



my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2021 Nr 3(57)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

*„Sfilcowana
jest zakochana!”*

*Danuty
Pawlickiej*

najlepszym opowiadaniem
w ogólnopolskim
konkursie literackim
„Opowiedz o miłości”



Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

NUTRICIA
Nutridrink[®]

Cubitan wkrótce dostępny jako
Nutridrink Skin Repair



**NOWA ODSŁONA
TEN SAM SKŁAD**

**ODŻYWIA, DZIĘKI TEMU
WSPOMAGA GOJENIE RAN***

Zapytaj lekarza o Nutridrink Skin Repair

Nutridrink Skin Repair to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w przypadku odleżyn i innych trudno gojących ran.* Stosować pod nadzorem lekarza. Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa ADLT/RCO/02/04/2021



Drodzy Czytelnicy

Kiedy redakcyjna koleżanka wpadła na pomysł, by z okazji Walentynek ogłosić konkurs na opowiadanie o miłości, nie byliśmy przygotowani na taki odzew, z jakim się spotkał. Chcieliśmy oderwać seniorów od pandemicznej rzeczywistości, by przywołali wspomnienie minionej miłości, a może przelali na papier swoje fantazje. Myśleliśmy, że będzie lokalnie, kameralnie. W ciągu pierwszego miesiąca nerwowo zaglądaliśmy do poczty elektronicznej dedykowanej konkursowi, sprawdzaliśmy co przyniósł listonosz. Trochę zaczęliśmy się stresować, bo oprócz próbnego e-maila, skrzynka była pusta. I nagle przyszedł dzień, w którym wszystko się odwróciło: przychodził e-mail za e-mailem, skrzynka zapychała się kopertami. Ze zdumieniem czytaliśmy adresy nadawców. Opowiadania nadchodziły do nas ze wszystkich stron Polski, co oznaczało, że udało nam się dotrzeć tam, gdzie na pewno nie dociera nasz magazyn: Gdańsk, Białystok, Szczecin, Wrocław, Łódź, mniejsze miejscowości z najdalszych zakątków kraju! Ściągaliśmy, przepisywaliśmy, czytaliśmy i liczyliśmy. Blisko 100 utworów! Utwory zawierające opowieść życia autora, jednej miłości – czasem szczęśliwej, czasem niespełnionej. Miłości w wielu wymiarach, nie tylko między kobietą i mężczyzną, ale babci do wnuczka, córki do matki, przyjaźni. Subtelne i poetyckie wymieszane ze śmiałymi, przy których czasem nawet przyszło nam się zarumienić. Niektóre oczywiste, żywe historie, niektóre zagadki, po których chciało się zapytać autora, czy to zdarzyło się naprawdę. Wszystkie one znajdują się w tomie opowiadań o miłości. Wydrukujemy tyle, na ile pozwoli nam hojność sponsorów. Chcemy, żeby jak najwięcej egzemplarzy powędrowało nie tylko do autorów, ale też organizacji senioralnych w całej Polsce. To nasze marzenie. Chcemy pokazać jak zdolni są seniorzy. Zdolni do wszystkiego... twórczego!

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI:

Jedyna taka książka o miłości	str. 4
Tam, gdzie miłość musi być przyjaźń...	str. 5
Do pisania podchodzę zadaniowo	str. 6
Seniorzy coraz częściej padają ofiarami oszustów	str. 7
ZUS z urzędu przeliczy czerwcowe emerytury	str. 7
Senioralni po raz jedenasty!	str. 8
Senioranki w Teatrze Polskim	str. 9
Pakiet Profilaktyka 40 Plus także dla seniorów	str. 10
Jak wesprzeć odporność przed sezonem jesienno-zimowym	str. 12
Na ratunek autyzmowi, naukowo i skutecznie	str. 14
Nie tylko opatrunek wspiera gojenie ran	str. 15
Telerada – Wasze pytania do dietetyka	str. 16
Debata Oksfordzka seniorów	str. 17
Moje piękne chwile – gala konkursu poetyckiego	str. 18
Nowy Rodzinny Ogród Działkowy na Głuszynie	str. 20
Opieka wytchnieniowa – ruszyły zgłoszenia	str. 21
S jak sport, S jak senior	str. 21
Projekt Poznania Sound czyli poznańskie brzmienia	str. 22
Targ Dobra	str. 22

