



my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2020 Nr 2(51)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

*Niezłomnego optymizmu,
serdeczności, zdrowia
i niezmiernych pokładów dobra
z okazji Świąt Wielkanocnych*

Drogim Czytelnikom

*składa zespół
My60+*

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl



Drodzy Czytelnicy

Nie sądziłam, że przyjdzie mi pisać do Was tych kilka słów, niby w atmosferze przedświątecznej krzątaniny, ale jednak innej niż wszystkie dotychczasowe. Niewidoczny gołym okiem wróg pozamykał nas w domach, odizolował i odciął od bezpośrednich kontaktów. Jeszcze dwa miesiące temu potrafiliście sobie wyobrazić sytuację, w której wielkanocny bukszpan i bazie będziecie kupować na ryneczku w gumowych rękawiczkach i maseczce na twarzy? Sytuację, w której w jednej chwili, bez protestu pozamykano granice państw, wprowadzono aplikacje telefoniczne śledzące stan naszego zdrowia i wlepia się mandaty za wyjście na spacer znaleźliśmy z najbardziej wyrafinowanych filmów katastroficznych i książek. A jednak musimy odnaleźć się w tej rzeczywistości! Funkcjonować w niej i nie tracić pogody ducha. To wielka sztuka. Na szczęście wielu z Was, mając bogaty bagaż doświadczeń, radzi sobie z tym znakomicie. Stan ducha jest niezwykle istotny, bo to, co mamy w głowie przekłada się kondycję naszego ciała. Człowiek żyjący w strachu i stresie traci odporność, która w zetknięciu z koronawirusem jest kluczowa. Amerykański psycholog Timothy Leary, znany przede wszystkim z propagowania ruchu hippisowskiego przeprowadził interesujący eksperyment, z którego wynikało, że na wojnie giną głównie żołnierze, którzy do walki idą z przeświadczeniem, że spotka ich śmierć. To pokazuje jak ważne jest nastawienie. Dziwne to będą święta, w których nie pójdziemy do świątynki i zamiast przy świątecznym stole spotkamy się na Skype, ale to da się przeżyć. Byle w zdrowiu, byle do czasu po koronawirusie. Teraz zdrowie jest najważniejsze! To zdrowie jest bezcenne i jakże będzie nam potrzebne, by znów spotkać się w klubie seniora i na zajęciach UTW, banalnie na ławce w parku, by razem pośmiać się, wspólnie pożartować i trochę ponarzekać. Piękny to będzie czas.

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI:

Uszyjesz maseczki dla Dzieciaków Chojraków?	str. 3
Internetowo-telefoniczny Punkt Konsultacyjny	str. 3
Zdrowie seniorów	str. 4
Tablica CIS	str. 6
Jak wzmocnić organizm dzięki diecie?	str. 10
Wypieki nie tylko świąteczne	str. 11
Niemieckie przeróbki	str. 12
Informacja Urzędu Miasta dotycząca DPS-ów w Poznaniu	str. 13
Sprzęt ochronny dla wielkopolskich szpitali i DPS	str. 13
Wybielacz tak, ocet nie – czyli co działa na koronawirusa	str. 14
Pacjent onkologiczny w obliczu pandemii koronawirusa	str. 15
„Dobre Słowa” Szlachetna Paczka uruchomiła telefon, który wspiera seniorów	str. 16
Czy można odpoczywać na działce w rodzinnym ogrodzie działkowym?	str. 17
Nie daj się zmanipulować na pokazach	str. 18
10 lat żeglowania	str. 19
Jubileuszowa Gala magazynu „My60+”	str. 22

TU NAS ZNAJDZIECIE:

Poznań

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, Poznań
- + Centrum Informacji Turystycznej Tourist Information Centre Stary Rynek 59/60, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej ul. Ratajczaka 44, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej ul. Bukowska 285, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej – Poznań Główny
- + 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 Krag, 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

- + Zespół Specjalistycznych Gabinetów Lekarskich, ul. Słowackiego 8, Poznań
 - + 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

Uszyjesz maseczki dla Dzieciaków Chojraków?

Uwaga dzielni Seniorzy! Celowo nie piszemy Seniorki, żeby nie dyskryminować Panów, którzy potrafią szyć! Potrzebna jest Wasza pomoc!

Obecna sytuacja epidemiczna to trudny czas dla nas wszystkich, ale dla personelu medycznego wyjątkowo stresujący i nerwowy.

Ruszyła akcja - „Szyjemy maseczki dla Dzieciaków Chojraków”. Maseczki są szyte dla lekarzy, pielęgniarek i wszystkich innych osób, które na co dzień przebywają na oddziale w Klinice Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatrycznej UM w Szpitalu Dziecięcy, przy ul. Szpitalnej w Poznaniu.

Stowarzyszenie Dzieciaki Chojraki zakupiło z własnych środków flizelinę medyczną (w ilości hurtowej ok. 250 kg). Firma Labo Print użyczyła swoich specjalistycznych mocy przerobowych i pocięła hurtową porcję flizeliny medycznej na mniejsze porcje. Właściciele firm

m.in. Bizzarto i KARDIFF ze Swarzędza bezpłatnie wytną nam w sumie ok. 30 000 maseczek, które później powędrują do zaprzyjaźnionych krawcowych m.in. z firmy „Salko”, ale także do osób prywatnych.

Obecnie pociętych jest już około 9 tysięcy maseczek, które czekają na uszycie. W związku z tym Stowarzyszenie poszukuje więcej chętnych osób i rąk do uszycia maseczek, które dysponują własnymi maszynami do szycia.

Chętne osoby prosimy o kontakt najlepiej telefoniczny 506 324 367.



Internetowo-telefoniczny Punkt Konsultacyjny

Studenci Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu pod merytoryczną opieką nauczycieli akademickich z Pracowni Geriatrii Katedry i Kliniki Medycyny Paliatywnej (prof. K. Wieczorowska-Tobis i dr A. Neumann-Podczaska) realizują działania w ramach Internetowo-Telefonicznego Punktu Konsultacyjnego (ITPK) „Studenci medycyny i farmacji – Seniorom”.

Działania te dedykowane są osobom po 60. roku życia. Punkt oferuje możliwość zadawania pytań dotyczących stosowanego leczenia, w tym bezpieczeństwa samodzielnego dołączania leków bez recepty i suplementów diety. Odpowiedzi udzielają wspólnie studenci kierunku lekarskiego i farmacji za pośrednictwem komunikatorów internetowych lub telefonu.

Rejestracja prowadzona jest codziennie w godz. 9.00-12.00 pod numerem 61 873 83 27 przez sekretariat Katedry i Kliniki Medycyny Paliatywnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Projekt został objęty patronatem JM Rektora UMP.

ITPK
INTERNETOWO-TELEFONICZNY
PUNKT KONSULTACYJNY

**INTERNETOWO-TELEFONICZNY
PUNKT
KONSULTACYJNY**
STUDENCI MEDYCYN I FARMACJI
- SENIOROM

SENIORZE ZOSTAŃ W DOMU - ZADZWOŃ DO NAS
ODPOWIEDZI NA PYTANIA ON-LINE DLA OSÓB 60+

PRZEPROWADZANE PRZEZ WYBRANYCH I SPECJALNIE
PRZYGOTOWANYCH STUDENTÓW MEDYCYN I FARMACJI POD
OPIEKĄ MERYTORYCZNĄ LEKARZA I FARMACEUTY UNIWERSYTETU
MEDYCZNEGO W POZNANIU

REJESTRACJA CODZIENNIE POD NUMEREM
618 738 327
W GODZINACH 9:00-12:00

DOSTĘPNE PRZEZ: MESSENGER (FACEBOOK), TELEFON ORAZ WHATSAPP

Zdrowie seniorów



Z prof. dr hab. n. med. Katarzyną Wieczorowską-Tobis, kierownik Katedry Geriatrii i Gerontologii Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu rozmawiają Anna Dolska i Jerzy Piasny.

Czy dokładnie można określić, od jakiego wieku powinniśmy zostać pacjentami poradni geriatrycznej?

- Geriatrii nie mierzymy wiekiem, a stanem klinicznym pacjenta. W mediach czasem pojawia się określenie „wiek geriatryczny” i musimy sobie zdać sprawę z tego, że nie ma czegoś takiego. Geriatrię dedykujemy tym pacjentom, którzy mają złożone problemy kliniczne. Chcemy, żeby system tak działał, żeby każda starsza osoba chodziła do swojego lekarza rodzinnego, który jest kompetentny i przygotowany do tego, by tej pomocy udzielać, ale też, żeby każdy lekarz wiedział, gdzie jest poradnia geriatryczna i by osoba, która będzie potrzebowała konsultacji geriatrycznej, mogła być w tej poradni skonsultowana. Rzeczywiście tak, jak pacjent ze złożoną sytuacją kardiologiczną trafia na konsultację do kardiologa, tak starsza osoba, u której występuje wiele chorób ciała, ale też występują takie ograniczenia jak otępienie, miała szansę na całościową ocenę geriatryczną, gdzie diagnozujemy czynniki ryzyka i niesprawności. Geriatria swoje holistyczne podejście realizuje nie tylko poprzez lekarza, ale też dzięki działalności całego zespołu geriatrycznego, którego bardzo ważnym członkiem jest pielęgniarka, ale bardzo ważny jest również fizjoterapeuta, dbający o utrzymanie sprawności. Istotna jest też rola psychologa, który z jednej strony uczestniczy w diagnozowaniu funkcji poznawczych, uznawanych powszechnie jako zaburzenia pamięci, a z drugiej strony jest przygotowany do tego, by prowadzić szereg programów usprawniających zaburzenia, które się pojawiają. Tylko zespół pozwala na optymalne wykorzystanie czasu i jest przygotowany do wykonania wszystkich elementów oceny geriatrycznej. Powinno być tak, że każdy z członków zespołu ocenia stan pacjenta niezależnie, a potem ustala się wspólny plan postępowania.

Polacy rocznie wydają 4 mld zł na suplementy, a trzy na cztery osoby przyznają, że zażywają środki przeciwbólowe, które są bez

recepty. Panuje opinia wśród farmaceutów, że nie słuchamy porad specjalistów, a przychodzimy do apteki po preparaty, których reklama nas przekonała. Czy te wszystkie suplementy są nam niezbędne i czy jest granica, po przekroczeniu której leki zaczynają nam szkodzić zamiast pomagać?

