OK SENIOR ZNAK JAKOŚCI

my 60+

ISSN 2081-1675 Magazyn bezpłatny Rok 2017 Nr 3(39)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

Świąteczne warsztaty Stowarzyszenia My50+

str. 10-11

Ruszyły przygotowania do Parady Seniorów Wielkopolski str. 7

Zobacz, gdzie warto być w 2018 roku str. 8-9

Stopa cukrzycowa to nie wyrok str. 12-13

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

TERMY MALTAŃSKIE
POZNAŃ

SPECJALNIE DLA SENIORÓW

DODAJEMY 30 MINUT GRATIS DO BILETU!

Baseny Sportowe
od 8 zł
w godzinach 9:00 – 12:00

Aquapark
od 9 zł
w godzinach 9:00 – 12:00

Świat Saun
od 19 zł
w godzinach 11:00 – 16:00

*Oferta dla osób powyżej 55 roku życia.

www.termymaltanskie.com.pl | Tel.: 61 222 61 61

Drodzy Czytelnicy

Tuż przed tegorocznym Bożym Narodzeniem w radio emitowany był spot Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, nakłaniający do wsparcia organizowanej przez siebie akcji „Podaruj Wigilię". Co roku organizacja przygotowuje spotkanie wigilijne dla ponad 300 samotnych osób w kilku polskich miastach. To bardzo piękna i szczytna akcja. Jest w niej przekaz, że kiedy człowiek spędza Wigilię w samotności, to jest ona dla niego najsmutniejszym dniem w roku. Inni ludzie są sensem naszego życia, dla nich się staramy. Dla nich się tego dnia starannie się ubieramy, pastujemy buty... A kiedy nie ma dla kogo? W święta nikt nie powinien być sam. I nie tylko wtedy...

Przed nami kolejny Nowy Rok. Nowe nadzieje i plany. Z tej okazji życzę Wam, aby otaczali Was życzliwi ludzi i nie opuszczała Was energia do robienia niezwykłych i szalonych rzeczy!

Dosiego Roku!

Anna Dolska
Redaktor naczelna

SPIS TREŚCI:

Na wstępie str. 3

Tablica CIS: Centrum Inicjatyw Senioralnych planuje 2018 rok str. 4

Wokół nas: Forum Rad Seniorów Województwa Wielkopolskiego, NIK chce poprawić sytuację osób starszych str. 6

Wokół nas: Ruszyły przygotowania do Parady Seniorów Wielkopolski str. 7

Polecamy w 2018 roku str. 8-9

Wokół nas: Świąteczne warsztaty Stowarzyszenia My50+ str. 10-11

My i zdrowie: Stopa cukrzycowa to nie wyrok str. 12-13

My i zdrowie: Zastawka to życie str. 14

Portret My60+: Janusz Raptus Waściński str. 15

My i podróże: Rejs Wielką Pętlą Wielkopolski str. 16-17

Wokół nas: Czy budować nowe ogrody działkowe w miastach? str. 18

Horoskop na 2018 str. 19

Krzyżówka str. 20

TU NAS ZNAJDZIECIE:

Poznań

+ Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, Poznań
+ Centrum Informacji Turystycznej Tourist Information Centre Stary Rynek 59/60, Poznań
+ Centrum Informacji Miejskiej City Information Centre ul. Ratajczaka 44, Poznań
+ Centrum Informacji Miejskiej - Ławica City Information Centre - Ławica Airport ul. Bukowska 285, Poznań
+ Centrum Informacji Miejskiej - Poznań Główny City Information Centre - Poznań Główny Railway Station
+ Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, ul. Prusa 3, Poznań
+ Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19 i Filie
+ Klub i Galeria Sztuki Starówka, ul. Wielka, Poznań
+ Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego, Poznań
+ Pływalnia Miejska Atlantis, os. Batorego 101, Poznań
+ ODK Krąg, ul. Dmowskiego, Poznań
+ Zespół Przychodni Lekarskich ul. Kasprzaka, Poznań
+ Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Plac Kolegiacki
+ Apteki przy ulicy Słowiańskiej, Poznań
+ Apteka im. I. Łukasiewicza, Szpitalna 2, Poznań (przy przystanku A82 Ogrody)
+ Apteka Vita-Med, osiedle Przyjaźni 125B, Poznań
+ Stowarzyszenie Senior Plus (Młyńskie Koło, Antoninek)
+ Zespół Specjalistycznych Gabinetów Lekarskich, ul. Słowackiego 8, Poznań
+ Stowarzyszenie Senior Plus (Młyńskie Koło, Antoninek)
+ Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych ul. Kutrzeby, Poznań
+ Cukiernie „Elite"
+ ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
+ Dom Pomocy Społecznej Ugory, Poznań
+ Biblioteka Miejska w Luboniu
+ Biblioteka Miejska w Dopiewie
+ Bistro Tulipan, pl. Wielkopolski, Poznań
+ Kluby Seniora
+ Uniwersytety Trzeciego Wieku

Kalisz

+ DPS w Kaliszu
+ Książnica Pedagogiczna im. A. Parczewskiego

Magazyn my60+

Wydawca: Stowarzyszenie My50+
Redaktor naczelna: Anna Dolska, z-ca red. naczelnej – Paulina Wiśniewska
www.my60plus.pl, e-mail: my50plus@gmail.com
Reklama, redakcja: tel. 502 078 390, 513 078 964
Regionalny przedstawiciel w Kaliszu: m.zdrowicka-wawrzyniak@wydawnictwo-silvarerum.eu
Łamanie: Studio StrefaDTP; Zdjęcia: Pixabay; Druk: JW Projekt

Centrum Inicjatyw Senioralnych planuje 2018 rok

Przełom roku to ważny czas podsumowań również w Centrum Inicjatyw Senioralnych. Za nami dobry rok, pełen pięknych spotkań z seniorami i seniorkami, zarówno takich indywidualnych, kameralnych w naszym biurze na Mielżyńskiego, ale i większych, jak choćby te podczas Targów Viva Seniorzy czy podczas zakończonej niedawno kolejnej edycji imprezy Senioralni.Poznań. Rok zamykamy pomału z poczuciem dobrze wykonanej pracy i z potrzebą dalszego poszerzania horyzontów, uważnego przyglądania się temu, co już potrafimy jako zespół (i jako ludzie w relacji z seniorami) i w rozglądaniu się za tym, co możemy inaczej, lepiej, w nowy sposób. Cały czas przyświeca nam naczelny cel: dbałość o najstarszych mieszkańców i mieszkanki Poznania, budowanie serdecznych relacji, opiekowanie się ludzką samotnością, proponowanie dla niej alternatyw, bo dobrze wiemy, że samotność nikomu nie służy.

W nowym roku będziemy kontynuować niektóre ważne działania, ale i planujemy kilka nowych.

W pierwszym kwartale roku zostanie uruchomiona Karta Seniora „Poznańska Złota Karta". Szczegóły będziemy podawać już po nowym roku, ale wiemy, że Karta będzie działać na podobnych zasadach jak Karta Rodziny Dużej – posiadacz czy posiadaczka takiej karty będzie mogła skorzystać ze zniżek na wybrane usługi, czy oferty instytucji kulturalnych, które zgłoszą się do projektu.

Z energią i niegasnącym zapałem, we współpracy międzysektorowej z poznańską i wielkopolską policją, pogotowiem, sędzią Genowefą Pietraszewską oraz z Wydziałem Zarządzania Kryzysowego i Bezpieczeństwa kontynuować będziemy spotkania w ramach Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa.

Kilka chwil temu odwiedzaliśmy poznańskie kluby seniora, w ramach pilotażowego projektu „Animator Senioralny". Badaliśmy potrzeby klubów i definiowaliśmy możliwe kierunki dalszego rozwoju. Działania te będziemy kontynuować, podobnie jak regularne spotkania Poznańskiego Forum Klubów Seniora. To bardzo ważne, żeby każda dzielnica miała takie miejsce, które skupia życzliwych seniorom ludzi, jest źródłem i bazą informacji, pomaga zaopiekować się samotnością niektórych osób starszych . Dlatego też kontynuować będziemy pięknie rozwijającą się współpracę z Biblioteką Raczyńskich i jej filiami.

Temu też celowi służą nasze wydawnictwa i usługi, jak choćby „Poznański przewodnik seniorki i seniora" (drugie wydanie) i Poznańskie Pudełko Życia.

Do naszego zespołu dołączy niedługo nowa osoba odpowiedzialna m. in. za wolontariat. Mamy więc nadzieję pięknie rozwijać zarówno nasz wolontariat w Centrum (prowadzony przez Stowarzyszenie CREO Klub Starszaka, czy wolontariat cyfrowy i informacyjny), jak i wspierać seniorki i seniorów w poszukiwaniu swojego miejsca do działań wolontaryjnych.

Rzecz jasna, nie zabraknie kolejnych edycji targów VIVA SENIORZY! i Senioralnych – tu trwają jeszcze rozmowy na temat odświeżenia koncepcji, terminów i innych rozwiązań, które mogłyby umożliwić seniorom i seniorkom wspólne świętowanie w jeszcze lepszej atmosferze.

Również nasz Pokój Informacyjny zasilać będziemy nowymi materiałami, prasą i książkami, tak by nadal mogli Państwo zaglądać do nas, kiedy jesteśmy Wam po drodze i korzystać z tego, czego Wam trzeba. Przede wszystkim jednak zawsze czekamy na Was z otwartym sercem i życzliwością dla spraw, które nam powierzacie.

A przed nami święta, życzymy więc Państwu jak najwięcej dobrych relacji z ludźmi, którzy żyją wokół Was: z sąsiadami, pracownikami urzędów, sklepów, z rodziną, przyjaciółmi, bliższymi i dalszymi znajomymi. Niektórzy mówią, że jesteśmy sumą relacji, które tworzymy: dbajmy więc o te, które są i z ciekawością przyjmujmy i pielęgnujmy te, które się tworzą.