TU NAS ZNAJDZIECIE:

Poznań

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej ul. Ratajczaka 44, Poznań
- + 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
- + 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

Rozstrzygnięcie konkursu literackiego My60+

Jedyna taka książka o miłości

Blisko 100 opowiadań autorów senioralnych z całej Polski wpłynęło na konkurs literacki ogłoszony przez redakcję My60+. Z wszystkich nadesłanych prac powstanie książka będąca zbiorem opowiadań pt. „Opowiedz o miłości”.

Liczba nadesłanych prac przekroczyła najśmielsze oczekiwania organizatorów konkursu.

– Ogłosiliśmy konkurs z okazji Walentynek, chcieliśmy w ten pandemiczny czas z jednej strony wzbudzić w seniorach piękne wspomnienia z młodości lat, a z drugiej oderwać ich ponurej rzeczywistości – mówi Beata Marciniak-Klimczak z redakcji My60+.

W taki też sposób do konkursowego tematu podeszli autorzy. Część z nich spisała wspomnienia z czasów młodości swojej, ale też swoich rodziców, niektórzy opisali swoje życie aż do teraźniejszości, a jeszcze inni stworzyli – niekiedy z dużą fantazją – fikcję literacką.

– Z ogromną ciekawością i przyjemnością przeczytałam opowiadania – mówi Magdalena Witkiewicz, która uczestniczyła w pracach jury. – Po pierwsze zaskoczyła mnie poprawność tych wszystkich tekstów! I literacko, i stylistycznie, i nawet edycyjnie było po prostu świetnie! Oczywiście mam swojego faworyta – opowiadanie „Trzy minuty”. Tam bardzo ujęła mnie koncepcja! – dodaje znana pisarka. – Naprawdę spędziłam kilka miłych chwil podczas lektury.

Inna członkini jury, Aleksandra Włodarczyk zwróciła uwagę na szerokie i bardzo indywidualne podejście do tematu, a tak zwycięskie opowiadanie oceniła Małgorzata Klauze: „Pełna humoru, piękna opowieść o przyjaźni i miłości w dojrzałym wieku. Opowiadanie napisane jest piękną polszczyzną, postacie nakreślone mocną kreską – to wszystko sprawia, że tę historię czyta się jednym tchem”.

Ocena prac odbyła się etapowo: eliminacje przeprowadziła redakcja magazynu My60+, a 11 prac zakwalifikowanych do finału ocenionych zostało przez grono jurorów.

W wyniku przeprowadzonego głosowania laureatami konkursu literackiego „Opowiedz o miłości” zostali:

- 1 miejsce** – nagroda 500 zł + nagroda rzeczowa – Danuta Pawlicka za opowiadanie „Sfilcowana jest zakochana!”,
2 miejsce – nagroda 300 zł + nagroda rzeczowa – Krystyna Drewnicka za opowiadanie „Wołanie”,
3 miejsce – nagroda 200 zł + nagroda rzeczowa – Zofia Kulig za opowiadanie „Jeden dzień z życia kobiety”,

wyróżnienie – nagroda rzeczowa – Katarzyna Jarosz-Rabiej za opowiadanie „W katedrze uniesień”,

wyróżnienie – nagroda rzeczowa – Dorota Żuromska-Górczak za opowiadanie „Trzy minuty”,

wyróżnienie – nagroda rzeczowa – Regina Kantarska-Koper za opowiadanie „Piękny dzień”,

wyróżnienie – nagroda rzeczowa – Hanna Fogel za opowiadanie „W czas, kiedy nawet pies bał się jutra”,

wyróżnienie – nagroda rzeczowa – Grażyna Kulesza-Szypulska za opowiadanie „Zatrzymanie obywatelskie”,

wyróżnienie – nagroda rzeczowa – Jan Grabowski za opowiadanie „Nie mogę od ciebie oderwać oczu”.

Oprócz nagród pieniężnych, laureaci otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez Wydawnictwo CD Media, Magdalena Witkiewicz (książki z dedykacjami), Klub Seniora 82 w Poznaniu, firmę Yango, Teatr Polski w Poznaniu, Radio Poznań i Barbarę Wodę.