Tego nie mierzymy w liczbach, bo czasem jeden niewłaściwie zażyty lek bez recepty lub suplement może zaszkodzić bardziej niż trzy. Zależy to od tego, co bierzemy, jakie jest ryzyko interakcji między tym, co bierzemy obowiązkowo, a trochę zależy to od naszej własnej sytuacji klinicznej. Jeśli mówimy o pacjentach, którzy są konsultowani geriatrycznie, to rzeczywiście są to osoby z bardzo skomplikowaną sytuacją kliniczną, które siłą rzeczy mają bardzo długie listy leków – zakładamy, że optymalnie dobranych – i wtedy każdy dodatkowy lek na liście musi być rozpatrywany w kategoriach zysków i strat. Zwracamy uwagę lekarzom, że każdy dopisany lek do listy będzie wchodzić w interakcję i kwestia decyzji o dopisaniu tego leku jest kwestią decyzji, czy pacjent na pewno tego leku potrzebuje i czy na tym leku zyska. Nie ma dobrych i złych leków, jak nie ma dobrych i złych suplementów, tylko są sytuacje, w których są one niewłaściwie stosowane. Na pewno im więcej leków, tym większy problem. My mówimy o wielolekowości od 5 leków wzwyż. Wiemy też, że powyżej 8 leków są jakieś interakcje. O ciężkiej wielolekowości mowa jest od 10 leków i warto zdać sobie sprawę, że badania populacyjne w Polsce, które zrobiliśmy 10 lat temu, pokazały, że co 10 starsza osoba ma na liście co najmniej 10 lekarstw. W tej chwili prowadzone są dalsze badania i myślę, że

bierzemy nawet więcej leków niż 10 lat wstecz. Jest to więc bardzo duży problem.

Czyli najważniejsza jest konsultacja z lekarzem?

Bardzo ważne jest to, żebyśmy mieli taką świadomość, że jeśli to jest lek bez recepty, który zlecamy sobie sami lub ulegamy reklamie, albo – jak pokazują badania – bardzo często polecają nam go sąsiedzi czy znajomi, żeby zdawać sobie sprawę, że im więcej mamy tych leków, tym ryzyko, że to nie pomoże, a nie spowoduje czegoś złego w naszym organizmie, jest większa. Ważne, by każdy zdawał sobie sprawę, że jak dodaje sobie jakiś lek bez recepty i po kilku dniach czuje się gorzej, musi mieć świadomość, że należy natychmiast zapytać w aptece czy lekarza, czy ten lek nie wchodzi w interakcje. My wiemy na pewno, że osoby w starszym wieku, które są na pełnowartościowej diecie i nie mają niedoborów, nie potrzebują bieżącej suplementacji z wyjątkiem witaminy D, gdyż jest ona specyficzna. Tu ma znaczenie skóra, nasłonecznienie, a wszystko to z wiekiem się zmienia. Zmieniają się też nasze zwyczaje. Jest to jedyna rzecz, która wymaga stałej suplementacji, natomiast wszystkie inne witaminy i minerały, jeśli je uzupełniamy – ważne, by nie robić tego latami – tylko jeśli musimy je uzupełnić. Uniwersytet Medyczny w Poznaniu prowadzi studencki punkt konsultacyjny, gdzie studenci farmacji i wydziału lekarskiego wspólnie z nauczycielem akademickim konsultują leki pacjentom. Seniorzy przychodzą do nas dwukrotnie. Pierwszy raz z siatkami leków. Studenci mają tydzień, by przedyskutować wszystkie problemy zdrowotne danej osoby i przygotowują rekomendacje, a czasem listy do lekarzy rodzinnych, ponieważ problem, z którego często nie zdajemy sobie sprawy polega na tym, że lekarz rodzinny często nie wie o wszystkich lekach, które pacjent bierze, bo seniorzy nie do wszystkich leków się przyznają. Drugą bardzo ważną działalnością, którą prowadzi Polskie Towarzystwo Gerontologiczne wspólnie z Uniwersyteciem Medycznym, jest punkt opieki farmaceutycznej 75+ finansowany z budżetu Miasta Poznania, gdzie farmaceuci przyjmują seniorów. Można zapisać się tam i otrzymać poradę. Warunkiem przyjęcia jest posiadanie długiej listy leków – co najmniej dziesięciu, bo ci pacjenci mają największe ryzyko interakcji.

Mówi się, że kluczowa jest dieta. Seniorom jednak trudno zmienić przyzwyczajenia żywieniowe. Czy stan zdrowia możemy poprawić zmieniając dietę?

Wpływ pożywienia na zdrowie nie zależy od wieku i wiemy, że te posiłki, które zawierają za dużo cukrów prostych, rzeczywiście zwiększają ryzyko powstawania cukrzycy. To jest niezależne od wieku. Ryzyko powstawania wielu chorób, w tym chorób dietozależnych jak cukrzyca, czy nadciśnienie, niestety u osób starszych zależy nie tylko od diety, ale również wkomponowane jest w wpływ czasu, bo w procesie starzenia obserwujemy w organizmie takie zmiany, które zwiększają ryzyko wystąpienia całego szeregu chorób. Wiemy, że niejako fizjologicznie, a więc u wszystkich z nas wzrasta ciśnienie skurczowe, więc ryzyko nadciśnienia związane jest z wiekiem. To samo dotyczy cukrzycy. Zmienia się wytwarzanie insuliny w trzustce, zmienia się wrażliwość receptorów na insulinę i to wszystko gdzieś powoduje, że jak przyglądamy się powstawaniu cukrzycy, to występuje częściej u osób starszych, więc na pewno dieta jest ważna. Z drugiej strony, zwłaszcza w tych najstarszych grupach wiekowych, po 80-tce, trudno mi sobie wyobrazić, że ktoś nagle zmieni dietę. Są pojedyncze osoby, które są sprawne, dobrze zmotywowane i tę dietę zmieniają, więc my bardziej dyskutujemy rezygnację z tych rzeczy, które najbardziej są szkodliwe. Bardziej chodzi o ograniczenie danego składnika pożywienia niż jego eliminację. Dieta zmieniona świadomie jest łatwiejsza w utrzymaniu. Z drugiej strony, rzeczą, na którą w diecie osób starszych zwracamy uwagę, jest niedobór świeżych warzyw i owoców. Kiedy mówimy o owocach, to w ich mniemaniu jest to kompot do obiadu, dobrze przegotowany. To samo niestety dotyczy warzyw, które są odgrzewane, już bez wartości. Dlatego o zmianie stylu życia i diecie, powinniśmy zacząć myśleć o wiele wcześniej, jednak każda zmiana przynosi zyski. Teraz dużo mówi się o tzw. dobrym wejściu w starość. Czas upływa, a jeśli chcemy długo żyć, to na pewno ważna jest aktywność fizyczna i dieta.

W Unii Europejskiej powstał wskaźnik, który nazywa się aktywnością życiową seniorów. W 2014 r. na 28 państw byliśmy na 27, teraz jesteśmy na czwartym od końca. Faktycznie tak jest źle z nami?

pozytywne jest to, że posuwamy się na tej liście do góry. Świadomość potrzeby aktywności fizycznej wzrasta. Wiemy, że wiele starszych osób wykonuje codzienną gimnastykę. To jest bardzo ważne. Jeśli tego nie robimy, to warto każdego dnia wykonać choć kilka ruchów wcześniej rano i zobaczyć, że ten dzień zupełnie inaczej się zaczyna i to jest bardzo cenne. Młodsze pokolenie - osoby 60-75 lat – są tymi, które już rozumie potrzebę aktywności. Gorzej jest ze starszymi. Z drugiej strony, pyta się osoby spoza dużych aglomeracji, czy uprawiają sport. One twierdzą, że go nie uprawiają, ale jeżdżą na rowerze. Mają więc zapewnioną codzienną aktywność. Nasze codzienne życie uczy nas aktywności. Żeby nie jeździć windą, a chodzić pieszo. W ten sposób pracujemy na naszą sprawność.

Rozmowa została przeprowadzona w cyklu audycji Radia Poznań „Mądrej głowie”, któremu patronuje Fundacja Enea.

Zakupy dla seniorów

Miasto Poznań w okresie walki z pandemią koronawirusa uruchamia usługę „Zakupy dla seniorów”. To wsparcie dla osób starszych i z niepełnosprawnościami mieszkających w Poznaniu. Pomoc obejmowała będzie zakup leków, żywności oraz środków czystości.

Co z płatnościami?

Akcja „Zakupy dla seniorów” adresowana jest do seniorów i osób z niepełnosprawnościami, mieszkających w Poznaniu. Usługa jest bezpłatna. Koszt zamówionych zakupów, który pokrywa zainteresowany, nie może przekroczyć kwoty 200 złotych. Żywność, środki higieniczne i środki czystości będą kupowane w ilościach niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania osób starszych, w sklepach położonych w najbliższej okolicy ich zamieszkania. Leki kupowane będą na podstawie recept.

Kto może skorzystać?

Z „Zakupów dla seniorów” mogą skorzystać osoby w wieku powyżej 60 roku życia, samotnie prowadzące gospodarstwo domowe lub mieszkające z drugą osobą z niepełnosprawnościami, długotrwale chorą lub niesamodzielną. Zakupy dostarczone zostaną również do mieszkania osoby z niepełnosprawnością, która ukończyła 18 lat, mieszka w Poznaniu i samotnie prowadzi gospodarstwo domowe. Akcja zakłada maksymalnie dwukrotną pomoc w tygodniu związaną z zakupem produktów codziennego użytku.

Sposób zapłaty za zakupy oraz sposób dostarczenia towarów zostanie ustalony indywidualnie z zainteresowaną osobą. Całość i poprawność wykonania usługi zakończy telefon ze strony koordynatora wolontariuszy.

Poznań Viva Senior - ważne zmiany!

Ze względu na epidemię usługami Pakietu Poznań Viva Senior, z których można skorzystać są „Taksówka dla Seniora”, „Miejska Wypożyczalnia Sprzętu Rehabilitacyjnego” oraz „Sprzątanie nagrobków”. Pozostałe usługi nie są realizowane. Żeby skorzystać z taksówki, należy zadzwonić pod numer **22 43 900 50**, z wypożyczalni oraz sprzątania nagrobków - na miejską infolinię Poznań Kontakt **61 646 33 44**.

Zgłoszenia przyjmuje Biuro Poznań Kontakt pod numerem telefonu 61 646 33 44, w terminie od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 20.00.

- Apeluje do seniorów, żeby uważali na próby oszustw - podkreśla Jędrzej Solarski, zastępca prezydenta Poznania. - Pamiętajmy, że - podobnie jak w przypadku każdej z usług organizowanych przez miasto - to senior musi sam zadzwonić do Biura Poznań Kontakt. Proszę też wszystkich poznaniaków o empatię. Pamiętajmy o starszych mieszkańcach naszego miasta, pomagajmy sobie nawzajem, pomagajmy sąsiadom.

Przedsięwzięcie realizowane jest w oparciu o wolontariat Caritas Archidiecezji Poznańskiej oraz Związek Harcerstwa Polskiego, Fundację Młyn Wsparcie, Fundację PETRA Senior, Fundację Fanari, Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria” a także Kibiców LECHA, które współpracują z Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Osoby zainteresowane pomocą w ramach wolontariatu miasto zachęca do kontaktu pod numerem telefonu 605 333 825.

Uwaga: dla zapewnienia bezpieczeństwa każda usługa będzie miała swój unikatowy numer - do wyłącznej wiadomości seniora.

Wymień kocioł. Miasto daje pieniądze

Poznaniacy, którzy nie zdążyli zapisać się do programu Kawka Bis (wymiana kotłów), będą mieli jeszcze taką szansę. W połowie kwietnia rusza drugi nabór. Wnioski należy składać listownie lub za pośrednictwem Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej (ePUAP).