Zespół Centrum Inicjatyw Senioralnych

Podróże na emeryturze

Touroperatorem naszych imprez turystycznych jest biuro Almatur.

podrozenanemeryturze.pl

tel.: 61 855 76 33, poznan@almatur.pl

Zjechali się z całego regionu

W listopadzie, w Collegium Da Vinci w Poznaniu odbyło się Pierwsze Forum Gminnych/Miejskich Rad Seniorów województwa Wielkopolskiego. Organizatorem byli: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Samorząd Województwa Wielkopolskiego i Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu. Forum jest pokłosiem Wiosennej Szkoły Rad Seniorów, która odbyła się w Rokosowie. Wtedy podjęto decyzję o zacieśnieniu współpracy między MRS w Poznaniu a Gminnymi i Miejskimi Radami Województwa Wielkopolskiego. Na spotkanie przybyły liczne delegacje z różnych regionów Wielkopolski, które miały możliwość nie tylko zapoznania się z nowymi propozycjami dalszej współpracy, ale miały możliwość podzielenia się własnymi dokonaniami na niwie senioralnej.

W wydarzeniu wzięła udział, poza przedstawicielami Rad, Marzena Wodzińska, Członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego, która zapewniła zgromadzonych o dalszym wsparciu wszelkich inicjatyw senioralnych, w tym organizacji kolejnej Szkoły Rad Seniorów, która powinna wejść do stałego kalendarza organizacji przedsięwzięć tego typu i jednocześnie podnosić komunikację, a także przynosić realną pomoc dla wszystkich seniorów w województwie. Poznań organizacyjnie należy do czołówki miast Polskich, jednak w terenie jest jeszcze wiele do zrobienia. I chociaż wiele Rad Seniorów, a jest ich obecnie w Wielkopolsce trzydzieści jeden (w tym trzy na etapie tworzenia), doskonale wywiązuje się z nałożonych na siebie zadań, istnieją jeszcze białe plamy na mapie województwa i należy dążyć, aby i one zniknęły. Największy problem jest w małych ośrodkach, szczególnie wiejskich, gdzie pomoc dla ludzi starszych nie dociera. Mamy nadzieję, że to ulegnie znacznej poprawie. Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, mająca największe doświadczenie we współpracy z organizacjami działającymi na rzecz środowisk senioralnych, przyjęła role koordynatora wszelkich działań, co powinno przynieść znaczące efekty i rezultaty, szczególnie na szczeblu lokalnym.

Podczas forum omawiano wiele ciekawych tematów związanych z działaniami Rad, ze szczególnym ukierunkowaniem na komunikację między Radami. Jednym z rozwiązań jest utworzona e–platforma edukacyjna „Moodle", dzięki której zgodnie z przyjętymi założeniami staje się bankiem wiedzy przydatnej członkom Rad. Szczegółowo wytłumaczono o zasadach korzystania z platformy, dostępu do zawartych tam treści oraz możliwości mobilnego współdziałania.

Roman Szymański

NIK chce poprawić sytuację osób starszych i niepełnosprawnych

NIK sprawdzi, w jakim stopniu przestrzeń publiczna dostępna jest dla osób potrzebujących szczególnej pomocy. To dla Izby jeden ze strategicznych tematów. Przygotowania do kontroli wsparli liczni eksperci z rządu, parlamentu oraz organizacji społecznych.

Odsetek osób z różnymi niepełnosprawnościami sięga w Polsce nawet 13 procent. Jednocześnie systematycznie wzrasta w naszym kraju - podobnie jak w całej Europie - liczba osób starszych. Ludzie ci chcą i mają pełne prawo pozostawać aktywni i samodzielnie funkcjonować w życiu społecznym. Aby to było możliwe, konieczne jest konsekwentne stosowanie rozwiązań czyniących przestrzeń publiczną dostępną dla wszystkich.

Z tego powodu NIK przygotowuje ogólnopolską kontrolę pn. Dostępność przestrzeni publicznej dla osób starszych i niepełnosprawnych. Poprzedził ją zorganizowany w siedzibie Izby panel ekspertów. Wzięli w nim udział m.in: Rzecznik Praw Obywatelskich, przedstawiciele parlamentu, Ministerstwa Infrastruktury, pełnomocnicy rządu do spraw osób niepełnosprawnych oraz do spraw społeczeństwa obywatelskiego i równego traktowania, przedstawiciel Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, pełnomocnik prezydenta Poznania do spraw osób z niepełnosprawnościami oraz ekspert w dziedzinie projektowania uniwersalnego. Nie zabrakło bardzo ważnego dla NIK głosu przedstawicieli organizacji społecznych: Polskiego Związku Głuchych, Polskiego Związku Niewidomych, Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, Fundacji „Kulawa Warszawa" Fundacji Obywatelski Parlament Seniorów, Parlamentu Studentów RP, Stowarzyszenia Przyjaciół „Integracja" oraz Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Planową kontrolę pt. Dostępność przestrzeni publicznej dla osób starszych i niepełnosprawnych koordynuje Delegatura NIK w Poznaniu. Zostanie ona przeprowadzona m.in. w jednostkach samorządu terytorialnego z sześciu województw: dolnośląskiego, łódzkiego, podlaskiego, śląskiego, świętokrzyskiego i wielkopolskiego. Końcowego raportu należy się spodziewać w pierwszej połowie 2018 roku.

Seniorzy w Czerwonaku mają swoją radę

17 listopada odbyło się w sali sesyjnej inauguracyjne posiedzenie Rady Seniorów Gminy. Najważniejszym tematem obrad był wybór Przewodniczącego i Zastępcy Przewodniczącego Rady Seniorów Gminy Czerwonak. Po autoprezentacji wyłoniono 5 kandydatów i spośród nich w wyniku głosowania dokonano wyboru. Przewodniczącym Rady Seniorów Gminy została pani Helena Kurpisz, a Zastępcą Przewodniczącego pani Krystyna Bielawska.

Na zdjęciu w środku Wójt Jacek Sommerfeld, po jego lewej stronie Helena Kurpisz, a po prawej Krystyna Bielawska. Pozostali członkowie to: Benedykt Bakiera, Wojciech Błażejczyk, Bogusław Brzeski, Aurelia Dubiał, Dorota Dziamska, Piotr Jęchorek, Zdzisław Kłos, Anna Poznańska, Gabriela Rzemieniewska, Stanisław Smektała, Krystyna Sobkowiak, Henryk Szczot i Henryk Zborowski. Kadencja w tym składzie będzie trwała do końca 2018 roku. Trzy osoby z tej grupy, ukończyły „Wiosenną Szkołę Wielkopolskich Rad Seniorów". Są to: Helena Kurpisz, Bogusław Brzeski i Stanisław Smektała. Mam nadzieję że, nauki z tego szkolenia będą wykorzystane w działaniach Rady Seniorów.

Bogusław Brzeski

Fot. UG Czerwonak

Ruszyły przygotowania do Parady Seniorów Wielkopolski

Pomysł zorganizowania pierwszej takiej Parady w Poznaniu dojrzewa od lata br. Zdołano w międzyczasie „zarezerwować" w Zarządzie Zieleni Miejskiej miejsce na to spotkanie, tj. park „Stare koryto Warty" na dzień 2 czerwca 2018 roku oraz czas w kalendarzu wykonawczyni głównego koncertu, gwiazdy piosenki polskiej, ale... o tym potem.

W listopadzie, w siedzibie MRS w Poznaniu, odbyło się spotkanie zespołu organizacyjnego Parady. W gronie tym znaleźli się m.in. dyrektor WZiSS Magdalena Pietrusik-Adamska ze współpracownicą Lidią Płatek, dyrektor CIS – Wojciech Bauer, Piotr Żurowski z kierownictwa Estrady Poznańskiej w zastępstwie dyr. Małgorzaty Kempy oraz przedstawiciele MRS: Aldona Anastasow – spirytus movens przedsięwzięcia, Piotr Frydryszek i Zdzisław Szkutnik, przewodniczący MRS.

Parada będzie mieć trzy wyróżniające ją cechy: uczestniczyć w niej będą przedstawiciele 31 Gminnych i Miejskich Rad Seniorów Województwa, Seniorzy z wnuczętami oraz młodzież, jako że współorganizatorem będzie wspomniana Młodzieżowa Rada.

W Wielkopolsce działa 29 Miejskich i Gminnych Rad Seniorów, a 2 kolejne znajdują się w fazie tworzenia (13,5% w stosunku do wszystkich gmin). Z czasem zapewne będzie ich przybywać..

Organizacja współpracy z tak dużą liczbą rozproszonych podmiotów i dbałość o wspólne wartości jest pozbawiona wcześniejszych doświadczeń. Stąd idea organizacji takich właśnie wydarzeń jak Parada, które mają sprzyjać integracji.