Organizator we współpracy z Wydawnictwem CD Media wyda drukiem wszystkie prace przesłane na konkurs. Każdy z autorów biorących udział w konkursie otrzyma w prezencie egzemplarz zbioru opowiadań z własnym utworem. Skład i druk książek zostanie zrealizowany dzięki wsparciu firm Iglotex i Aquanet.

– Dzięki sponsorom będziemy mogli opracować i wydać 150 egzemplarzy zbioru opowiadań – mówią organizatorki konkursu. – Marzy nam się jednak taki nakład, byśmy mogli obdarować nim chociażby kluby seniora w Poznaniu, w mieście, w którym wydajemy nasz magazyn. Liczymy na to, że któraś z firm, w ramach swojej działalności CSR zechce się włączyć w nasz projekt. Zamierzamy też uruchomić zbiórkę na zrzutka.pl, by twórczość senioralna trafiła do jak najszerszego grona odbiorców.

Konkursowi patronowali: Biblioteka Racznińskich w Poznaniu i Koleje Wielkopolskie.



Tam, gdzie miłość musi być przyjaźń...

Z Danutą Pawlicką, laureatką I edycji Konkursu Literackiego Stowarzyszenia My50+ pt. „Opowiedz o miłości” rozmawiamy o bohaterach jej opowiadania i o tym, czym jest miłość...

Pani opowiadanie „Sfilcowana jest zakochana” uzyskało najwyższe noty w naszym konkursie. Jest bardzo... naturalistyczne. Mówi pani w nim o przyziemnych sprawach związanych ze starzeniem się, jak konieczność noszenia pampersów, jest w nim też trochę zrządzenia co do mody, obyczajów. Wszystko to stanowi ciekawe, barwne tło dla głównego wątku, którym jest miłość dwojga ludzi w jesieni życia. Bardzo nas ciekawi, czy opowiadanie o „Sfilcowanej”, która się zakochała to historia prawdziwa, czy fikcja literacka?

Używam od niedawna słowa, które bardzo mi się podoba – melanz. Dowiedziałam się, że była to przyprawa, mieszanina sztucznie stworzona na potrzeby Franka Herberta autora powieści „Diuna”. Wszystkie opowiadania, które napisałam, są właśnie takim melanzem fikcji i faktów. A moja bohaterka „Sfilcowana” była przepiękną, przesympatyczną panią, którą poznałam, gdy miała ponad 90 lat.

A poznałam ją w przedziwny sposób. Miałam pierwszą w życiu „komórkę”, czyli smartfona. Musiałam go często ładować. Nie wiedziałam, czy tak ma być, czy mój egzemplarz jest wadliwy. Poszłam skonsultować to do przedstawiciela producenta. Młody mężczyzna, gdy mu opowiedziałam o moich wątpliwościach, zaczął opowiadać, że on skończył politechnikę i jest informatykiem, a musi tu siedzieć. Słuchałam zaskoczona. Jaki to ma związek ze smartfonem? Żaden, odpowiedział, „ale jak pani narzeka, to i ja ponarzekam”. Przyznałam się wówczas, że jestem dziennikarką i mogę napisać o tym, jak i gdzie pracują absolwenci wyższych uczelni. Na to on, że lepiej będzie, gdy zainteresuję się pewną niezwykłą panią, która przez całe życie wynajmowała pokoje studentom (on był jednym z takich lokatorów). I tak trafiłam do mojej Sfilcowanej. Pochodziła z Białorusi. Była ujmująca, chętnie opowiadała mi o swoim dzieciństwie, ale i o tym na przykład, że pomaga Polce mieszkającej na białoruskiej ziemi, którą znała jako dziecko. Opowiedziała mi kawał historii swojego życia, a któregoś dnia przyszła do mnie, na IV piętro w bloku, na obiad. Bardzo się polubiłyśmy od pierwszego spotkania. Jej osobowość, życiowa postawa, życzliwość dla ludzi i pogoda ducha wywarły na mnie niezapomniane wrażenie. Ona rzeczywiście miała nieco młodszego przyjaciela, z którym codziennie chodziła na osiemnąstą do kościoła. Zawsze po nią przychodził i czekał przed furtką.