Drugi nabór ruszy 15 kwietnia i potrwa do 14 maja. Osoby, które wybiorą opcję listu mogą umieścić kopertę w skrzynce podawczej przy wejściu do budynku Urzędu Miasta Poznania (przy pl. Kolegiackim 17 lub ul. Gronowej 22a). Kolejna opcja to wystanie wniosku pocztą na adres: Urząd Miasta Poznania, Wydział Kształtowania i Ochrony Środowiska, ul. Gronowa 22a, 61-655 Poznań.

Szczegółowych informacji telefonicznych i e-mailowych dotyczących programu Kawka Bis udzielają pracownicy Wydziału Kształtowania i Ochrony Środowiska - tel. 61 878 40 53, 61 878 40 68, 61 878 40 61 lub e-mail: marek_bondyra@um.poznan.pl, ewa_nowak@um.poznan.pl, lukasz_rogal@um.poznan.pl, katarzyna_wendland@um.poznan.pl.

Więcej informacji dotyczących Kawki Bis można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.poznan.pl/kawka/>.

Poznaniacy mogą starać się o dofinansowanie na likwidację pieców i kotłów, które są opalane paliwami stałymi oraz zastępowanie ich np. ciepłem systemowym, ogrzewaniem gazowym, elektrycznym, olejowym czy instalacją fotowoltaiczną.

Aktualna wysokość maksymalnej dotacji może wynieść 12 tys. zł, a nawet 15 tys. zł, w przypadku instalacji odnawialnych źródeł energii w postaci pomp ciepła lub paneli fotowoltaicznych. Ponadto poznaniacy, którzy zdecydowali się na wymianę pieca na bardziej ekologiczny, będą mogli starać się o zwrot nie 80 proc. kosztów, jak dotychczas, lecz 100 proc. Na Kawkę Bis przeznaczono także więcej pieniędzy z miejskiego budżetu. Na cele związane z programem zabezpieczono 10 mln zł, czyli pięciokrotnie więcej niż w poprzedniej edycji.

Źródło: www.poznan.pl

Trener Senioralny: zajęcia online



Internetowe zajęcia na żywo w ramach programu Trener Senioralny transmitowane od poniedziałku do piątku na profilu facebookowym projektu, platformie Zoom oraz na antenie telewizji WTK (Aktywny Senior, Zdrowy Kręgosłup, Zumba Gold, Siłownia Domowa, joga, gimnastyka, ćwiczenia rozciągające).

Zoom

Zajęcia prowadzone na platformie Zoom - ilość osób na transmisjach będzie ograniczona - zapisy w każdy wtorek, środę oraz czwartek w godz. 13.00-14.00: tel. 791 874 022

Facebook

Transmisja na facebookowym profilu Trener Senioralny, bez zapisów, dostępna dla każdego, sygnał pojawia się ok 10 min. przed startem zajęć.

Infolinia techniczna: 880 229 415 (czynna w godz. 9.00-18.00), dla osób, które potrzebują wsparcia technicznego w zakresie obsługi transmisji.

Wsparcie psychologiczne i duchowe

Jeśli w tym szczególnym czasie odczuwasz niepokój i bezradność, możesz zadzwonić i porozmawiać ze specjalistami.

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

tel.: **22 635 09 54**,

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 17:00-20:00

Projekt Fifna, Fundacja Serdecznik

tel.: **606 954 107**

zapisy we wtorki sms lub telefonicznie w godz. 10:00-13:00, konsultacje w poniedziałek w godz. 11:00-18:00

Miejskie Centrum Interwencji Kryzysowej: Telefon Zaufania

tel.: **61 192 88** lub **61 835 49 04**,

od poniedziałku do piątku w godz. 19:00-7:00, w soboty od godz. 15.00 - nieprzerwanie do poniedziałku do godz. 7.00 (w dni świąteczne całą dobę)

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

tel.: **116 123**,

czynny codziennie w godz. 14:00-22:00

Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej

Indywidualne, doraźne i bezpłatne konsultacje za pośrednictwem sieci teleinformatycznej (telefon, Skype, Hangouts itp.) w przedmiocie związanym z szeroko rozumianymi skutkami pandemii.

KONTAKT ZE SPECJALISTAMI

Fundacja ReStart

Wsparcie informacyjno-terapeutyczne dla osób, które mają trudność z odnalezieniem się w nowych realiach życia w związku z epidemią koronawirusa.

tel.: **510 009 603**,

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 17.00-20.00 (w środy, czwartki i piątki w godz. 17.00-19.00 wsparcie w kierunku obniżania napięcia), doscprzemocy@fundacjarestart.com

Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt

Bezpłatne telefoniczne oraz skypowe wsparcie psychologiczne, w inicjatywie biorą udział koordynatorzy szkoły oraz jej studenci

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

tel. **800 702 222**

(całą dobę 7 dni w tygodniu)

Katolicki Telefon Zaufania w Poznaniu

tel.: **61 865 10 00**,

czynny codziennie w godz. 17:00-21:30

Katolicki Telefon Zaufania Nadzieja

tel.: **58 380 21 41**,

czynny od poniedziałku do soboty w godz. 17:00-21:00

Infolinia „Ksiądz na sygnale”

„Ksiądz na sygnale” to hasło, pod którym od soboty funkcjonować będzie specjalna infolinia, uruchomiona przez archidiecezję poznańską. Infolinia ma pomóc osobom, które potrzebują duchowego wsparcia i rozmowy w związku z pandemią koronawirusa.

Infolinia będzie czynna przez cały tydzień, w godz. od 10.00 do 12.00 oraz od 17.00 do 20.00. Z kapłanami - w ramach akcji „Ksiądz na sygnale” - można będzie rozmawiać pod numerem telefonu 61 102 00 00.

Telefon Pogadania

Dzwoniąc pod bezpłatny numer można porozmawiać z wolontariuszami na zwykłe, codzienne tematy. Telefon Pogadania nie udziela porad zdrowotnych, prawnych i innych specjalistycznych. Przy telefonach czekają osoby zaangażowane społecznie, które chcą umilić trwający okres zagrożenia epidemią.

tel.: **800 012 005**,

codziennie w godz. 15.00-20.00



**NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO
OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH
im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej**

Jeżeli u siebie lub bliskiej Tobie osoby zaobserwujesz:

- **drżenie kończyn (szczególnie rąk) podczas spoczynku**
- **zesztywnienie ciała – zwłaszcza rano**
- **wolniejsze wykonywanie zwykłych czynności**
- **trudności z rozpoczęciem chodu**
- **upadki**

lub gdy lekarz rozpoznał **chorobę Parkinsona**

zapraszamy do naszego Ośrodka w Plewiskach.

Oferujemy możliwość przystąpienia do projektów leczenia.



Zapraszamy:

62- 064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

Rejestracja telefoniczna (poniedziałek-piątek w godz. 10:00 – 16:00):

61-863 00 68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl

Jak wzmocnić organizm dzięki diecie?



Magda Gessler tłumaczy, że jednym ze sposobów ograniczenia ryzyka zachorowania na COVID-19 jest włączenie do diety bardzo dużej ilości witaminy C, która podnosi odporność. Są w nią bogate między innymi wszelkiego rodzaju kiszonki, konfitury i soki. Ostatnio zdecydowała się na otwarcie sklepu internetowego Schronisko Smaków, w którego ofercie są przetwory i dania takie jak żurek czy kwaśnica.

– W tych trudnych czasach należy zachować dietę bardzo bogatą w witaminę C. Zawierają ją wszystkie kiszonki, kwaśnica, żurek, sok z malin, konfitura z malin i pigwy – wszystkie produkty, które mają kwas, uodparniają. Należy też suplementować witaminę C i pamiętać o tym, żeby nie najadać się dwa razy dziennie, tylko rozłożyć naszą dietę na cztery posiłki. To jest bardzo ważne. Trzeba jeść mało, ale te potrawy, które nie dają nam dużo kalorii, bo teraz nie będziemy się dużo ruszać, bo jesteśmy pod tym względem ograniczeni – mówi Magda Gessler.

Restauratorka zachęca do tego, by komponować posiłki na bazie produktów bogatych w witaminy i składniki odżywcze. Chodzi o to, by było zdrowo, a także smacznie. W tym czasie nie są natomiast wskazane dania wysokokaloryczne.

W tych trudnych czasach należy zachować dietę bardzo bogatą w witaminę C. Uodparniają kiszonki, kwaśnica, żurek, sok z malin

– Aby sprawiało nam to ogromną przyjemność, żeby endorfiny z nas wyskakiwały, to potrzebne jest dobre jedzenie – mówi.

Magda Gessler podkreśla, że ze względu na sytuację epidemiologiczną, która panuje w naszym kraju, niezwykle ważne jest dobre odżywianie, a tym samym budowanie odporności. Trzeba też zachować wszelkie środki ostrożności w kontaktach międzyludzkich i stosować się do zaleceń lekarzy. Nic nie uchroni nas przed infekcją skuteczniej niż higiena, a przede wszystkim częste i dokładne mycie rąk.

– Uważam, że bardzo ważne jest pozytywne myślenie, żeby się nie bać, ale być bardzo ostrożnym, przestrzegać podstawowych zasad higieny, jakich dotąd nie znaleźliśmy. Najgorsze jest to, że nie możemy się przytulić do ludzi, których kochamy trochę mniej niż naszych najbliższych, i musimy się

odizolować. Ale w walce z tą epidemią witamina C odgrywa ogromną rolę – mówi gwiazda telewizji.

W tym okresie dobrą alternatywą dla tradycyjnych zakupów są zakupy robione w sieci. Magda Gessler zachęca do tego, by skorzystać z oferty jej nowego sklepu Schronisko Smaków.

– Ten sklep miał być otwarty teraz. Zakupy są dla ludzi jeszcze ważniejsze, jeśli nie wszyscy zrobili zapasy i zdobyli produkty, o których marzyli, bo robili to w pośpiechu. A w moim sklepie będą bezpieczni, bo większość rzeczy w nich jest przygotowywana latem. Mówię tutaj o sokach i konfiturach, które mają najwięcej witaminy C. Zostały one zamknięte w szkle latem, kiedy się jeszcze nic złego nie działo – mówi Magda Gessler.

Restauratorka zapewnia, że proponowane przez nią produkty są wysokiej jakości. Skład przetworów jest bardzo niewielki, bo nie są w nich używane żadne sztuczne konserwanty ani barwniki. Gwarantuje też, że wszystkie zamówienia realizowane są z zachowaniem wszelkich zasad higieny i bezpieczeństwa.

– Nasze produkty są dostarczane w torebce pod drzwi. Nie musimy widzieć nikogo, kto je odbierze, zapukamy, zadzwonimy przez telefon, że paczka jest i można ją odebrać. Pierwszą powłokę, w którą jest zapakowana, należy po prostu wyrzucić, co zwiększa bezpieczeństwo w obecnych czasach, a drugą po prostu otworzyć, obmyć z zewnątrz, otworzyć, a zawartość zjeść. Zagotować w garnku, to jest zawsze bardzo wskazane – mówi Magda Gessler.

Schronisko Smaków to jedyny sklep znanej restauratorki. Mieści się on w sercu polskich gór, w Bukowinie Tatrzańskiej. Tutaj też powstają przetwory, które są robione według najlepszych receptur.