Zdzisław Szkutnik

TO MOŻE CIĘ ZAINTERESOWAĆ

Harmonogram wydarzeń 2018 – gdzie warto być

STYCZEŃ

WIECZÓR KOLĘD
2018-01-03 godz. 18 i 20
2018-01-04 godz. 18 i 20
2018-01-05 godz. 19
Teatr Wielki w Poznaniu

KONCERT NOWOROCZNY
2018-01-06 godz. 19
2018-01-07 godz. 18
Teatr Wielki w Poznaniu

...KOLĘDUJĄ CZYLI KONCERT KOLĘD I PASTORAŁEK W POZNANIU.
2018-01-28 godz. 17.30
Sala Ziemi, MTP, ul. Głogowska 14

KONCERT - 007 JAMES BOND LIVE!
2018-01-28 godz. 17.00
Sala Ziemi, MTP, ul. Głogowska 14

SPEKTAKL KOMEDIOWY - ZŁODZIEJ
2018-01-28 godz.17 i 20
Kino Teatr Apollo, ul. Franciszka Ratajczaka 18

KABARETU MORALNEGO NIEPOKOJU – MAJ ZACZYNA SIĘ WE WTOREK
2018-01-29 godz.18 i 20.30
Teatr Wielki im. Stanisława Moniuszki, ul. Aleksandra Fredry 9

LUTY

ANNA KARENINA
2018-02-02 i 03 godz. 19
Teatr Wielki w Poznaniu

PASION DE BUENA VISTA
2018-02-03 godz. 19:00
Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1

NABUCCO
2018-02-04 godz. 18
2018-02-06 godz. 19
Teatr Wielki w Poznaniu

SPEKTAKL - JEZIORO ŁABĘDZIE. KLASYKA I LÓD
2018-02-06 godz. 19
Sala Ziemi, MTP, ul. Głogowska 14

KOPCIUSZEK
2018-02-08 godz. 11 i 18
2018-02-09 godz. 18
Teatr Wielki w Poznaniu

MARTHA HIGH - KONCERT
2018-02-09 godz. 20
Blue Note, ul. Kościuszki 79

RYBOMANIA - POZNAŃ
Targi Wędkarstwa
2018-02-09
2018-02-11
Międzynarodowe Targi Poznańskie

TOUR-SALON
Targi Regionów i Produktów Turystycznych
2018-02-09
2018-02-11
Międzynarodowe Targi Poznańskie

SKRZYPEK NA DACHU
2018-02-10 i 13 godz. 19
2018-02-11 godz. 18
Teatr Wielki w Poznaniu

VISUAL CONCERT - MUZYKA FILMOWA I EPICKA Z PROJEKCJĄ FILMOWĄ
2018-02-11 godz.18
Hala Arena, ul. Wyspiańskiego 33
U STUDNI - KONCERT
2018-02-11 godz.19
Blue Note, ul. Kościuszki 79

KABARET SMILE
2018-02-12 godz. 20.30
Teatr Wielki, ul. Fredry 7

SPEKTAKL KOMEDIOWY - POLOWANIE NA ŁOSIA
2018-02-14 godz. 18 i 21
Kino Teatr Apollo, ul. Franciszka Ratajczaka 18

CZARODZIEJSKI FLET
2018-02-15 i 16 godz. 19
Teatr Wielki w Poznaniu

NARODOWY BALET GRUZJI - SUKHISHVILI
2018-02-16 godz. 19
Sala Ziemi, MTP, ul. Głogowska 14

SPEKTAKL KOMEDIOWY - ROZSTANIA I POWROTY
2018-02-16 godz.18 i 21
Kino Teatr Apollo, ul. Franciszka Ratajczaka 18

RIGOLETTO
2018-02-18 godz. 18
2018-02-20 godz. 19
Teatr Wielki w Poznaniu

KONCERT WIEDEŃSKI
2018-02-18 godz. 17
Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1

MALEŃCZUK GRA MŁYNARSKIEGO - KONCERT
2018-02-19 godz. 19
Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1

PRZEKRĘT (NIE)DOSKONAŁY, CZYLI KTO WIDZIAŁ PANNĘ FLINT? - SPEKTAKL TEATRU CAPITOL
2018-02-19 godz. 20
Teatr Wielki, ul. Fredry 7

GARDENIA
Międzynarodowe Targi Ogrodnictwa i Architektury Krajobrazu
2018-02-22
2018-02-24
Międzynarodowe Targi Poznańskie

SPECIAL DAYS
Targi Produktów Świątecznych i Okazjonalnych
2018-02-22
2018-02-24
Międzynarodowe Targi Poznańskie

TRANSMISJA Z THE METROPOLITAN OPERA NA ŻYWO - CYGANERIA
2018-02-24 godz.18.30
Nowe Kino Pałacowe, CK Zamek, ul. Święty Marcin 80/82,

SPEAKING CONCERT - JEŻELI KOCHAĆ... - MUZYKA I MIŁOŚĆ
2018-02-25 godz. 18
Aula UAM (Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza), ul. Henryka Wieniawskiego 1

MARZEC

KONCERT - QUEEN SYMFONICZNIE
2018-03-03 godz. 19
Sala Ziemi, MTP, ul. Głogowska 14

ŚPIEWACY NORYMBERSCY
2080-03-04, 07, 10 godz. 17
Teatr Wielki w Poznaniu

POZNAŃSKA GALA OPERETKOWA - USTA MILCZĄ, DUSZA ŚPIEWA 2
2018-03-07 godz.19
Aula UAM (Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza), ul. Henryka Wieniawskiego 1

SPEKTAKL KOMEDIOWY - MIĘDZY ŁÓŻKAMI
2018-03-08 godz.18
Kino Teatr Apollo, ul. Franciszka Ratajczaka 18

TRANSMISJA Z THE METROPOLITAN OPERA NA ŻYWO - SEMIRAMIDA
2018-03-10 godz.18.55
Nowe Kino Pałacowe, CK Zamek, ul. Święty Marcin 80/82

MOSCOW CITY BALLET - ROMEO I JULIA
2018-03-14 godz.19
Sala Ziemi, MTP, ul. Głogowska 14,

SPEKTAKL KOMEDIOWY - WIESZ, ŻE WIEM...
2018-03-16 godz.18
Kino Teatr Apollo, ul. Franciszka Ratajczaka 18

PARSIFAL
2018-03-16 godz.18
2018-03-18 godz.17
Teatr Wielki w Poznaniu

KONCERT MUZYKI FILMOWEJ - TRIBUTE TO JOHN WILLIAMS - SYMPHONY SHOW
2018-03-19 godz.17.30
Sala Ziemi, MTP, ul. Głogowska 14, Poznań

MACBETH
2018-03-23 godz. 19
2018-03-25 godz. 18
Teatr Wielki w Poznaniu

22. Poznańskie Targi Książki Naukowej i Popularnonaukowej
2018-03-23, 2018-03-25
Międzynarodowe Targi Poznańskie

PEGAZIK Poznańskie Targi Książki
2018-03-23, 2018-03-25
Międzynarodowe Targi Poznańskie

SPEKTAKL KOMEDIOWY - ZACZNIJMY JESZCZE RAZ
2018-03-23 godz. 18 i 23
Kino Teatr Apollo, ul. Franciszka Ratajczaka 18

KONCERT ZESPOŁU ANOTHER PINK FLOYD
2018-03-25 godz.19
Aula UAM (Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza), ul. Henryka Wieniawskiego 1

KRÓLOWA ŚNIEGU
2018-03-27 i 28 godz. 11 i 18
Teatr Wielki w Poznaniu

TRANSMISJA Z THE METROPOLITAN OPERA NA ŻYWO - TAK CZYNIĄ WSZYSTKIE ALBO SZKOŁA KOCHANKÓW
2018-03-31 godz.18.55
Nowe Kino Pałacowe, CK Zamek, ul. Święty Marcin 80/82

KWIECIEŃ

POZNAŃ MOTOR SHOW
2018-04-05, 2018-04-08
Międzynarodowe Targi Poznańskie

AIDA
2018-04-06 godz.19
2018-04- 08 godz. 18
Teatr Wielki w Poznaniu

SAKRALIA
Targi Wyposażenia Kościołów, Przedmiotów Liturgicznych i Dewocjonaliów
2018-04-13, 2018-04-14
Międzynarodowe Targi Poznańskie

TRANSMISJA Z THE METROPOLITAN OPERA NA ŻYWO - LUIZA MILLER
2018-04-14 godz.18.30
Nowe Kino Pałacowe, CK Zamek, ul. Święty Marcin 80/82

TRANSMISJA Z THE METROPOLITAN OPERA NA ŻYWO - KOPCIUSZEK
2018-04-14 godz.18.55
Nowe Kino Pałacowe, CK Zamek, ul. Święty Marcin 80/82

JENUFA
2018-04-15 godz. 18
2018-04-17 godz. 9
Teatr Wielki w Poznaniu

ANNA KARENINA
2018-04-20 i 21 godz. 19
Teatr Wielki w Poznaniu

RECITAL ANNY KURZAK
2018-04-26 godz.19
Teatr Wielki w Poznaniu

THE AUSTRALIAN PINK FLOYD SHOW - KONCERT
2018-04-27 godz. 20
Hala Arena, ul. Wyspiańskiego 33

MAJ

VIVA SENIORZY!
Aktywność. Zdrowie. Profilaktyka.
2018-05-25, 2018-05-26
Międzynarodowe Targi Poznańskie
Kontakt

CARMEN
2018-05-27 godz. 18
2018-05-29 godz. 19
Teatr Wielki w Poznaniu

CZERWIEC

Parada Seniorów Wielkopolski
2018-06-02, Stare Koryto Warty

WRZESIEŃ

SMAKI REGIONÓW
2018-09-29, 2018-10-02
Międzynarodowe Targi Poznańskie

PAŹDZIERNIK

AQUA & ZOO
Salon Zoologiczny
2018-10-13
2018-10-14

HOBBY
Spotkania ludzi z pasją
2018-10-13, 2018-10-14
Międzynarodowe Targi Poznańskie

LISTOPAD

Festiwal Sztuki i Przedmiotów Artystycznych
2018-11-30, 2018-12-02
Międzynarodowe Targi Poznańskie

Świąteczne warsztaty Stowarzyszenia My50+

Były momenty zwątpienia, rezygnacji i próba cierpliwości. I był finał pełen radości i satysfakcji z wykonanych małych dzieł sztuki. Tak przebiegały warsztaty dla seniorów zorganizowane przez Stowarzyszenie My50+, wydawcy magazynu „My60+", a sfinansowane dzięki grantowi Fundacji Enea „Potęga poMocy". Warsztaty odbyły się w Centrum Bukowska w Poznaniu i wzięło w nich udział łącznie 30 osób. W pierwszej turze uczestniczkami były członkinie koła emerytów spółek Grupy Enea. Drugie warsztaty miały charakter otwarty i uczestniczyli w nich chętni seniorzy z Poznania.