Czy tych dwoje bohaterów pani opowiadania łączy bardziej przyjaźń czy miłość? Czy to możliwe, by zakochać się „na starość”? Dla młodych to na pewno dość dziwne zjawisko...



Fot. K. Pawlicka

Wiek nie ma tutaj nic do rzeczy i nie przestaję się dziwić, że ktoś może mieć podobne wątpliwości. Wiele osób po prostu nie rozumie, co to jest miłość. Znowu użyję słowa „melanz”, ponieważ jest mieszaniną uczucia i przyjaźni. Według mnie przyjaźń jest fundamentem i spoiwem miłości. Nie wiem, czy to jest miłość, jeżeli nie staramy się zrozumieć drugiej osoby, nie troszczymy o nią w pewien opiekuńczy sposób, czy jest jej ciepło, czy nie za zimno, a może nudzi ją nasza muzyka i powtarzane od lat te same dowcipy. Jeżeli ktoś naprawdę kocha, to wie, że ukochaney/ukochanemu robi się czasami jakąś przyjemność bez okazji, pamięta o urodzinach i rocznicy... pierwszego spotkania. I oczywiście wybacza się, gdy ona/on rozleje herbatę na nowy obrus. Nawet tak ważny seks, gdy miłość jest podbudowana przyjaźnią, nigdy się nie znudzi.

Wspomniała pani, że jest autorką wielu opowiadań. Czy gdzieś już je pani publikowała? Jaką rolę tego rodzaju twórczość odgrywa w pani życiu?

Spotykałam – i nadal spotykam – w swoim życiu wiele osób, poznałam ich ciekawe, często dramatyczne, czy zaskakujące historie. Często zwierzały mi się z bardzo osobistych, nieraz intymnych przeżyć. Gdy przeszłam na emeryturę, zaczęłam wracać pamięcią do wielu z nich, zastanawiając się, co się z nimi stało, jak żyją i czy żyją. I w końcu postanowiłam pisać do komputerowej szuflady opowiadania, trzymając się zasady, by tylko mój prawdziwy bohater wiedział, że to jest historia o nim. Dopiero niedawno od zaprzyjaźnionej psycholożki usłyszałam, że ona zaleca swoim pacjentkom pisanie pamiętników, bądź opowiadań, bo takie zajęcie ma walor terapeutyczny. Tak oto przypadkiem dowiedziałam się, że siedząc przed komputerem, uczestniczyłam w psychoterapeutycznych, darmowych, sesjach.

Rozmawiała Beata Marcińczyk-Klimczak

Do pisania podchodzę zadaniowo

Rozmowa z Krystyną Drewnicką, zdobywczynią II nagrody w ogólnopolskim konkursie literackim „Opowiedz o miłości”, autorką opowiadania pt. „Wołanie”.

W ciągu jednego miesiąca zdobyła pani dwie nagrody – drugie miejsce w naszym konkursie literackim Stowarzyszenia My50+ na opowiadanie o miłości i drugą lokatę w konkursie poetyckim co roku ogłaszającym przez Klub Seniora 82 (relacja na str. 18-19). Skąd tyle talentów w jednej osobie?

Zaczęłam pisać niedawno, bo siedem lat temu, po przejściu na emeryturę. I tak naprawdę zadaniowo do tego podeszłam, wcześniej nie miałam potrzeby pisania. Co prawda, w związku z moją pracą nauczycielską zdarzało mi się publikować artykuły w wydawnictwach pedagogicznych, ale to nie było nic literackiego. W szkole uczyłam języka rosyjskiego, bo jestem po filologii rosyjskiej, ale też uczyłam języka polskiego. Potem, jak po 15 latach skończył się w szkole język rosyjski, skończyłam studia pedagogiczne i do końca szkolnej kariery byłam pedagogiem.

Dopiero na emeryturze wymyśliłam, że może by pisać. Uskrzydliło mnie jedno wydarzenie. Stowarzyszenie Dziennikarzy „Koncentrat” zorganizowało warsztaty. Tam napisałam coś literackiego i zdobyłam główną nagrodę. Wtedy sobie pomyślałam, że skoro coś takiego mi się przydarzyło, to może warto zacząć pisać.