Wypieki nie tylko świąteczne

Warkocz z ciasta duńskiego

Składniki na ciasto:

¾ szklanki ciepłej wody
5 g drożdży w proszku
187 g mąki pszennej
70 g mąki tortowej
25 g cukru
142 g masła
Szczypta soli

Składniki na wypełnienie:

40 g płynnego masła
70 g rodzynek
125 g dżemu (morelowego lub jabłkowego)
1 jajko wymieszane z wodą (do posmarowania)
Cukier z cynamonem do posypania



Sposób przyrządzenia

Wymieszaj wodę z 75g mąki pszennej i drożdżami, zagnieć. Zostaw do wyrośnięcia.

Do zaczynu dodaj resztę mąki pszennej i tortowej wraz z cukrem, solą i 30g masła. Zmiksuj na niskich obrotach.

Dorzucaj stopniowo resztę masła i zwiększ obroty. Ciasto powinno być elastyczne, ale fragmenty masła powinny pozostać widoczne. Odstaw do wyrośnięcia na 30 minut a potem schładzaj minimum 2 godziny.

Wyciągnij ciasto i rozwałkuj je na duży prostokąt, a następnie złoż krótszymi bokami do środka tak, aby się spotkały (jak książkę). Schładzaj kolejną godzinę, potem wyciągnij, obróć i rozwałkuj. Złóż na 3 i włóż do lodówki na kolejną godzinę. Po godzinie powtórz ostatni proces i odstaw do lodówki na 4 godziny lub całą noc.

Wyciągnij ciasto i rozwałkuj w kwadrat. Wysmaruj je masłem i obficie posyp cynamonem z cukrem, a na wierzch dorzuc rodzynek. Zroluj i podziel na 12 kawałków. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ułóż kawałki obok siebie, układając kolejne porcje należy zwrócić uwagę na kraniec zwinięcia – musi być u dołu. Zostaw do wyrośnięcia na 90 minut.

Posmaruj ciasto jajkiem i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 190°C na 25-30 minut (do uzyskania złotego koloru).

Studź przez 20 minut.

Rozpuszczaj dżem na patelni do uzyskania gęstej glazury. Posmaruj nią ciasto i podawaj. Smacznego!

(Polsat Food Network)

Knysza

Składniki (na 2 duże knysze, czyli 4 porcje):

150 g wody
40 g drożdży
1 łyżka cukru
100 g jogurtu naturalnego
500 g mąki
Sól
1 jajko



Sposób przygotowania:

Wodę, drożdże i cukier lekko zagrzać i wymieszać. Dodać jogurt, mąkę, sól i jajko.

Ciasto dokładnie wyrobić, uformować kulkę, włożyć do miski, przykryć ściereczką. Po około 45 minutach do godziny (gdy się podwoi) przedzieli na pół (po około 400g każda kulka) i rozwałkować szeroko na ok. 25-26 cm. Wyłożyć na papier, posmarować oliwą i wypiekać w 180 st. C z termoobiegiem przez ok. 20-25 minut aż się zarumienią.

Nadzienienie knyszy:

sos czosnkowy (jogurt, majonez, czosnek pietruszka nać, pieprz czarny), kukurydza, groszek, pomidor, ogórek zielony, ogórek kiszony, cebula czerwona, coleslaw (kapusta biała, marchew, cebula, majonez, musztarda).

Smacznego i zdrowka życzeń!

#trzymajciesz

Zbyszko Bobiński



Podziemny Poznań

Razem z Poznańską Grupą Eksploracyjną będziemy Państwu przedstawiać tajemnice podziemnego Poznania, który jest równie ciekawy jak ten, który znamy ze spacerów. Oto pierwsza z historii opowiadająca o szczelinach przeciwlotniczych.

Niemieckie przeróbki

Oprócz przerabiania piwnic na ukrycia przeciwlotnicze zwane LSR Luftschutzraum Niemcy zlecili w Poznaniu budowę tzw. szczelin przeciwlotniczych. Luftschutz Deckungsgraben - to fachowa nazwa tego rodzaju budowli. Kryty betonowy rów przeciwlotniczy miał zapewnić schronienie podczas prawdopodobnych nalotów bombowych. Budowle te budowane były w okresie bezpośrednio poprzedzającym wybuch działań wojennych. Dwa duże naloty w kwietniu oraz maju 1944 roku znacząco nasiliły budowę szczelin przeciwlotniczych dla niemieckiej ludności cywilnej. Ukrycia te były budowane ręcznie przez Polaków.

Szczeliny przeciwlotnicze składają się z wąskich korytarzy w kształcie zygzaka. Mają one zazwyczaj po dwa wejścia i są płytko zagłębione w ziemi. Ich lokalizacja to wszelkie wolne przestrzenie miasta - parki, skwery, podwórza, pasy rozdziálu szerokich ulic.

Trzy takie ukrycia przeciwlotnicze zachowały się do dnia dzisiejszego między innymi w pod torowiskiem ulicy Hetmańskiej między uli-

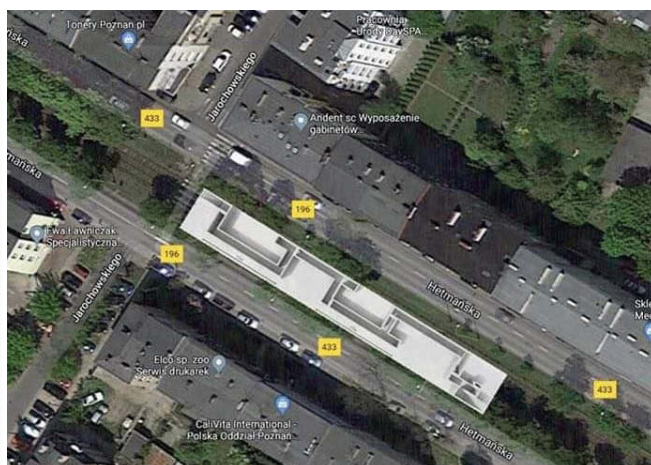
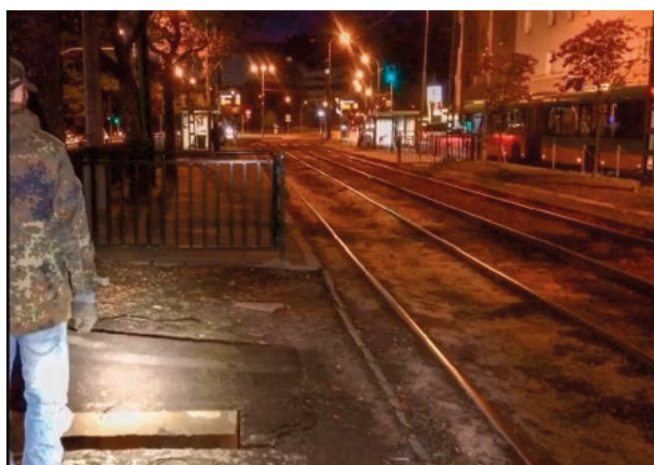
cami Arciszewskiego a Głogowską. Zdjęcia pochodzą z wnętrza jednej z nich. Weszliśmy do środka w celu sporządzenia dokumentacji fotograficznej oraz inwentaryzacji. Betonowe korytarze są w dobrym stanie, wiadać dość dobrze znoszą upływ czasu. W dzisiejszych czasach nie spełniają już swej pierwotnej funkcji. Podczas wojny wejścia do szczelin przeciwlotniczych były zaznaczone na powierzchni odpowiednimi tabliczkami z napisami wskazującymi drogę do schronu, natomiast ukrycia piwniczne były znakowane białymi strzałkami na elewacji budynków, które były w nie wyposażone.

Mikołaj Rembikowski

- Poznańska Grupa Eksploracyjna

Zdjęcia - zapomniany poznań FB

opracowanie schematu - Mikołaj Rembikowski



Informacja Urzędu Miasta dotycząca DPS-ów w Poznaniu

W związku z dramatycznymi informacjami związanymi z Domami Pomocy Społecznej w kraju, zwróciliśmy się do Prezydenta Miasta Jacka Jaśkowiaka, z pytaniem czy DPS-y w Poznaniu są pod specjalnym nadzorem i mają zagwarantowane wszelkie środki oraz opiekę medyczną, stosowną do obecnej sytuacji? Odpowiedź rzeczniczki prasowej Prezydenta Poznania i Urzędu Miasta Joannę Żabierek, którą Państwu przekazujemy:



Każda z placówek działających na terenie miasta Poznania od momentu zagrożenia koronawirusem COVID-19 wprowadziła zasady przedstawione w poleceniu Wojewody z dnia 13 marca 2020 roku, są to m.in:

- ograniczenie poruszania się mieszkańców poza terenem placówki
- mieszkańcy opuszczając placówkę wyłącznie w sprawach istotnych
- z lekarzami rodzinnymi kontaktują się telefonicznie
- ograniczono do minimum wyjazdy po zakupy
- zawieszono zostały wszelkie przepustki oraz odwiedziny
- wprowadzono procedury higieniczne rekomendowane przez GIS

- monitorowany jest stan zdrowia mieszkańców i pracowników
- przygotowano izolujące osoby u których zaobserwuje się objawy zachorowania.

Zarówno placówki jak i Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych starają się pozyskać wszelkimi możliwymi kanałami dystrybucji środków dezynfekcji i ochrony indywidualnej takie jak maseczki, płyny dezynfekujące, kombinezony i inne.

Na bieżąco monitorujemy potrzeby ośrodków w zakresie braków. Potrzeby jednostek pomocy społecznej w tym również ośrodków zajmujących się osobami bezdomnymi zostały zebrane i przekazane do Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego 17 marca 2020 roku, który ma zapewnić ich dostawę z zasobów Agencji Rezerw Materiałowych.

Kierownicy jednostek mogą dokonywać zakupów w ramach posiadanych środków budżetowych w ramach udzielonych dotacji i podpisanych umów. Niestety mamy też świadomość, że dostępność tych produktów jest bardzo ograniczona.

Kierownictwo placówek samodzielnie podejmują decyzje związane z organizacją pracy i zakresu usług. Większość z nich niestety ze względu na zaistniałą sytuację epidemiologiczną przestała przyjmować nowych mieszkańców ponieważ brakuje miejsc, co jest spowodowane stałym przebywaniem mieszkańców w placówkach, a także ostrożnością związaną z narażaniem życia i zdrowia obecnych mieszkańców i pracowników DPS. Ewentualne umieszczanie odbywa się po szczegółowych ustaleniach z kierownictwem placówek.

Roman Szymański

Sprzęt ochronny dla wielkopolskich szpitali i DPS

Wielkopolski Urząd Wojewódzki w Poznaniu poinformował o dostawie sprzętu ochronnego dla Wielkopolski.