Jedyne co każdy z uczestników miał przynieść ze sobą, to uśmiech i fartuszek, żeby się nie pobrudzić przy artystycznej pracy. Pod fachowym okiem instruktorek, seniorki (przyszły same panie) wykonywały świeczniki i świąteczne świece metodą decoupage. Niektóre na początku podeszły do pracy z pewnymi obawami.

Wydawało im się, że nie podołają temu żmudnemu zadaniu, bo decoupage nie jest łatwą techniką. Wymaga zręczności i uwagi.

Wszystkie jednak przystąpiły do pracy przy świątecznych ciastkach, kawie i korzennej herbacie. Jedne pracowały w skupieniu, inne żywo dyskutowały.

– Proszę się nie bać i uwierzyć, że efektami swojej pracy wszystkie panie będziecie pozytywnie zaskoczone - przekonywała udzielająca instrukcji Ilona Długa. Żeby zrobić świecznik metodą decoupage trzeba specjalnym klejem przymocować do szkła, drewna, małe skrawki wydzieranego papieru ryżowego. Następnie trzeba całość wysuszyć i polakierować. Następnie oszlifować i ozdobić np. masą śniegową, by wyglądał jak oszroniony.

– Widziałam rzeczy robione metodą decoupage, ale sama nie miałam okazji sama czegoś wykonać – przyznaje Teresa Binek, uczestniczka warsztatów. – Sama się sobie dziwię, że wyszło mi tak pięknie.

Wszystkie panie były zadowolone ze swojej pracy.

– Jak pokaże wnuczce mój świecznik, to nie uwierzy, że ma taką zdolną babcie – mówi Danuta Pawlicka. Niektórym uczestniczką tak spodobało się zdobienie szklanek i świec, że nie tylko ozdobiły przydzielone im sztuki, ale też wykorzystały cały zapas, który stowarzyszenie kupiło na wszelki wypadek, gdyby komuś zbiła się szklanka lub gdyby przyszło więcej osób niż zakładano.

– Bardzo nam się podobało i cieszymy się, że mogłyśmy się spotkać – na zakończenie powiedziała Krystyna Budzyńska z koła emerytów Enei. – Jak będziecie organizować coś dla seniorów, dajcie znać, chętnie weźmiemy udział.

– Atmosfera była wspaniała – podsumowały organizatorki ze Stowarzyszenia My 50+. – Pełna integracja i radość tworzenia. Warsztaty były doskonałym pretekstem do tego, by się spotkać, porozmawiać i razem zrobić coś ciekawego. To jest największa wartość tego projektu. ***AD***

Jak ozdobić talerz techniką decoupage

Przed pracą proszę przygotować szklany talerz, papier do decoupage lub serwetkę z wybranym motywem świątecznym, papier ryżowy w jasnym kolorze (najlepiej białym, ale może być również écru), nożyczki, nozyk do tapet, klej do decoupage, pędzelek, lakier ochronny.

Talerz myjemy płynem do naczyń – pozbywamy się w ten sposób wszelkich zabrudzeń, tłuszczu, śladów odciśniętych palców itd. i wycieramy go do sucha.

Z serwetki lub papieru dokładnie wycinamy elementy, którymi ozdobimy talerz. Może to być jeden duży motyw, który przykleimy na całej powierzchni albo wiele mniejszych, które rozłożymy.

Pamiętamy, że fragmenty wycięte z papieru, należy przez chwile namoczyć w wodzie, a potem osuszyć ręcznikiem.

Talerz kładziemy do góry nogami i od spodu smarujemy klejem.

Następnie przykładamy wycięty motyw, dociskamy starannie, wygładzając palcem zamoczonym w kleju (nie może on być suchy) te miejsca, pod które dostały się pęcherzyki powietrza.

Kiedy używamy serwetki wystarczy przyłożyć wzór od spodu talerza i posmarować bezpośrednio na wierzchu klejem, od środka do brzegów motywu. Starannie, by nie powstały pęcherzyki powietrza. Czekamy aż wyschnie.

Jeśli chcemy, by nasz talerz zalśnił dodatkowym blaskiem, możemy warstwę kleju oprószyć brokatem.

Następnie bierzemy papier lub serwetkę ryżową i oddzierając od całości małe kawałki, przyklejamy je jeden obok drugiego – również od spodu.

Papier ryżowy naklejamy także na motyw, który już jest na talerzu. Musi on pokryć całą powierzchnię spodu - staramy się przyklejać kawałki tak, by nie nachodziły za bardzo jeden na drugi.

Oczywiście nie da się tego uniknąć – na szczęście papier ryżowy jest tak delikatny i posiada taką strukturę, że ślady łączenia są prawie niewidoczne. Pamiętajmy też, by papieru ryżowego nie wycinać nożyczkami, ale wydzierać ręcznie.

Po oklejeniu całego spodu, czekamy aż klej wyschnie. Następnie nożykiem do tapet obcinamy wystające fragmenty papieru ryżowego, a dla lepszego wygładzenia – możemy ranty delikatnie przeszlifować drobnym papierem ściernym. Ranty możemy także pomalować złotą lub srebrną farbą albo posmarować klejem i posypać brokatem.

Po wyschnięciu, zabezpieczamy talerz, malując – oczywiście od spodu - kilkoma warstwami bezbarwnego lakieru. Między kolejnymi lakierowaniami trzeba poczekać na całkowite wyschnięcie poprzedniej warstwy. myjemy wyłącznie ręcznie, delikatnie – nie wykładamy go do zmywarki!

Po wyschnięciu kleju i lakieru powierzchnia stanie się mleczna, oszroniona... Zobaczycie same jak pięknie skomponuje się ze świątecznym wystrojem Waszego mieszkania.

Przygotowała
Ilona Długa

Stopa cukrzycowa to nie wyrok

Zespół stopy cukrzycowej to termin określający szereg zmian w obrębie stóp, spowodowanych niewyrównaną, długoletnią cukrzycą.

Choroba charakteryzuje się niewystarczającym ukrwieniem kończyn. Zmniejsza to ich wrażliwość na ból, na ciepło, utrudnia gojenie się ran i owrzodzeń. Struktura kości i stawów ulega osłabieniu, pojawiają się deformacje stopy, uniemożliwiające chodzenie.

Choroba charakteryzuje się niedostatecznym ukrwieniem stóp, co zmniejsza ich wrażliwość bólową, utrudnia gojenie się ran i owrzodzeń świadczących o postępującym procesie martwiczym.

Osłabieniu ulega struktura kości i stawów, w efekcie czego dochodzi do deformacji stopy uniemożliwiającej chodzenie.

Dla wielu osób określenie „stopa cukrzycowa" jest równoznaczne z wyrokiem. Rzeczywiście - powikłania przy tym zespole schorzeń są najczęstszą przyczyną amputacji kończyn. Ale dzięki konsekwencji, współdziałaniu specjalistów z różnych dziedzin, jesteśmy w stanie skutecznie temu przeciwdziałać.

Objawy

Stopa cukrzycowa rozwija się z powodu niedotlenienia kończyn lub uszkodzenia obwodowego układu nerwowego. Czasem występują oba czynniki. Pierwszymi objawami są: pieczenie, mrowienie, bolesne kurcze. Ból nasila się w stanie spoczynku, szczególnie w nocy. Zmienia się wygląd stopy, skóra staje się sucha, łuszczy się. Pojawiają się bolesne pęknięcia, tworzą się rany. Zmniejsza się wrażliwość na ból, dotyk, temperaturę, przez co powstają uszkodzenia, obtarcia skóry. Uszkodzona skóra jest furtką dla różnego rodzaju bakterii, więc dość szybko pojawiają się zakażenia. Ryzyko infekcji u osób chorych na cukrzyce jest znacznie wyższe, łatwiej o powikłania, trudno się je zwalcza.

Leczenie

Proces leczenia jest skomplikowany i długotrwały. Wymaga cierpliwości i wiary, bo efekty widać po pewnym czasie. Trzeba unormować poziom cukru i określić, z jakim rodzajem zmian mamy do czynienia. Należy udrożnić naczynia krwionośne, zwalczyć infekcje, zastosować antybiotyk. Bardzo ważne jest właściwe oczyszczenie rany. Może to zrobić wyłącznie specjalista! Chorą stopę należy unieruchomić. Każdy nacisk w obrębie owrzodzenia powoduje kolejne uszkodzenie tkanki. I bardzo ważna rzecz- należy właściwie dobrać opatrunki.

Uwaga! Dla naszych Czytelników mamy do wypróbowania 5 zestawów dwutygodniowych opatrunków Naturlen. Żeby je otrzymać, należy wysłać na adres my50plus@gmail.com odpowiedź na pytanie: **Z jakiego surowca wykonane są opatrunki Naturlen?**

Materiał promocyjny

Zbawienne działanie lnu

Niedawno pojawiła się alternatywa dla dotychczas stosowanych opatrunków na rany przewlekłe. Są to kompresy z lnu naturalnego polskiej firmy Naturlen. W innowacyjny sposób wykorzystano aktywne włókno lniane, które ma udowodnione działanie bakteriostatyczne i bakteriobójcze. Dzięki składnikom lnu, rośliny o rewelacyjnych właściwościach, opatrunki Naturlen przyspieszają gojenie się rany, zabezpieczają skórę wokół niej, są dobrze tolerowane przez organizm. Włókno lniane, z którego powstają kompresy, utrzymuje odpowiednie środowisko samej rany, dzięki czemu łatwiej mogą następować procesy „naprawcze".

Naturlen wykorzystuje współczesną wiedzę i łączy ją z tradycyjnymi, znanymi od wieków sposobami dbania o zdrowie. Dzięki temu opatrunki Naturlen są skuteczne, łatwe w użyciu i całkowicie bezpieczne dla chorego.