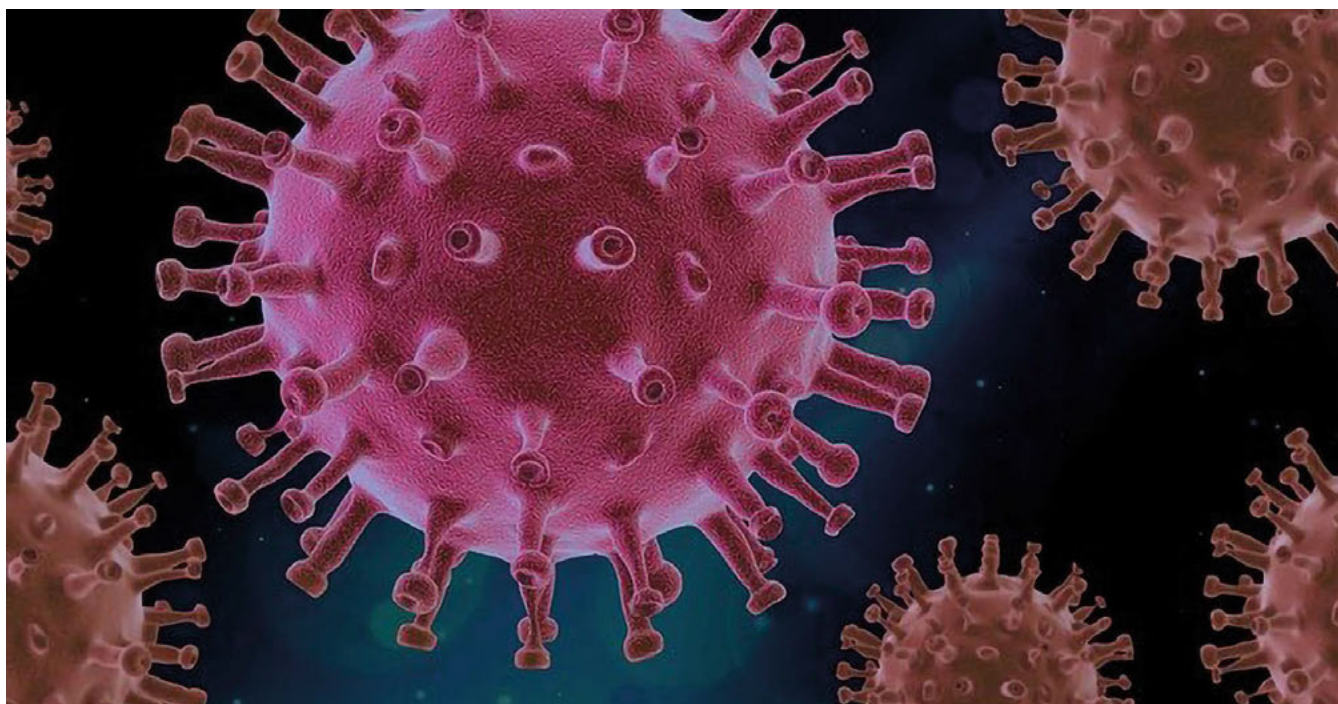
Decyzją Wojewody Wielkopolskiego środki ochrony osobistej zostały również skierowane do domów pomocy społecznej. W najbliższych dniach wielkopolskie DPS-y otrzymają łącznie 4160 litrów płynów do dezynfekcji i 7200 maseczek. Ponad 2000 litrów płynów przekazała KGHM we współpracy z Caritas Kalisz. Pozostałe środki zapewnione zostały przez Agencję Rezerw Materiałowych.

- Domy Pomocy Społecznej to bardzo wrażliwe miejsca, w których może istnieć duże zakażenie związane z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. W związku z tym

przygotowaliśmy ponad 4 tys. litrów płynu do dezynfekcji i ponad 7 tys. maseczek. To również odpowiedź na wnioski dyrekcji wielkopolskich placówek, które chcemy bardzo mocno zabezpieczyć pod względem środków ochrony - mówi wojewoda wielkopolski Łukasz Mikołajczyk.

Materiały ochronne mają wspomóc placówki przeznaczone dla osób starszych, przewlekle chorych i niepełnosprawnych w zabezpieczeniu mieszkańców przed zakażeniem COVID-19. Pierwsze transporty dotarły już do domów w Baszkowie i w Pleszewie. W Wielkopolsce obecnie funkcjonuje 65 domów pomocy społecznej, które oferują 6447 miejsc pobytu całodobowego.

Roman Szymański



Wybielacz tak, ocet nie

– czyli co działa na koronawirusa

W Internecie, w rozmowach przekazywanych wiele nieprawdziwych informacji dotyczących koronawirusa. Trudną sytuację wykorzystują oszuści, proponując lekarstwa i środki mające leczyć i niszczyć zabójczego wirusa. Ba niektórzy proponują nawet amulety mające nas chronić przed zachorowaniem. Żeby jednak skutecznie bronić się przed koronawirusem, musimy wiedzieć z czym mamy do czynienia.

- Koronawirus jest cząsteczką białka, której nie możemy zabić (bo jest martwy), ale ulega rozkładowi. Czas rozpadu zależy od temperatury, wilgotności i rodzaju materiału, na którym się znajduje.
- Wirus jest bardzo delikatny, chroni go cienka, zewnętrzna warstwa tłuszczu, dlatego najlepszym środkiem zaradczym jest każde mydło, ponieważ piana usuwa tłuszcz – dlatego należy myć ręce min. 20 sekund. Po rozpuszczeniu warstwy tłuszczowej cząsteczka białka sama się rozprasza i rozpada.
- Ciepło topi tłuszcz, dlatego im cieplejsza woda i temperatura powyżej 25 st. C do mycia rąk i prania, tym lepiej.
- Alkohol lub dowolna mieszanina alkoholu powyżej 65% rozpuszcza każdy tłuszcz, szczególnie warstwę lipidową wirusa, działa więc zarówno alkohol 66%, 70% i 90%, byle powyżej 65%.
- Każda mieszanka z 1 części wybielacza i 5 części wody bezpośrednio rozpuszcza białko, rozkładając je od wewnątrz. Nie pomagają natomiast ocet, który ma zbyt niską zawartość alkoholu.
- Woda nadtleniona pomaga długo po mydle, alkoholu i chlorze, ponieważ nadtlenek rozpuszcza białko wirusa, ale trzeba jej używać w czystej postaci, która szkodzi skórze.
- Na wirusa nie działają antybiotyki i środki bakterio-bójcze, bo nie jest żywy.
- Nigdy nie strząsaj używanej lub nieużywanej odzieży, pościeli lub innych tkanin. Chociaż wirus jest przyklejony do porowatej powierzchni, jest bardzo obojętny i rozpada się w określonym czasie, ale jeśli potrząsniesz materiałem, użyjesz szczoteczki, to jego cząstki mogą unieść się w powietrze i trafić do Twoich błon śluzowych. W powietrzu cząstki wirusa mogą unosić się do 3 godzin.
- Cząsteczki wirusa pozostają stabilne w naturalnym zimnie i sztucznym np. z klimatyzatora. Sprzyja mu wilgoć i ciemność. Dlatego w suchym i ciepłym środowisku się degeneruje.
- Często od używania środków dezynfekujących mamy wysuszoną i popękaną skórę dłoni. Trzeba ją nawilżać, bo wirus może gromadzić się w mikropęknięciach skóry. Im gęstszy krem do rąk, tym lepiej. Dbajmy też o to, by mieć krótkie paznokcie, bo od nimi mogą nam się też gromadzić wirusowe cząsteczki.

Pacjent onkologiczny w obliczu pandemii koronawirusa

Choroba nowotworowa należy do tych schorzeń, w trakcie których dochodzi do zaburzeń odporności. Z tego powodu pacjenci onkologiczni w czasie pandemii w sposób szczególny powinni być ostrożni, unikać czynników ryzyka zakażenia koronawirusem, ale także dbać o prawidłowy stan odżywienia, gdyż niedożywienie może przyczynić się do spadku odporności.

Wirus SARS-CoV-2 jest zupełnie nowym mikroorganizmem należącym do, znanej od dawna, grupy koronawirusów, który zaatakował świat na początku roku 2020. Początkowo występujący w Chinach wirus w błyskawicznym tempie rozprzestrzenił się po świecie powodując ponad 900 tys. zachorowań.

Bardzo krótki czas istnienia tego podtypu wirusa powoduje, że wiedza medyczna na jego temat, jak i wywoływanej przez niego choroby COVID-19 jest w dalszym ciągu pełna znaków zapytania i danych niepotwierdzonych w dużych badaniach, zgodnych z metodologią prowadzenia badań naukowych w medycynie. Wiadomo jednak, iż wirus może powodować ostrą niewydolność oddechową na podłożu zapalenia płuc. Szczególnie narażone na niego są osoby starsze oraz te, u których układ odpornościowy nie działa prawidłowo, lub m.in. jest upośledzony przez choroby współistniejące.

W ostatnich dniach światowe towarzystwa onkologiczne, w tym Polskie Towarzystwo Onkologiczne, wystosowały na swoich stronach internetowych zalecenia postępowania w związku z sytuacją epidemiologiczną, wynikającą z rozprzestrzeniania COVID-19. Zalecają one:

- wprowadzenie zakazu odwiedzin pacjentów hospitalizowanych, także dla rodziny oraz opuszczania szpitala w czasie leczenia, ze względu na zwiększone ryzyko zakażenia;
- unikanie kontaktu z osobami chorymi lub wysokiego ryzyka. Dotyczy to także odwiedzin w domu przez osoby inne niż domownicy, ze względu na wysokie ryzyko bezobjawowego nosicielstwa wirusa;
- pozostawanie w domu, unikanie niepotrzebnych podróży, zwłaszcza transportem publicznym oraz ograniczenie ilości osób towarzyszących do zera lub maksymalnie jednej, jeśli sytuacja tego wymaga. Osoba towarzysząca powinna być zdrowa;
- kontrolę stanu zdrowia przed wizytą ambulatoryjną – pomiar temperatury i w razie stwierdzenia ≥ 38 stopni C, objawów takich jak kaszel, duszność należy zgłosić się do oddziału zakaźnego, bez wcześniejszej konsultacji w ośrodku onkologicznym;
- jeśli pacjent znajduje się w grupie ryzyka (pobyt w okresie ostatnich 14 dni w rejonie aktywnej transmisji koronawirusa SARS CoV-2 lub kontakt z osobą zakażoną) rezygnację z wizyty;
- w miarę możliwości zalecane jest korzystanie z wizyt zdalnych oraz rozwiązań z zakresu telemedycyny, a przypadku stawienia się w ośro-

ku przychodzenie na zaplanowaną godzinę, unikanie większych skupisk ludzkich oraz bezpośredniego kontaktu i zachowanie co najmniej 1 metra odstępów od innych osób;

- korzystanie z dedykowanych wejść do szpitali i stosowanie się do zaleceń władz szpitala\dbanie o higienę – częste mycie dłoni przez co najmniej 20 sekund i stosowanie środków dezynfekcyjnych, zwłaszcza przed posiłkami a także unikanie dotykania oczu, nosa, i ust brudnymi rękami. Zaleca się też częstszą dezynfekcję powierzchni użytkowych takich jak stoły, zlewy czy klamki oraz czyszczenie i dezynfekcję telefonów komórkowych.

Informacje dotyczące organizacji pracy centrów onkologii w aktualnych warunkach zagrożenia epidemicznego dostępne są na stronach internetowych tych placówek. Towarzystwa Onkologiczne działające w Polsce wydały także dla lekarzy zalecenia, które dotyczą prowadzenia terapii przeciwnowotworowej w czasie pandemii SARS-CoV-2.

*dr n. med. Paweł Kabata,
ekspert kampanii „Żywność medyczna –
Twoje posiłki w walce z chorobą”*

Bibliografia:

- Liang W, Guan W, Chen R et al. Cancer patients in SARS-CoV-2 infection: a nationwide analysis in China. *Lancet Oncol.* 2020; (published online Feb 14.) [http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045\(20\)30096-6](http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045(20)30096-6); <http://www.pto.med.pl>; <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/coronavirus-and-cancer>; <https://www.cancer.org.au/cancer-and-covid-19.html>;
- Piotr J. Wysocki i wsp. Leczenie systemowe pacjentów z rozpoznaniem choroby nowotworowej w kontekście pandemii SARS-CoV-2; <https://pto.org.pl/aktualnosci/zalecenia-i-rekomendacje-konsultanta-krajowego-dla-radioterapii>;
- <http://ptcho.pl/zalecenia-wloskich-towarzystw-onkologicznych-dotyczące-postępowania-u-chorych-na-nowotwory-w-czasie-epidemii-koronawirusa-covid-19/>;
- <https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace-521648f8a5beeee1b9125cd>

„Dobre Słowa”

Szlachetna Paczka uruchomiła telefon, który wspiera seniorów

Wraz z premierą Raportu o Samotności Szlachetna Paczka uruchomiła telefon dla osób starszych. „Dobre Słowa – telefon dla seniorów” to odpowiedź na samotność spotęgowaną przez pandemię koronawirusa. Dzwonić można codziennie w godzinach 10:00–12:00 oraz 17:00–19:00 pod numer 12 333 70 88. Telefon wsparcia działa od wtorku 31 marca.

– Od kilku tygodni nasz świat jest inny. Zauważyliśmy problem samotności i jako Szlachetna Paczka jesteśmy od tego, żeby na problemy odpowiadać – mówi Joanna Sadzik, prezeska Stowarzyszenia WIOSNA, organizatora Szlachetnej Paczki i inicjatywy „Dobre Słowa – telefon dla seniorów”. – W szczególnej sytuacji są seniorzy, dla których wyjście do sklepu czy do lekarza było okazją do tego, żeby nawiązać relacje z innymi ludźmi. Teraz tego wszystkiego nie ma.

Realny problem, konkretna pomoc

Pan Marek ma ponad 65 lat, kilka lat temu zmarła córka, zaraz potem żona. Został sam. Przeczytał na plakacie, że jak ktoś się czuje samotny, to może zadzwonić. – Odkąd jestem na emeryturze rozmawiam tylko z sąsiadami. Teraz nie mogę nawet tego.

To tylko jedna z historii, jaką usłyszeli eksperci rozmawiający z seniorami dzięki telefonowi wsparcia „Dobre Słowa”. Jak wynika z najnowszego raportu Szlachetnej Paczki co czwarty nasz sąsiad wraca do pustego mieszkania. Jednoosobowych gospodarstw jest dziś w Polsce aż pięć milionów. Przymusowa kwarantanna związana z pandemią koronawirusa pogłębia poczucie samotności, zwłaszcza u osób starszych, co przynosi dramatyczne konsekwencje – zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i kondycji fizycznej. Odpowiedzią Szlachetnej Paczki na zdiagnozowany w raporcie problem społeczny są konkretne działania wspierające seniorów, w tym uruchomienie specjalnej infolinii „Dobre Słowa”.

„Przewróciłam się, nie miał kto mi pomóc”

Pani Halina ma 84 lata i jest bardzo skrupowana tym, że musi prosić o pomoc. Tego dnia, gdy zdecydowała się skorzystać z telefonu dla seniora, poczuła, że nie ma wyjścia. – Myślałam, że dam radę sama. Szłam do sklepu, przewróciłam się. Nie miał kto mi pomóc... – mówi drżącym głosem, wciąż przejęta tym, co się stało. Pani Halina ma trudności z poruszaniem się, mieszka sama. W zakupach pomagała jej przyjaciółka z innego miasta, ale odkąd rozpoczęła się pandemia, odwiedziny to za duże ryzyko. Wtedy za namową przyjaciółki pani Halina postanowiła zadzwonić.

– Byłam zdziwiona, że ktoś obcy chce mi pomóc. Kto by znalazł czas? Dla mnie?

Telefon do seniorów działa od tygodnia. Psychologowie i terapeuci każdego dnia odbierają połączenia z całego kraju i mierzą się z podobnymi i jeszcze trudniejszymi historiami starszych osób, które w aktualnej sytuacji czują się jeszcze bardziej samotne i jeszcze bardziej wykluczone. Boją się, bo w kółko słyszą, że są w grupie ryzyka, że nie powinny wychodzić, że nikt nie powinien odwiedzać ich.

Telefon zaufania – najważniejsze informacje

Pod numer 12 333 70 88 może zadzwonić każdy senior, który potrzebuje rozmowy. Telefon odbierze specjalista – psycholog lub terapeuta, z którym będzie można podzielić się swoimi przemyśleniami, trudnościami, obawami, czy po prostu – opowiedzieć, co słyhać. Infolinia jest dostępna dla seniorów każdego dnia w godzinach 10:00–12:00 oraz 17:00–19:00.

– Dzwonię, bo chcę sprawdzić tylko, czy telefon działa. Czy jak poczuje się gorzej, to na pewno ktoś odbierze – rozpoczęła rozmowę pani Kryśka. Mówi, że jakoś sobie radzi, daje radę z tą samotnością. Po kilku dniach dzwoni ponownie... – W sumie to taka rozmowa z miłym człowiekiem, to czemu nie. Będzie jednak jakoś różniej.

Jak możesz pomóc?

Pani Danusia zadzwoniła tylko po to, żeby powiedzieć, że u niej wszystko w porządku. – Po zakupy nie pójde, ale za to chętnie zostanę wolontariuszką i będę dodawać otuchy innym – mówi z werwą w głosie. W tym roku pani Danusia kończy 90 lat.

Więcej na stronie my60plus.pl

DOBRE SŁOWA
telefon wsparcia
dla osób starszych

12 333 70 88

codziennie
10.00 - 12.00
17.00 - 19.00

**Jesteśmy po to,
aby wystuchać i pomóc.**



Czy można odpoczywać na działce w rodzinnym ogrodzie działkowym?

Z takim pytaniem zwraca się do nas wielu Seniorów mających działki w rodzinnych ogrodach działkowych. Pytanie to stało się szczególnie aktualne, gdy zawitała do nas wiosna. Niestety, pojawił się też koronawirus. Działkowcy zastanawiają się, czy wyjazd na działkę będzie bezpieczny i czy nie złamią wprowadzonych na czas epidemii ograniczeń prawnych. Chcąc ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa Rząd Rozporządzeniem z dnia 25 marca wydał szereg ograniczeń dla obywateli. Policja poinformowała, że będzie egzekwować ograniczenia w przemieszczaniu się obywateli, co z kolei może narazić działkowca dojeżdżającego do działki na mandat karny. Ale w mediach pojawiły się także inne opinie, w tym wypowiedź wiceministra zdrowia, z których wynikało, że przebywanie na działkach nie narusza Rozporządzenia. Swoją interpretację przepisów przedstawił Polski Związek Działkowców, który w komunikacie z 3 kwietnia br. stwierdził, że na gruncie obowiązującego prawa brak jest podstaw dla formułowania wniosku, aby obowiązywał zakaz przebywania na działkach w ROD. Uprawnia do takiego twierdzenia fakt, że działkowiec posiada tytuł prawny do indywidualnej działki i przysługuje mu prawo własności do naniesień i nasadzeń na działce. Zakaz przebywania na działce byłby zatem równoznaczny z wprowadzeniem wobec działkowca ograniczenia w korzystaniu z chronionych ustawą praw majątkowych, a nawet prawa własności. Nietrafne stało się też twierdzenie, że działki w ROD

to tereny zielone pełniące funkcje publiczne takie jak np. parki, ogrody botaniczne, bulwary, dla których obowiązuje zakaz przebywania. Zatem można stwierdzić, że wprowadzone ograniczenia nie dotyczą przebywania na działkach. Problemem może być dojazd na działkę, który może mieć miejsce tylko w celu zaspokajania niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego. Czy takim celem jest dojazd na działkę? To zależy od sytuacji każdego z nas indywidualnie. Pobyt na działce może być potrzebny dla zabezpieczenia swojego majątku, usuwania awarii, dokarmiania hodowanych zwierząt, ale często też dla zdrowia psychicznego. Zawsze jednak zastanawiając się czy jechać na działkę, czy pozostać w domu, należy stawiać podstawowe pytanie: co będzie bezpieczne dla mojego zdrowia i życia. Musimy być świadomi, że przebywanie w kontakcie z innymi osobami rodzi zagrożenie zarażeniem Covid-19, co dla Seniorów jest szczególnie niebezpieczne i może prowadzić do utraty zdrowia i życia. Decydując się na wyjazd na działkę trzeba dostosować się do wszystkich zaleceń i wydanych komunikatów, także przez zarządy ogrodów działkowych. W trosce o bezpieczny pobyt na działkach zarządy ROD wprowadziły daleko idące ograniczenia w sposobie korzystania z nich. Na działce w ROD może przebywać wyłącznie działkowiec oraz jego osoby najbliższe. Nie wolno organizować spotkań towarzyskich, grillowania, palenia ognisk itp. Nie wolno korzystać z placów zabaw, siłowni plenerowych, świetlic itp. Odwołano wszelkie spotkania na działkach, w tym zebrania działkowców.

Zatem jeśli musisz korzystać z działki z głową, a **NAJLEPIEJ ZOSTAŃ W DOMU !!!**

dr Zdzisław Śliwa
Prezes Okręgu PZD

Nie daj się zmanipulować na pokazach



Pani Genowefa, znalazła w skrzynce pocztowej ulotkę zapraszającą na pokaz mający się odbyć w restauracji, w jej miejscowości zamieszkania. Z ulotki wynikało, że pokaz jest przeznaczony dla osób 60+ pragnących poznać metody zdrowego żywienia, a osoby, które przyjdą na pokaz z ulotką otrzymają podarek w postaci koszyka wyrobów wędliniarskich.

Skuszona treścią ulotki p. Genowefa udała się na pokaz. Już przy wejściu okazało się, że niestety koszyki wędliniarskie się skończyły, ale miłutka pani zaprosiła do środka.

Przez pierwsze 10 minut spotkania pan w garniturze opowiadał o epidemii nadwagi i chorobach z nią związanych oraz konieczności zdrowego odżywiania się. Po tym czasie rozpoczął się pokaz gotowania, podczas którego inny pan zachwalał garnki, w których gotował, mówiąc, że są to specjalne, ultranowoczesne garnki oparte na japońskiej technologii, nieprzywierające, zachowujące wszystkie wartości odżywcze i do tego energooszczędne.

Po zakończeniu gotowania kolejny pan powiedział, że istnieje możliwość zakupu tych garnków i że dzisiaj specjalnie dla zgromadzonych jest przewidziana niższa, promocyjna cena. Do tego ogłaszają konkurs. Kto w dowodzie osobistym będzie miał „9” ten wygra dodatkowy upust na garnki i jeszcze otrzyma dodatkowe przybory kuchenne gratis.