Ważna profilaktyka

Stopa cukrzycowa jest poważnym zagrożeniem. Dlatego tak ważna jest profilaktyka- codzienna kontrola poziomu glikemii, dokładne oglądanie stóp i szybkie reagowanie na każdy niepokojący sygnał. Stopy powinny mieć pełen komfort- dobrze dobrane, miękkie buty, skarpetki wykonane z naturalnych materiałów. Nie wolno chodzić boso ani w odkrytym obuwiu. Należy unikać długiego moczenia stóp, szczególnie w zbyt ciepłej wodzie. Stopy muszą być suche i czyste.

Do pielęgnacji nie stosujemy tarek, płynów na odciski, nożyczek.

Wszelkie zmiany- nagniotki, zadrapania, stwardnienia, nawet najdrobniejsze skaleczenia, zgłaszamy lekarzowi.

Zespół stopy cukrzycowej to poważny alarm, którego nie można lekceważyć, ale można z nim wygrać!

Więcej informacji na temat opatrunków lnianych, znajdziecie Państwo na stronie naturlen.eu lub pod nr tel. +48 570 70 10 70

Dlaczego len?

Len uprawiano już 6000 lat p.n.e., wywodzi się jak pszenica, soczewica, jęczmień i groch ze Środkowego Wschodu (stanowiska w Nahal Nemar czy Jerycho).Pierwotny obszar udomowienia to obecna Syria i tereny położone na północ od rolniczej strefy starożytnych rejonów Morza Śródziemnego oraz tereny położone na południowym zachodzie od Iranu. Len rozprzestrzenił się następnie na Afrykę i Europę. Z lnu tkano egipskie tkaniny dynastyczne. Do naszych czasów zachowały się, eksponowane w Muzeum Egipskim w Turynie, płótna odkryte w słynnym grobie architekta Kha oraz jego żony Merit. Ziarna lnu wykorzystywano również (i wykorzystuje się do tej pory) do celów spożywczych i medycznych. Do dzisiaj nasiona lnu używa się w Etiopii do produkcji pieczywa podróżnego. To z lnu właśnie utkany jest słynny Całun Turyński. Nasiona i mąkę lnu stosowano również jako substancję zmiękczającą i przeciwzapalną - dziś zapomina się o oczywistych walorach leczniczych tej rośliny. Len używany jest także jako ważne źródło oleju sykatywnego. To też podobno najstarszy rozpuszczalnik lakierów (składnik minii ołowianej) i środek przeciw rdzy. Len jest obecnie przedmiotem badań instytutów krajowych (Instytut Włókien Naturalnych w Poznaniu) i zagranicznych, które w pełni potwierdzają pozytywne cechy i oddziaływanie tego surowca. Jednym z prekursorów zastosowań lnu i przędzy lnianej w opatrunkach jest Profesor Jan Szopa- Skórkowski z Uniwersytetu Wrocławskiego, który prowadzi badania nad zastosowaniami lnu, opartego o wzory genetyczne lnu modyfikowanego genetycznie. Lniane tkaniny wyróżniają się aktywnym działaniem antybakteryjnym, nie elektryzują się, nie podrażniają skóry, nie wywołują uczuleń, tworzą optymalny mikroklimat dla skóry. Zawarte we włóknach lnu ligniny są doskonałym absorbentem promieniowania UV.

Len jest wreszcie surowcem ekologicznym, odtwarzalnym, w pełni degradowalnym, uniwersalnym i bezodpadowym.

Zastawka to życie

Serce zdrowego człowieka bije średnio 72 razy na minutę, czyli 4 320 razy na godzinę i 103 680 na dobę. Każdego dnia w Polsce serce przestaje bić aż u 100 osób. W pierwszym półroczu 2017 roku o 14 tysięcy wzrosła liczba zgonów w Polsce, z których większość spowodowana jest chorobami sercowo-naczyniowymi. Dane demograficzne niestety nie pozostawiają złudzeń - mamy starzejące się społeczeństwo. Osób starszych i chorych z roku na rok będzie przybywać, dlatego w obliczu wyzwania staje medycyna. Inaczej bowiem leczy się młodych pacjentów, a inaczej osoby starsze i schorowane. Jeżeli ten poziom się utrzyma, liczba zgonów w 2020 roku przekroczy 200 tysięcy.

Aby temu zapobiec PTK uruchomiło kampanię społeczną „Stawka to życie. Zastawka to życie". W ramach kampanii przeprowadzone zostaną spotkania edukacyjne dla seniorów na Uniwersytetach Trzeciego Wieku wraz z bezpłatnymi badaniami. m.in. echa serca, pomiaru ciśnienia i glukozy. Na spotkaniach zaprezentowany zostanie film edukacyjny przygotowany dla pacjentów. Koordynatorami kampanii są prof. Adam Witkowski z Instytutu Kardiologii w Warszawie oraz prof. Dariusz Dudek z Collegium Medicum w Krakowie.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, życie kobiet i mężczyzn po 60 r.ż. znacznie się wydłuża. Prognozy pokazują, że do 2070 roku procent osób starszych będzie wynosił aż 31%! Polska kardiologia plasuje się w czołówce najlepszych w Europie, mimo to śmierć z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego dotyka prawie połowę naszego społeczeństwa. W tej chwili posiadamy jeden z najwyższych na świecie i w Europie, odsetek na milion mieszkańców, leczenia tak zwanych ostrych zespołów wieńcowych przy pomocy zabiegów przezskórnej angioplastyki wieńcowej (PCI). Mamy ośrodki kardiologiczne ale co najważniejsze mamy światowej sławy kardiologów i kardiochirurgów. Nadal jednak pojawiają się obszary, które, choć dają duże możliwości w leczeniu, nie są powszechnie stosowane w naszym kraju. Mowa tu m.in. o metodach leczenia osób cierpiących na ciężkie zwężenia zastawki aortalnej lub jej niedomykalność, niekwalifikujących się do zabiegu chirurgicznego. Idealnym rozwiązaniem dla chorych o zbyt wysokim ryzyku zgonu podczas konwencjonalnego zabiegu jest TAVI. Zabieg ten nie wymaga operacji na otwartym sercu ponieważ polega na przezcewnikowej implantacji zastawki aortalnej.

– *TAVI (Transcatheter Aortic Valve Implantation) to relatywnie młoda metoda leczenia niewymagająca operacji na otwartym sercu - mówimy, że naprawiamy serca przez "dziurkę od klucza". Proces implantacyjny wykonuje się poprzez tętnicę udową przy miejscowym znieczuleniu. Przeciętny zabieg trwa 2,5 godziny, a średnica kardiologicznej zastawki TAVI wynosi od 20 do 31 mm.* - mówi prof. Dariusz Dudek - koordynator kampanii społecznej Stawka to Życie, Zastawka to Życie, przewodniczący Rady Instytutu Kardiologii Collegium Medicum UJ.

Metoda ta jeszcze do niedawna nie należała do powszechnych w Polsce. W roku 2013 wykonano 381 zabiegów TAVI, w 2014 już 453, co stanowi ok. 12 zabiegów na milion osób. Średnia w innych krajach Unii Europejskiej to 60-70 na milion osób a w Niemczech ponad 100! Bez odpowiednich środków wsparcia niektórych metod leczenia, a także profilaktyki i poszerzania świadomości społecznej wśród osób chorych oraz ich bliskich polska medycyna nie może liczyć na większe zmiany w obszarze zwalczania chorób układu krwionośnego.

Dzięki kampanii społecznej "Stawka to życie. Zastawka to życie.", której I edycja rozpoczęła się w 2015 r., organizowanej przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne przy współpracy z Europejską Asocjacją Przezskórnych Interwencji Sercowo-Naczyniowych (EAPCI), Europejskim Towarzystwem Kardiologicznym (ESC) i Asocjacją Interwencji Sercowo-Naczyniowych (AISN PTK) liczba zabiegów wzrosła do 672 (17/milion) w 2015 i 870 w 2016 (23/milion). Właśnie rusza II edycja kampanii.

– *Organizowana akcja ma na celu zapoznanie osób w wieku 70+ a także ich dzieci z zaletami i możliwościami, jakie daje zabieg przezcewnikowej implantacji zastawki aortalnej wśród osób niekwalifikujących się do leczenia chirurgicznego. Kampania ma również uświadomić, że zabiegi TAVI mogą nie tylko umożliwić chorym sprawne funkcjonowanie, ale także przedłużyć ich życie. Akcja docierając do jak największej liczby osób może przyczynić się do zwiększenia świadomości na temat sytuacji kardiologicznej i jej potencjału w Polsce.* - komentuje koordynator kampanii prof. dr hab. n. med. Adam Witkowski, Prezes-Elekt PTK

Nie widziałem nic piękniejszego niż ten świat

Rozmowa z Januszem ,,Raptusem" Waścińskim – gitarzystą, wokalistą i autorem tekstów.

Raptus to pseudonim? Taki jest pan porywczy?
– Jestem takim raptusem, działam impulsywnie i żywiołowo. Taki jestem w życiu i muzyce. Po prostu mnie nosi.

Tworzy pan muzykę i teksty. Gra na gitarze i śpiewa. Jak ważna jest muzyka w pana życiu?
– To jest to, co chciałbym wyłącznie robić. I to od dzieciństwa. Kiedy miałem 6 lat już potrafiłem na klarnecie-zabawce zagrać piosenkę ,,Deszcz, jesienny deszcz". W wieku 12 lat z kolegami założyłem pierwszy zespół. Zacząłem grać na gitarze. Mieszkałem wtedy na poznańskim Łazarzu, ale rodzice przeprowadzili się na Rataje, a ja razem z nimi i skończyliśmy zespołowe muzykowanie. Z muzyką jednak nie skończyłem nigdy.