Po sprawdzeniu okazała się, że w dowodzie p. Genowefy jest cyfra „9”. Uradowana wygraną konsumentka udała się z panem na zaplecze, gdzie usiedli przy małym stoliku.

Pan powiedział, p. Genowefie, że normalnie te garnki kosztują 12 000 zł, ale ze względu na dzisiejszą promocję i wygraną w konkursie, pani Genowefa ma możliwość zakupu w super cenie 7900 zł. I do tego otrzymał mikser, zestaw noży, patelni i misek aluminiowych całkowicie za darmo.

Pan naciskał, że jest to ograniczona oferta i jeżeli p. Genowefa się nie zdecyduje od razu, następna osoba, która zdecyduje się na zakup „sprzątnie sprzed nosa” p. Genowefie te fenomenalne upusty.

Zaskoczona p. Genowefa podpisała szybko, nie czytając, liczne dokumenty podsunęte przez miłego pana. Otrzymała jedynie jednostronnicowy egzemplarz umowy. Konsumentka chciała się jeszcze zapytać o pozostałe dokumenty, ale pan stwierdził, że nie ma czasu na tłumaczenie bo inni już czekają by zakupić garnki.

Pani Genowefa wróciła do domu. Wieczorem jeszcze tego samego dnia, dużym samochodem przywieziono jej liczne paczki.

Na drugi dzień, na spokojnie, Pani Genowefa przeczytała otrzymaną umowę. Wynikało z niej, że zakupiła zestaw garnków za cenę 7900 zł (bez promocji 12 000 zł). Sprzedawcą była spółka „Nabici w kociołek S.A”. W umowie widnieje również zapis, że w ramach promocji, pani Genowefa otrzymała gratis mikser, zestaw noży, desek do krojenia oraz misek aluminiowych.

Po otwarciu paczek i obejrzeniu nabytych rzeczy (bez ich używania) konsumentka stwierdziła, że nie są one warte zapłaconej kwoty. Wręcz przeciwnie, po przejrzaniu ofert w Internecie stwierdziła, że za wszystkie te same towary mogłaby zapłacić około 2000 zł.

Konsumentka doszła do wniosku, że zakup ten był nie-trafiony i postanowiła od umowy odstąpić.

Po kilku próbach udało się jej dodzwonić na wskazany w umowie nr telefonu. Na pytanie, w jaki sposób ma odstąpić od umowy, nie miała pani po drugiej stronie stwierdziła, że odstąpić nie można, bo to jest towar z promocji, a do tego jak dostała rzeczy gratis to zrzekła się prawa do odstąpienia. Poza tym jak spróbuje odstąpić, to przedsiębiorca obciąży ją kosztami używania w wysokości 90% wartości rzeczy. Na próby tłumaczenia, że rzeczy nie były używane, pani w telefonie odrzekła, że ją to nie obchodzi co p. Genowefa mówi, i nie życzy sobie dalszych telefonów, bo powiadomi prokuraturę.

Przestraszona i zrozpaczona p. Genowefa zaczęła zastanawiać się jakie ma prawa.

Ciąg dalszy nastąpi...

Dawid Kaczmarek,
Główny Specjalista w Biurze
Powiatowego Rzecznika Konsumentów w Poznaniu
Marek Radwański
Powiatowy Rzecznik Konsumentów w Poznaniu.

Tel. Infolinii Konsumentckiej
801 440 220 / 22 290 89 16,
która dostępna jest w dni powszednie
w godzinach od 8.00 do 18.00.
Tel. Biura Powiatowego Rzecznika
Konsumentów w Poznaniu
61 8418 830



Seniorom musi się chcieć

10 lat żeglowania

Kiedy znajomi pytają: „Jeszcze pracujesz w UTW, chce Ci się?” Odpowiadam: „tak, chce mi się bowiem wyznaję zasadę „SENIOROWI MUSI SIĘ CHCIEĆ COŚ CHCIEĆ...” Jeden z profesorów UAM najprawdopodobniej prof. Roman Kubicki na wykładzie sobotnim dla słuchaczy UTW powiedział: „Każdy człowiek także w starszym wieku otrzymuje od swojego mózgu ileś tam (chyba ok. 1,5 mln miesięcznie) nowych neuronów, które trzeba zagospodarować i to czymś nowym, nie dadzą się zagospodarować czymś nad czym nasz mózg już pracuje. Jeśli nie zagospodarujemy – zginą”. To jest odpowiedź na pytanie „Czy Ci się jeszcze chce?” Tak, chce mi się, bo muszę zagospodarować swoje nowe neurony, aby ich nie stracić. Myślę, że wszyscy seniorzy, którzy dołączyli do naszej „paczki żeglarskiej” kierują się tym samym: POZNAĆ COŚ NOWEGO, NAUCZYĆ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO, PRZEŻYĆ COŚ NOWEGO”.

Senior, aby być aktywnym, samodzielnym, aby nie poddać się chorobom i być w „w pionie”, potrzebuje 4 rzeczy:

- dostępu do wiedzy aby rozwijać umysł,
 - dostępu do lekarzy aby kontrolować zdrowie i przeciwdziałać chorobom,
 - dostępu do ćwiczeń fizycznych i możliwości ruchu tak aby pozostać jak najdłużej sprawnym ruchowo,
 - no i tego, aby ktoś zechciał skorzystać z ich wiedzy, doświadczeń życiowych, a czasem wyraził uznanie za ich pracę i to nie w formie nagrody, lub medali, nie pieniędzmi, ale ZWYKŁYM DOBRYM SŁOWEM.
- Okazało się, że całkiem duża grupa słuchaczy UTW, chce uczestniczyć w poznawaniu Świata inaczej, nie w wycieczkach organizowanych przez biura turystyczne, ale trudniejszą drogą - w samodzielnie organizowanych rejsach zarówno morskich jak i śródlądowych. CHCĄ ZOSTAĆ ŻEGLARZAMI! Ciągają ze swoich emerytur po 200 zł miesięcznie, aby móc wpłacić na wymarzony rejs. Nikt nam nigdy nic nie dołożył, sami wszystko finansujemy. Dajemy jakoś radę. Nasza grupa to 25 – 30 osób. Najstarszy z nas ma 83 lata, średnia wieku w rejsie to ok. 70 lat.
- Chcąc zostać żeglarzem, czyli członkiem naszej grupy, trzeba spełnić pewne warunki. Okrętując się na

jacht żaglowy lub motorowy zostaje się członkiem załogi, czyli aktywnym, pracującym wg podziału obowiązków, pełniącym wachty, odpowiedzialnym żeglarzem.

Ci, którzy zakładali, że będzie to przejażdżka, wylegiwanie się i opalanie, czyli wczasy na jachcie z pełną obsługą, szybko się wykurszają z naszego grona. To jest turystyka i odpoczynek dla aktywnych.

I co najważniejsze: każdy uczestnik naszej małej (6-10 osób) załogi, żyjący przez 2 tygodnie na małej powierzchni jachtu, codziennie stykający się z pozostałymi, musi wykazać się ogromną dawką empatii, akceptacji, i zdolnością do unikania konfliktów. Dużą w tym rolę kapitańską, który swoim doświadczeniem i wiedzą psychologiczną wkraczając w odpowiednim momencie rozładowuje rodzący się konflikt.

Rejsy planujemy zazwyczaj latem lub jesienią a plan powstaje z propozycji wysuwanych przez uczestników grupy. Rozważamy wszystkie „za i przeciw”. Oceniamy cenę, niebezpieczeństwo rejsu, trudności komunikacyjne i decydujemy.

W planach na rok 2019 mieliśmy:

- rejs barkami „Pętla żuławska i kanał Elbląski” - w czerwcu,
- rejs morski po Morzu Śródziemnym dookoła Malty, może uda się na Sycylię - we wrześniu.

Zdajemy sobie sprawę, że aby taki rejs mógł się odbyć, a jest to zazwyczaj kilka jachtów, to dowodzić taką jednostką musi człowiek znający fach żeglarski i z odpowiednimi uprawnieniami. U nas zazwyczaj wszystkie rejsy organizuję ja, przy współpracy członków grupy: np. Bernard - ubezpieczenia; Miria - finanse; Grażyna, Ela, Ania i Teresa - żywność i inni wg potrzeb, a jachtami dowodzą też moi koledzy z dużą wiedzą i doświadczeniem:

- Bogdan Fischer kapitan jachtowy, kolega żeglarz z Mosińskiego Klubu Żeglarskiego,
- Marceli Figurski - J.Ster.morski, kolega od wielu lat (razem pracowaliśmy w przemyśle okrętowym) I ja czyli Henryk Kociemba - kapitan jachtowy.

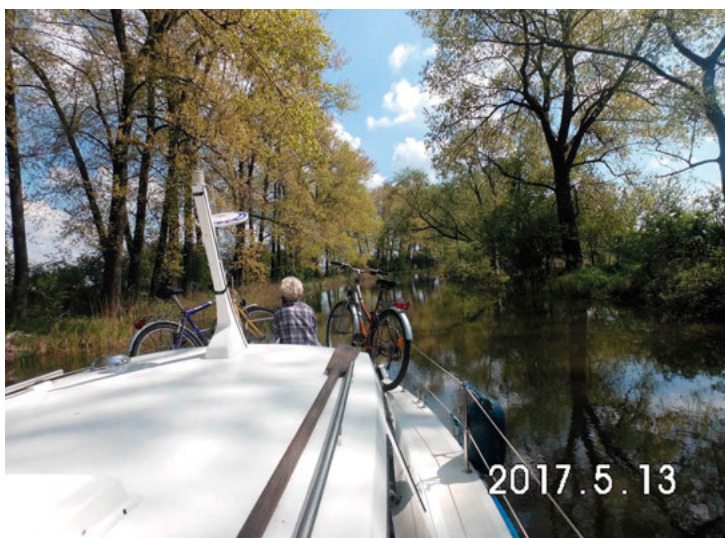
Długo można by opisywać nasze wyprawy żeglarskie a było ich całkiem sporo, staram się to robić czasami na łamach prasy „senioralnej” np. MY 60+.

Rejsy SENIORÓW poczynając od roku 2010:

1. Wrzesień 2010 r. ADRIATYK Kapitan HENRYK KOCIEMBA (OK. 300 Nm) - 8 OSÓB
Split - Dubrownik - Korczula - Split. Piękny rejs, szczególnie całodobowy przelot ze Splitu do Dubrownika (ok. 100 Nm) i piękna Korczula. Jeszcze wtedy nie było tam tak ciasno jak teraz.