I zaczął pan komponować własne utwory?
- Tak, jak to zwykle bywa na początku, graliśmy znane kawałki innych artystów i zespołów, ale mi było mało. Nudziło mnie wykonywanie cudzych kawałków, zapragnąłem stworzyć coś własnego. Jednak życie mnie pędziło do przodu, tak się w nim zatopiłem, że gitara poszła na pewien czas w odstawkę. Najpierw była zabawa i imprezy, a potem przyszło wyniszczające uzależnienie. Byłem na zakręcie. Przyszedł jednak taki moment, w którym ocknąłem się i postanowiłem już nie marnować swojego życia. Od 17 lat jestem na prostej. Nie od razu też wróciłem do muzyki.

Co spowodowało, że znów zaczął pan grać i komponować?
– Zacząłem pisać i grać kilka lat po tym, jak wróciłem na właściwą stronę. Nagrałem płytę pod tytułem ,,Wybór", która była moją spowiedzią. Potem był koncert w Domu Kultury Jagiellonka na Ratajach. W 2011 r. Wanda Wasilewska z Radia Markury zachęciła mnie do udziału w konkursie „Przebojem na antenę". Wygrałem go piosenką „Warto żyć". Jeszcze w tym samym roku piosenką „Mazury" wygrałem mazurski konkurs „Ukleja". Rok później w konkursie ,,Piosenka na Euro" otrzymałem wyróżnienie za utwór ,,Euro 2012". To był mój powrót do muzyki. Potem były koncerty z udziałem moich córek Rozalką i Zuzanną. Przestały być dziećmi i dziś nie bawi je już śpiewanie z ojcem. Każdy ma swój etap w życiu, który kiedyś się kończy. Szanuję ich decyzję. W moim życiu ciągle musi się coś dziać. Rutyna i monotonia mnie zabijają, a muzyka daje to poczucie wyjątkowości.

Pana piosenki to jednak nie tylko teksty o miłości i szczęściu. Jest w nich też inny przekaz, szczególnie ważny podczas pana spotkań słowno-muzycznych.
– Jestem nie tylko muzykiem, ale pracuję nad tym, żeby zostać terapeutą. Spotykam się z młodzieżą i osobami uzależnionymi, przestrzegam młodych ludzi przed niebezpieczeństwem uzależnień. Spotkania odbywają się w szkołach i w kościołach podczas rekolekcji. Jest to forma świadectwa przeplatanego muzyką. Nazywam to profilaktyczną piosenką. Treść tych utworów ma odnośniki do mojego życia. Tworzą spójną całość. Każda z nich to odrębna historia.

Jak duży jest pana dorobek muzyczny?
– Stworzyłem około czterdziestu własnych piosenek. W muzyce chciałbym zajść jak najwyżej i nie chcę robić nic innego. Zmieniło się moje patrzenie na świat i potrafię cieszyć się życiem. Świat jest piękny, ale jak pytam niektórych ludzi po co żyją, nie potrafią odpowiedzieć mi na to pytanie.

Rozmawiała Anna Dolska

Raptus na scenie:
1 miejsce - PRZEBOJEM NA ANTENĘ 2011 Radio Merkury
1 miejsce - UKLEJA 2011 Wilkasy na Mazurach
Wyróżnienie za piosenkę na EURO 2012
1 miejsce - UKLEJA 2012 Wilkasy na Mazurach
Udział w programie X FACTOR Zabrze 2013
Nominacja do Festiwalu VOX 2013
2 miejsce - UKLEJA 2013 Wilkasy na Mazurach
1 miejsce - MUZYCZNY PIKNIK Oborniki Śląskie 2013
3 miejsce - PRZYSTAŃ, Górzno 2013
UDZIAŁ W PROGRAMIE MUST BE THE MUSIC 4 X tak 2014
1 miejsce - MUZYCZNY PIKNIK Oborniki Śląskie 2014
2 miejsce - PPPP (Poznański Przegląd Piosenki Pozytywnej) 2014
Udział w programie THE VOICE OF POLAND Przesłuchania w ciemno 2015
1 miejsce - Wojewódzki Przegląd Twórczości Abstynenckiej Łódź 2015
1 miejsce - 16 notowanie Listy Przebojów Polisz Czart UK/Irlandia- październik 2015

Senioralne żeglowanie pod hasłem „Senior jeszcze może…"

Zrobiliśmy to! Wielka Pętla Wielkopolski została pokonana przez słuchaczy-wodniaków UTW Poznań.

W zeszłym roku po Mazurskim rejsie UTW (3 jachty), na spotkaniu „porejsowym" postanowiliśmy: „Robimy w przyszłym roku wiosną Wielką Pętlę Wielkopolski jachtami motorowymi". OK. zrobimy.

Urząd Marszałkowski, który patronuje takim przedsięwzięciom i promuje Wielką Pętlę zaopatrzył nas w locje, foldery i informacje turystyczne. Jednogłośnie zdecydowaliśmy, że robimy całą WPW.

Jest nas 10 osób:

załoga nr 1: Marian Kardasz - kapitan jachtu „Andzia"
Grażyna Marszałek
Ania Frątczak
Ela Stępień
Bernard Stępień

załoga nr 2: Henryk Kociemba - kapitan jachtu „Old Szmugler"
Teresa Binek
Mirka Staniszewska
Hania Majchrzak
Roman Bytyń

Wyruszamy ze Śremu 4 maja ok. godz.13. Pogoda listopadowa, zimno 7 st. C, deszcz leje, zimny wiatr, nic nie widać przez szybę przednią. Kokpit co prawda jest obudowany plastikowymi ścianami, ale zimno doskwiera. Nie leje na szczęście na głowę. Takiego zimna nie przewidywaliśmy, ubieramy się na „cebulkę" i w kurtki nieprzemakalne, 3 pary skarpet, gazety do butów bo w nogi najzimniej. Ogrzewanie w messie działa, ale sterować nie da się z messy. Przystosowujemy się do tego zimna, nikt nie choruje, stale gorące herbaty, nikt się nie chowa pod pokład. Sterujemy na zmianę – szybko trzeba było opanować tę ważną czynność. Teresa, Mirka, Hania, Ela, Ania i Grażyna oczywiście Bernard i Roman stali się szybko dobrymi sternikami. Codziennie – zimno nie zimno, deszcz, wiatr - trzeba 5 do 7 godzin sterować.

Ktoś mówił uzasadniając odmowę swego uczestnictwa w rejsie: „Co ja tam będę robił cały dzień na tym jachcie – zanudzę się na śmierć". Nie miał wyobraźni – tam stale było pełno roboty dla każdego członka załogi.

To zimno trzymało nas 10 dni – tylko ostatnie pięć pozwoliły zdjąć grube ciuchy i wyjść na pokład, aby trochę ogrzać się w słońcu.

Wielka Pętla Wielkopolski to ok. 700 km, najpierw Wartą z prądem potem Notecią pod prąd , następnie jezioro Gopło, kanał Ślesiński, jezioro Ślesińskie, Mikorzyńskie, Pątnowskie, Gosławickie i znów Wartą do Śremu.

W pierwszym dniu dotarliśmy do Czerwonaka (57 km). Piękna marina, na miękkich kanapach i pod dachem zrobiliśmy pierwszego grilla. Jest prąd i woda, prysznice. Drugi dzień to Międzychód (106 km), znośna marina ale

Laufpompa w Międzychodzie

nie ma prądu na kei, niestabilne pomosty i drogo. Później Sanok gdzie Noteć wpada do Warty. Okrzyczany i ważny punkt trasy , a tu – cisza, ubikacje zamknięte, prądu nie ma, wody nie ma, a co najważniejsze -pomostów też nie ma! Cumujemy przy brzegu łąki, wyjście na ląd w kalo-

Taka była pogoda na początku

Santok: Warta i Noteć łączą się

Pierwsza śluza

Niestety remont

szach w tym zimnie i deszczu nie jest najprzyjemniejsze. Ela znalazła wójta, Mirka zadzwoniła do przewodniczącego Rady i poskutkowało to otwarciem toalet i ciepłą wodą.

Jesteśmy na Noteci, dosyć wartka rzeka, prędkość zmalała do ok. 5-6 km/godz,. wzrosło za to zużycie paliwa. Pierwsze śluzy w Krzyżu, potem w Drawsku – dotarliśmy tam do mariny. Bardzo miła obsługa, woda, prąd na kei, piękne toalety, ciepła woda - zostajemy na noc. Jutro do Czarnkowa. Przebić się musimy przez wiele śluz, wszystkie czynne nawet po 16, a w Pianówce prześluzował nas nawet po 19. W Czarnkowie Romek Bytyń zorganizował powitanie z flagą miasta i upominkami od burmistrza, a potem zaprosił nas na obiad do restauracji. Zwiedziliśmy nazajutrz Ujście. Stoimy w „Bindudze", też nie mają wystarczającej długości pomostów na 2 duże jachty, ale mają przygotowane trapy, które umożliwiają eleganckie wyjście na ląd. Widać rękę fachowców – żeglarzy. Jest też zaplecze, ciepła woda i prysznice.

W Nakle zrobiliśmy sobie dzień przerwy, aby zwiedzić Bydgoszcz, do której wpłynąć się nie da, Śluza Okole w remoncie, międzynarodowa droga wodna E70 zamknięta. Ciekawe co pomyślą sobie wodniacy z Niemiec, Holandii i innych krajów, którzy tu dopłyną i dalej stop. Koniec Międzynarodowej Drogi Wodnej E70! A można by popłynąć na Bałtyk, Morze Czarne…. Nakło to profesjonalna marina, cumują tu duże statki pasażerskie teraz uwięzione. Marina w pełni wyposażona z doskonałym slipem, który wykorzystaliśmy nazajutrz i wyciągnęliśmy z wody nasze jachty, aby ominąć nieczynne śluzy Frydrychowo i Łabiszyn, a później zwodować je na pięknej Górnej Noteci i kanale Górnonoteckim.

Wpływamy do Kruszwicy, otwiera się przed nami legendarne Gopło, znajdujemy ładną marinę. Wdrapujemy się na Mysią Wieżę, załapujemy się na nabożeństwo w XII-wiecznej Kolegiacie, pięknej romańskiej świątyni. Gdyby nie to nabożeństwo, nie weszlibyśmy do wnętrza. Na szczęście już przebłyskiwało słonce podczas spacerów po Kruszwicy, ale nadal było zimno.

Płyniemy dalej przez Gopło i kanał Ślesiński (albo kanał Warta-Gopło) do Ślesina z ładną i dobrze wyposażona mariną. Wyskok do Lichenia (8 km). Pogoda stale się poprawia, zatrzymujemy się jeszcze w marinie OSIR Konin na jez. Gosławickim bo okazuje się, że do Konina nie możemy wpłynąć - poziom wody na Warcie jest zbyt wysoki, nie zdążył opaść i ostatnia śluza Morzysław nie przepuści nas. Znów musimy się przewieźć jacht do Konina i spuścić go na wodę na Bulwarach w Koninie. Nie zatrzymujemy się w tej sytuacji w Koninie, nie obejrzeliśmy 1000-letniego kamiennego słupa drogowego. Teraz już prosta droga do Śremu z prądem Warty. Idzie jak po maśle 10-12 km/godz. Zatrzymujemy się na noc w Pyzdrach. Nowy port, pięknie reklamowany w materiałach turystycznych o Wielkiej Pętli, a tu: połamane pomosty w wodzie śmieci z całej zimy blokują port i slip, nie ma ani wody, ani prądu, ani toalet. Nie ma też przejścia z pomostu na ląd – pomost zerwany i zatopiony. Pozostajemy na jachtach. Aby zwiedzić Pyzdry, trzeba brodzić po uda w brudnej wodzie i po zatopionym śliskim pomoście.

A rano o godz. 8.00 z ręcznikami na szyi całą grupą idziemy do burmistrza. Przestraszona takim najściem sekretarka wpuszcza nas szybko do gabinetu burmistrza, który jest totalnie zaskoczony. A my „ Panie burmistrzu – gdzie się umyć, gdzie umyć zęby, gdzie zrobić siusiu? Tak pięknie piszą o marinie w Pyzdrach, a tu co?". Burmistrz tłumaczy, że buduje właśnie na przystani restaurację…a my, że trzeba WC, a nie restauracji, że wyjść z jachtu nie można itd. Skorzystaliśmy z toalet burmistrza.

Do Śremu dopłynęliśmy „o czasie", tym samym zamykając Wielką Pętlę Wielkopolski.

Stworzyliśmy na tym rejsie fajna grupę wodniaków, zżyliśmy się - wspólne grille, śpiewanie, zwiedzanie – to rodzi przyjaźnie. Nikt nie zachorował, nie było żadnego nieszczęśliwego wypadku, a przecież warunki były trudne.

Nasze panie wzniosły się na szczyty umiejętności kulinarnych np. elegancki, smakowity obiad dla całej grupy na pomoście w Mogielnicy Dużej nad jez. Gopło z daniami wymyślonymi przez Elę, Grażynę i Anię. Teresa zakisiła kapustę w słojach na początku rejsu, aby w Koninie zjeść ja razem z najlepszą (podobno) w Polsce kaszanką. Panie ugotowały na naszym jachcie z niczego zupę ogórkowa, żurek, szczawiową z jajkiem. To dopiero wyczyny kulinarne. Po drodze co rusz to dostawa od rodziny Eli i Bernarda ciast różnorakich w ogromnych kartonach dla wszystkich. Z takimi załogami to tylko żeglować!

Wielkopolski Okręgowy Związek Żeglarski organizuje co roku „WIELKOPOLSKĄ GALĘ ŻEGLARSKĄ". W tym roku w kategorii „SRÓDLĄDOWY REJS ROKU" nagrodę przyznano nam, żeglarzom Seniorom z UTW Poznań za „pokonanie Wielkiej Pętli Wielkopolskiej".

DZIĘKUJEMY, to wielka satysfakcja dla nas – seniorów i wielka radość wszystkich, że dostrzeżono pasję żeglarską w grupie seniorów.

Henryk Kociemba, Komandor Rejsu

Czy budować nowe ogrody w miastach?

Polskie ogrodnictwo działkowe, obchodzące w tym roku Jubileusz 120-lecia, cieszy się niesłabnącym powodzeniem. Przez kilka ostatnich lat było nękane ciągłą niepewnością o przyszłość ogrodów działkowych, które w dużej części miały albo nieuregulowany stan prawny, albo nie widniały w miejscowych planach zagospodarowania przestrzennego. Ostatnie lata zmieniły sytuację na lepszą. Wielki w tym udział miało uchwalenie 13 grudnia 2013 r. nowej ustawy o rodzinnych ogrodach działkowych. Nowa ustawa spowodowała wydanie przez samorządy miast szeregu decyzji stwierdzających nabycie przez ogrody działkowe praw do zajmowanego gruntu. W efekcie mamy dziś już nieliczne zagrożenia dla bytu ogrodów działkowych, które dotyczą terenów będących własnością innych podmiotów niż Skarb Państwa albo gmina. Trzeba też wspomnieć, że samorządy miast Wielkopolski w swej zdecydowanej większości patrzą na ruch ogrodnictwa działkowego z dużą życzliwością. Zrozumiano bowiem, jak ważną funkcję spełniają one w życiu wielu mieszkańców.

Dlatego też, jeśli następują likwidacje ogrodów, to dzieje się to z przyczyn leżących w interesie miasta i odbywa się z poszanowaniem praw działkowców do odszkodowań i działek zastępczych. Są też częściowe likwidacje ogrodów powodowane koniecznością budowy dróg, linii kolejowych, czy innych ważnych przedsięwzięć inwestycyjnych. W takich przypadkach, ze względu na małą skalę likwidacji, często nie przyznaje się nowych terenów pod ogrody działkowe lecz jedynie wypłaca odszkodowania. W efekcie zmniejszają się powierzchnie ogrodów działkowych i ubywa działek uprawowych. Rodzi się więc pytanie, czy nie spowoduje to powolnego zanikania terenów działkowych ze szkodą dla mieszkańców?

Aby dać jednoznaczną odpowiedź trzeba spojrzeć na problem wykorzystania terenów ogrodów działkowych i zbadać zapotrzebowanie na działki wśród mieszkańców miast, zwłaszcza nowych osiedli mieszkaniowych, w których osiedlają się młode rodziny. Z perspektywy większych miast naszego regionu można stwierdzić, że w ogrodach działkowych nie ma wolnych działek. Corocznie zmienia się część użytkowników, ale często działka pozostaje w rękach rodziny, przechodząc z rodziców na dzieci lub wnuki. Tym samym osoba spoza kręgu osób bliskich chcąca nabyć działkę musi poszukiwać osób zbywających działkę, bo nie ma chętnych na jej przejęcie w kręgu osób bliskich. Tymczasem zapotrzebowanie na działki nie zmniejsza się. Na potwierdzenie tej tezy niech posłuży przykład nowego ogrodu działkowego „Czarnuszka" w poznańskich Naramowicach. Ogród został zbudowany jako zastępczy dla działkowców ze zlikwidowanych ogrodów pod inwestycje miejskie. Część uprawnionych do otrzymania działki zastępczej zrezygnowała z jej przyjęcia i w ten sposób pojawiła się szansa oddania działek mieszkańcom pobliskiego, nowego osiedla mieszkaniowego. Szybko okazało się, że zapotrzebowanie na działki wykracza poza możliwości zaspokojenia potrzeb i tylko nieliczni szczęśliwcy wyłonieni w drodze losowania stali się nowymi działkowcami. Pozostali musieli odejść rozczarowani. W miastach Wielkopolski ciągle rozwija się budownictwo mieszkaniowe, powstaje więc zapotrzebowanie na własne kąciki zieleni. Wielu młodych ludzi nie stać na zakup działki rekreacyjnej i dla nich jedyną szansą pozostaje działka w rodzinnych ogrodzie działkowym.

Ten problem dostrzega największe polskie stowarzyszenie ogrodowe Polski Związek Działkowców. W programie XIII Nadzwyczajnego Zjazdu Delegatów PZD, który obradował 9 grudnia w Warszawie, umieszczono problem rozwoju ogrodów działkowych w Polsce. Związek rozpoczął badania - także przy pomocy Facebooka - środowisk dużych miast, w których zapotrzebowanie na działki jest największe. Zapytano też prezydentów i burmistrzów miast o szanse pozyskania przez nasz Związek nowych terenów pod ogrody działkowe. Odpowiedzi z wielu miast Wielkopolski są satysfakcjonujące. Rodzi się szansa wydzielenia nowych terenów pod działki głownie przez powiększanie istniejących ogrodów działkowych, a także przez przyznanie większych powierzchni pod ogrody w procesie odtwarzania likwidowanych ogrodów działkowych. Zapowiedzi te są obiecujące, ale droga do zbudowania nowych ogrodów jest długa. Trzeba jednak wykorzystać każdą szansę na powstanie nowych terenów dla rodzin poszukujących działki, bo moda na działki nie przemija. A impuls do działania w tej słusznej sprawie popłynie z całą pewnością z obrad Nadzwyczajnego Zjazdu Delegatów PZD.

dr Zdzisław Śliwa
prezes OZ PZD w Poznaniu

Horoskop na Nowy Rok

Baran
21.03 – 19.04
Nowy rok powitasz w doskonałym humorze. I bardzo dobrze, bo taki też będzie cały 2018 rok – bardzo dla Ciebie pomyślny. Zakończysz pewne sprawy urzędowe, które od dłuższego czasu nie dawały Ci spać. Poza tym spotkasz na swojej drodze ludzi, którzy wesprą Cię w realizacji marzeń. Pod koniec roku czeka Cię krótki, ale intensywny wyjazd.