2. Wrzesień 2011 r. ADRIATYK - Kapitan - HENRYK KOCIEMBA (Ok. 270 Nm) - 7 OSÓB
Trasa: Zaton, wodospady KRK, Szybenik, Kornaty - Komiza (wyspa VIS) - wyspa Bisewo i Lazurowa Grota. Rejs przy wiejącym przez 3 dni YUGO (7-8 st B) z nocnym wejściem w sztormie do Komizy i piękną lazurową jaskinią na wyspie Bisewo. Duże przeżycie szczególnie dla tych, którzy byli pierwszy raz na morzu.
3. Rok 2012, wrzesień MORZE EGEJSKIE Kapitan: BOGDAN FISCHER (Ok. 300 Nm) - 7 OSÓB
Trasa: Ateny - Santorini Ateny. Piękny rejs z długimi całodobowymi przelotami i awarią steru
4. Rok 2013, maj BAŁTYK Kapitan BOGDAN FISCHER (OK. 310 Nm) 6 OSÓB
Trasa: Świnoujście- Skoor - Kopenhaga - Sassnitz - Świnoujście.
5. 2013 r październik. BALEARY MORZE ŚRÓDZIEMNE Kapitan HENRYK KOCIEMBA (410 Nm) - 8 Osób.
ZA TEN REJS OTRZYMALISMY NAGRODĘ ROKU WOZZ ZŁOTĄ OMEGĘ w kategorii MORSKI REJS ROKU.
6. Wrzesień 2014 r. MORZE JOŃSKIE Kapitan BOGDAN FISCHER (480 Nm) - 10 OSÓB





7. 2015 r, maj. BAŁTYK rejs pod nazwą Christianso kapitan BOGDAN FISCHER (307 Nm) 7 OSÓB
Trasa : Świnoujście - Nexo (Bornholm) – GoodJem – Cristianso – Roene – Sassnitz – Dziwnów – Świnoujście.
8. 2016 r. luty, marzec. MORZE KARAIBSKIE – MAŁE ANTYLE. Kapitan: HENRYK KOCIEMBA (455Nm)
Trasa: Martynika – Port de France-St. Vincent(zat Vilalabou,Port Elezabeth- Canovan- Tobago Cays- Clifton- zat Traumaka), - Grenada (Sant Georges),- St Lucia (zat Rodney Bay)- Martynika (St Anne,- Le Martin)
Co to za rejs, co to za przeżycia, jaki wspaniały klimat . Odwiedziliśmy tylko południowe Małe Antyle, pozostały jeszcze północne.
9. 2017 r, styczeń REJS MORSKI : OCEAN INDYJSKI,MORZE ANDAMAŃSKIE, ZAT. PHAN-GHA TAJLANDIA. Kapitan BOGDAN FISCHER (274 Nm)-, 8 OSÓB.
Zupełnie inny rejs niż spokojne Karaiby. Azja – to inny świat, stara kultura aktualnie tam był rok 2557
(wg ich kalendarza) ogromne, niebywałe tempo życia.
10. 2017 r. kwiecień. WIELKA PĘTLA WIELKOPOLSKA. Kapitanowie HENRYK KOCIEMBA I MARIAN KARDASZ. (712 km) 12 OSÓB. REJS ŚRÓDLĄDOWY NA 2 BARKACH.
Trasa: Srem- Poznań- Wronki- Międzychód,-Santok,-Czarnków- Ujście, Nakło,- Bydgoszcz- Inowrocław, - Kruszwica- Gopło, kanał Warta – Gopło,Konin,-Łąd, Srem. (rzekami :Warta, Noteć, kanał Bydgoski.-kanał Górnonotecki- Gopło, kanał Warta-Gopło, Warta).
ZA TEN REJS OTRZYMALIŚMY NADANĄ PRZEZ WOŻŻ NAGRODĘ ROKU ŻŁOTĄ OMEGĘ W KATEGORII : „ŚRÓDLĄDOWY REJS ROKU” HURRA !!!
11. 2017 r. wrzesień. REJS MORSKI ADRIATYK 2017. 2 JACHTY, Kapitanowie : HENRYK KOCIEMBA i BOGDAN FISCHER (233 Nm) – 14 OSÓB
12. 2018 r. 13-27 kwiecień. REJS ŚRÓDLĄDOWY KANAŁY I RZEKI HOLANDII. NA BARCE (438 km), 11 OSÓB, Kapitan: HENRYK KOCIEMBA

ZA TEN REJS OTRZYMALIŚMY ZNÓW NAGRODĘ ROKU WOŻŻ ŻŁOTA OMEGĘ W KATEGORII ŚRÓDLĄDOWY REJS ROKU

13. lata 2014 – 2019. REJSY MAZURSKIE.
Właściwie organizujemy je co roku zazwyczaj na 3 jachtach bo jest dużo chętnych.
Kapitanami są: BOGDAN FISCHER, MARCELI FIGURSKI, HENRYK KOCIEMBA
14. ROK 2019 1- 14 czerwiec. PIĘKNY REJS ŚRÓDLĄDOWY PO PĘTLI ŻUŁAWSKIEJ I KANAŁE ELBLĄDZKIM. (PONAD 500 KM) 2 jachty motorowe „ WISTULA „ (14 OSÓB) których kapitanami byli:Henryk Kociemba i Bernard Sępień.
16. 2019 r.. REJS MORSKI po Morzu Śródziemnym „MALTA 2019” 2 JACHTY : „Oceanis 40 i Dufour 411 257 Mm i 16 osób na 2 jachtach. I tak wygląda to nasze żeglowanie senioralne pod hasłem SENIOR JESZCZE MOŻE. Tym Seniorom, którzy chcieli by zaznać podobnych przygód, a wahają się mówić: pozbadźcie się obaw....

Na koniec chciałbym podziękować moim kolegom, bez udziału których te rejsy nie mogłyby się odbyć lub odbyłyby się w znacznie ograniczonej skali:

BOGDANOWI FISCHEROWI, kapitanowi jachtowemu – koledze z Mosińskiego Klubu Żeglarskiego, MARCELEMU FIGURSKIEMU, J.ST.M ze Szczecina, koledze od wielu lat, z którym budowaliśmy wspólnie wiele statków i okrętów w czasach prosperity przemysłu okrętowego.

Koledzy Ci bez wynagrodzenia (czasami tylko za zwolnienie z opłat czarterowych) podjęli się i od wielu lat realizują to nasze wspólne żeglowanie. Chcę przypomnieć tylko to, co podkreśla wagę pracy moich kolegów, że kapitan jachtu bierze pełną odpowiedzialność zgodnie z „Prawem Morskim” za bezpieczeństwo i życie ludzkie i czarterowany jacht o ogromnej wartości.

**DZIĘKUJĘ CI BOGDANIE I TOBIE MARCELI
W IMIENIU WSZYSTKICH ŻEGLARZY SENIORÓW,
A TAKŻE WŁASNYM.**

**A HOJ HENRYK KOCIEMBA
Kapitan jachtowy
Kapitan motorowodny
V-ce prezes UTW w latach 2009 – 2018
Organizator wszystkich rejsów
SENIOR JESZCZE MOŻE**

Jubileuszowa Gala magazynu „My60+”

Magazyn „My60+”, pierwsze w Polsce pismo wydawane z myślą o Seniorach, ma już 10 lat! Z tej okazji pod koniec stycznia w Atrium Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu odbyła się jubileuszowa gala, na którą zaprosiliśmy przedstawicieli władz miasta, Miejskiej Rady Seniorów, zaprzyjaźnionych z naszą redakcją organizacji pozarządowych i samych seniorów. Galę zwieńczył koncert Marzeny Kurpisz.

10 lat Jesteśmy z Wami!
my60+

Podczas jubileuszowego spotkania przyjęliśmy mnóstwo gratulacji i życzeń od osób reprezentujących instytucje, jak i od naszych Czytelników. Adresy przeszali prezydent miasta Poznania Jacek Jaśkowiak, JM Rektor UAP prof. dr hab. Wojciech Hora, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie Włodzimierz Katek, prezes Polskiego Związku Działkowców Od-

ział Poznań Zdzisław Śliwa, a życzenia - dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych Wojciech Bauer, dyrektor Oddziału Wielkopolskiego PFRON Anna Skupień, prezes ZKZL sp. z o.o. Tomasz Lewandowski, Termy Maltańskie, PKPS, Miejska Rada Seniorów, Kluby Seniora i osoby prywatne.





Beata Marcińczyk-Klimczak, z-ca redaktor naczelnej "My60+"



Goście podczas gali byli zachwyceni występem pani Marzeny Kurpisz

W programie wydarzenia znalazły się m.in. prezentacja 10-letniej historii magazynu „My60+”, podziękowania dla przyjaciół i partnerów biznesowych, wystąpienia Gości, prezentacja działań Uniwersytetu Artystycznego Trzeciego Wieku w Poznaniu, pokaz trenerów Tai Chi oraz koncert Marzeny Kurpisz, doskonałej wokalistki, która zaśpiewała piosenki Anny German i inne utwory, w tym „O sole mio!”, które gorąco oklaskiwali także młodzi studenci UAP.

Finalnym punktem spotkania była loteria i losowanie trzech zaproszeń na Czekoladowe Warsztaty z Goplaną. Los uśmiechnął się do pań Haliny Stefańskiej, Ilony Ogrodnik i Kornelii Redelbach.

Wszystkim, którzy zaszczycili nas obecnością serdecznie dziękujemy i zapraszamy do współpracy na łamach magazynu „My60+” w wersji drukowanej, jak i na naszej stronie my60plus.pl oraz na FB.

Moc podziękowań składamy także tym osobom i instytucjom, dzięki którym nasz skromny jubileusz mogliśmy obchodzić w tak szerokim gronie: Uniwersytetowi Artystycznemu w Poznaniu - JM Rektorowi prof. dr. hab.

Wojciechowi Hora i Panu Piotrowi Grzywaczowi, p.o. kierownika biura promocji uczelni, Spółce Aquanet oraz Goplanie.

Serdecznie dziękujemy także red. Jerzemu Piasnemu za poprowadzenie gali i pracownikom wydawnictwa CD Media za wsparcie w organizacji wydarzenia.

Zdjęcia: Roman Szymański



Anna Dolska, redaktor naczelna "My60+", Jerzy Piasny, prowadzący jubileuszową galę i Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych



Na galę przybyli przedstawiciele m. in. Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu i Klubów Seniora



Pełnomocnik Prezydenta Miasta Poznania ds. Osób z Niepełnosprawnościami (ZSS) Dorota Potęjko



Galę zwińczył występ pani Marzeny Kurpisz



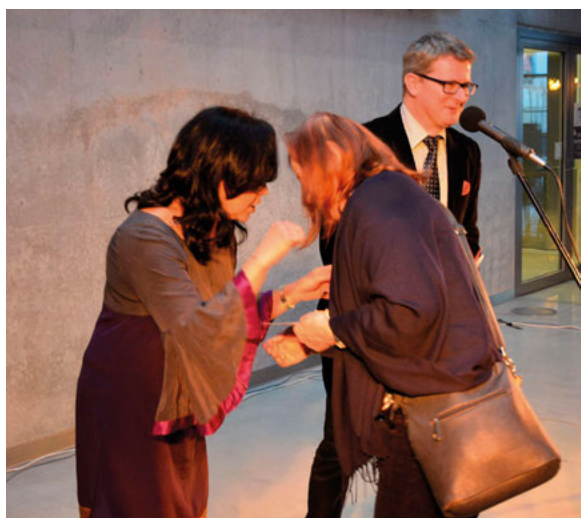
Rafał Zielazek i Marzena Kurpisz



Pani Halina Stefańska odbiera nagrodę - uczestnictwo w czekoladowych warsztatach „Goplany”



Piotr Grzywacz i Marzena Kurpisz



W czekoladowych warsztatach „Goplany” uczestniczyć mogła też pani Ilona Ogrodnik



Szczęście uśmiechnęło się także do Pani Kornelii Redelbach