Byk
20.04 – 22.05
Początek roku 2018 może okazać się dość trudny. Na pewno potrzebna Ci będzie cierpliwość, by z powodzeniem pozałatwiać sprawy urzędowe, które ciągną się już od kilku miesięcy. Drugi kwartał minie pod znakiem rodzinnych i towarzyskich spotkań, pełnych radości i bardzo interesujących. Późne lato i jesień to czas, który spędzisz na wyjazdach.

Bliźnięta
23.05-21.06
Przed Tobą mnóstwo wyzwań. Zwłaszcza jeśli chodzi o sprawy urzędowe – będziesz musiał włożyć w nie dużo wysiłku i poświęcić sporo czasu, by wszystko poszło po twojej myśli. Finał na pewno podniesie Cię na duchu. Na szczęście zdrowie będzie Ci dopisywać, a kontrolne wizyty u lekarzy będą czysta formalnością – jednak nie zapominaj o nich.

Rak
22.06-22.07
W nowy rok wejdziesz z dużym impetem i bardzo dobrym samopoczuciem. To wróży doskonały rozwój wypadków w sprawach, które ostatnio spędzały Ci sen z powiek. Dobrze ułożą się przede wszystkim sprawy zawodowe i osobiste. Nieco problemów niesie szwankujące zdrowie, ale wizyta u specjalisty pomoże szybko odzyskać siły.

Lew
23.07-23.08
Nowy rok okaże się dla Ciebie bardzo pomyślnym. Dopisywać będzie zdrowie i sprawy zawodowe. Wkrótce wyjaśni się też sprawa, która ciągnie się od kilku tygodni, a związana z towarzyskimi niedopowiedzeniami. W połowie roku może okazać się, że będziesz musiał bardziej zatroszczyć się o finanse, ale nie będą to duże kwoty.

Panna
24.08-22.09
W pierwszej połowie roku zdecydowanie częściej niż do tej pory kontaktować się będziesz z rodziną, zwłaszcza tą dalszą. Przyczyną mogą być sprawy majątkowe. Trzeba będzie też pozałatwiać sprawy urzędowe. Musisz uzbroić się w cierpliwość. Wczesną jesienią czeka Cię dłuższy wyjazd i relaks. Być może poznasz też bratnią duszę.

Waga
23.09-22.10
Jeśli konsekwentnie będziesz trzymał się planów to będziesz mógł śmiało powiedzieć, że ten 2018 rok jest jednym z lepszych i ciekawszych w Twoim życiu. Po pierwsze rozwiążesz sprawy urzędowe. Po drugie – otrzymasz informację z bardzo dobrymi wieściami dotyczącymi spraw majątkowych. Dopisywać będą tez zdrowie i życie towarzyskie.

Skorpion

23.10-21.11
Pierwszy kwartał roku obfitować będzie w dość trudne i czasochłonne zajęcia. Jednak później czeka Cię zasłużony wypoczynek. Będziesz mógł spokojnie realizować własne marzenia. Prawdopodobnie w drugiej połowie roku konieczna okaże się wizyta u lekarza specjalisty, ale po przeprowadzeniu badań otrzymasz dobrą informację.

Strzelec
22.11-21.12
Nie myśl, że wszystko już za Tobą, bo nadchodzący rok pokaże jak bardzo się myślisz. Przed Tobą otworzą się zupełnie nowe możliwości. Okaże się, że wiele osób ma podobne do Twoich zainteresowania i wkrótce zaczniecie działać razem, a będzie to naprawdę wspaniała przygoda, która przyniesie zarówno radość, jak i pieniądze.

Koziorożec
22.12-19.01
Choć początek roku może wydawać się dość niepokojący to jednak wkrótce okaże się, że każda z rozpoczętych przez Ciebie spraw będzie rozwijać się w dobrym kierunku. Już w połowie roku otrzymasz zaproszenie na ważne rodzinne spotkanie, a to wprowadzi Cię w bardzo dobry humor, choć skutkować będzie sporymi wydatkami.

Wodnik
20.01-18.02
Nie planuj w tym roku żadnych większych wydatków, bo wkrótce okaże się, że pieniądze, które udało Ci się zaoszczędzić potrzebne będą na coś innego. Może to wiązać się z ważnym rodzinnym spotkaniem. W połowie roku nieodzowne okaże się spotkanie z lekarzem specjalistą. Na szczęście nie będą to poważne sprawy, które pokrzyżowałyby Twoje plany.

Ryby
19.02-20.03
Nowy rok obfitować będzie w niespodzianki – zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. Przede wszystkim otrzymasz gratyfikację, której się nie spodziewasz. Będziesz też zapraszany w wiele miejsc, w których do tej pory nie byłeś. Postaraj się wykorzystać wolny czas dla rodziny, a dostrzeżesz wiele ciekawych sytuacji. Nic się przed Tobą nie ukryje.

Świąteczna krzyżówka My60+

STEFAN, PRZEDWOJENNY AKTOR POLSKI
NAJBARDZIEJ ZAANGAŻOWANI CZŁONKOWIE ORGANIZACJI
KOLBA KUKURYDZY / CIASTKO Z KREMEM
NAZWISKO ANDRZEJA MŁYNARCZYKA W SERIALU "M JAK MIŁOŚĆ" (TOMKA)
NORMA POSTĘPOWANIA
OBÓZ HITLEROWSKI / POJAZD JEDNOŚLADOWY
PAWEŁ, TRENER PIŁKARSKI / HISZPAŃSKI POWOLNY TANIEC DWORSKI
DUŻY GARNEK / MIKI Z KRESKÓWEK WALTA DISNEYA
ZANIKANIE / STOPIEŃ W DOLINIE RZECZNEJ

POCZĘSTUNEK PO POGRZEBIE
PLECIONKA DO PRZYKRYWANIA INSPEKTÓW

KOBIETA PRZYGOTOWUJĄCA POTRAWY
POWODUJE POWSTANIE PRZECIWCIAŁ / GRECKI BÓG MIŁOŚCI

WORECZEK NA PIENIĄDZE / PIEWIK
BARDZO GWAŁTOWNY DESZCZ
ADA, SŁYNNA ŚPIEWACZKA

ODKRYTA, PŁASKA CZĘŚĆ DOMU
NP. ZAPYTANIA

TWARDY METAL
IMIĘ OLSENA, SZEFA GANGU W FILMACH DUŃSKICH
LUB INTERPUNKCYJNY
CZŁOWIEK NIEINTELIGENTNY
IMITUJE SKÓRĘ

ZAPASOWE W SAMOCHODZIE
GRANICZY Z NIGERIĄ
CZĘŚĆ SKŁADOWA TAŚMY FILMOWEJ
POLAK STAREJ DATY

TKANKA WYPEŁNIAJĄCA KOŚCI
... BUDUJE, NIEZGODA RUJNUJE
STADIUM ROZWOJU OWADA

JEDNA Z PLANET / FOTEL NA PLAŻY
DEKORACYJNY UKŁAD OTWORÓW
OSOBA OBSŁUGUJĄCA RADAR

C-DUR

IMIĘ PIOSENKARZA SCHUBERTHA
WĘGIERSKI NAPÓJ ALKOHOLOWY
MONARCHINI
SŁYNNY WODOSPAD

SAMOCHÓD
OPIEKUN PRAWNY / PISARZ FRANCUSKI, AUTOR POWIEŚCI "DROGI WOLNOŚCI"
CZŁOWIEK NIE MÓWIĄCY PRAWDY, UŻYWAJĄCY WYKRĘTÓW
BYŁ PIENIĄDZEM WE FRANCJI / BUTELECZKA DO PERFUM / NIEŻYT NOSA

REPRYMENDA
ODURZENIE WYWOŁANE ALKOHOLEM
NIE PRZYSZŁA DO MAHOMETA
KARTOGRAF POLSKI

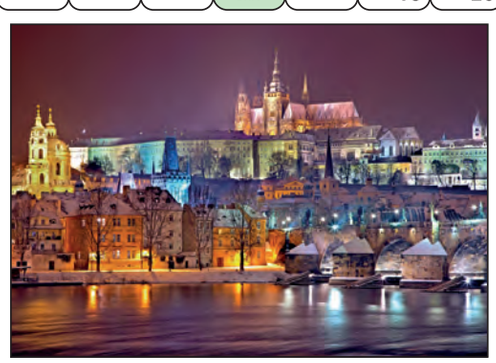
PŁYNIE PRZEZ ZGIERZ / DŁUGIE POMIESZCZENIE / LOTNISKO PARYSKIE
CIERPIENIE / AUTOR POWIEŚCI "GERMINAL"
PISARZ ŻYDOWSKI, AUTOR TRYLOGII "PRZED POTOPEM"

TANIEC
MIERZY PRĘDKOŚĆ STATKU

POTRAWA Z RYŻU, MIĘSA I SERA
WYSPA, WCHODZI W SKŁAD ALEUTÓW
BYŁ TAKI TŁUSZCZ KUCHENNY

SAMICA ORŁA
NIEWIELKI TEREN ZIELENI MIEJSKIEJ

CZARODZIEJSKI MOZARTA
MIĘKKI SER PLEŚNIOWY
SIOSTRA I MAŁŻONKA KRONOSA
POTRAWA MIĘSNA
KOLOROWA PAPUGA



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

Rozwiązanie krzyżówki prosimy przesyłać drogą mailową na adres: my50plus@gmail.com do końca stycznia.
Nagroda główna: weekendowa wycieczka do Pragi (cena katalogowa 799 pln) oraz dla dwóch osób ręczniki kąpielowe.
Nagrody ufundowało: BPiT Almatur Poznań Sp. z o.o.,ul.Ratajczaka 26 lok. 111, 61-815 Poznań, el. 61 855 76 33.
Na autorów prawidłowych odpowiedzi czekają też książki.