Z racji tego, że jestem nauczycielką, skłaniałam się raczej do napisania czegoś dla dzieci, a zaczęłam od utworów dla dorosłych. Okazuje się, że nie znałam samej siebie.

Nie tylko proza pani wychodzi, bo po raz trzeci zdobyła pani nagrodę w konkursie poetyckim „Moje piękne chwile”...

Zaczęłam od prozy, ale rodzinnie jesteśmy bardzo wrażliwi na słowo. Język polski traktujemy jako dobro narodowe i zwracamy uwagę na poprawną polszczyznę. W związku z tym język jest moim żywiołem. Jednak od mówienia do pisania jest daleka droga. Czytam też nałogowo, wręcz jestem uzależniona od książek. Czytam bardzo dużo współczesnej poezji, która jest przemetaforyzowana i bywa bardzo hermetyczna, ale chcę być na bieżąco.

Uzbierałam przez te 7 lat sporo nagród, m.in. otrzymałam wyróżnienie za bajkę w międzynarodowym konkursie. Właściwie w każdym roku zdobywam dwie, trzy nagrody.

Piszę też rymowane wiersze dla dzieci, wiersze wolne – jak na wspomniany konkurs – pisuję limeryki, haiku i moskaliki.

Wiele czasu poświęca pani na pisanie?

Lubię pisać na zadany temat. Jeśli konkurs ma temat, który mi odpowiada zaczynam pisać. Jestem uczestnikiem projektu „Fifna” pod egidą Fundacji Serdecznik. Umówiliśmy się, że rzucamy trzy hasła i piszemy na zadany temat. Spotykamy się co dwa tygodnie. Wtedy odczytujemy swoje teksty i dzielimy się refleksjami. To jest bardzo dobre miejsce dla seniorów.

Nie należę do autorów, którzy piszą i gromadzą w szufladzie swoje teksty. Lubię wyzwania i piszę na bieżąco jak zainteresuje mnie jakiś konkurs lub zadanie. A że udaje się zdobywać nagrody, to mnie to uskrzydla. Myślę sobie, że może potrafię pisać. Jestem pełna pokory jeśli chodzi o własną twórczość.



Jaki rodzi się stosunek do pani twórczości?

Pozytywny. To wszystko nie jest takie proste. Córki zagonione, mąż zajęty. Kto by to czytał? Cieszę się, gdy zdobywam nagrody.

Na konkurs „Opowiedz o miłości” przysłała pani dwa opowiadania. To prawdziwe opowieści, czy fikcja literacka?

Inspiracje są bardzo różne. Czasem wystarczy jedno zdanie, by wokół niego zbudować fabułę. Wokół wyszczerbionego kubka też potrafię zrobić kawałek poezji, bo uważam, że poezja to jest życie, konkret. Muszę też wiedzieć, że chcę coś przekazać czytelnikowi.

Ma pani swój czas, w którym najlepiej się pani pisze?

Mój mózg tak funkcjonuje, że budzę się rano z ożywczo myślą. Nie czekam na natchnienie. Mogę pisać między wstawieniem zupy, a robieniem czegoś innego. Zależy co przyjdzie mi do głowy. Przy domowych czynnościach nagle wpada mi myśl, więc włączam komputer i ją zapisuję. To samo z pracą nad tekstem. Budzę się rano i wiem, że coś muszę zmienić w tekście lub poprawić. Nad tekstem pracuję kilka dni, bo nie ma u mnie tak, że zachwycę się tym, co napisałam. Tak naprawdę wszystko polega na „wyrzucaniu”, a nie na dopisywaniu. To musi być samo „mięso”, treść, której celem jest wzbudzenie emocji u czytelnika.

Rozmawiała Anna Dolska

Tysiące wyłudzeń i milionowe straty

Seniorzy coraz częściej padają ofiarami oszustów

Pandemia nie ostudziła zapału oszustów. Tylko w pierwszym półroczu 2021 r. niemal 1200 osób padło ofiarą wyłudzenia metodą „na wnuczka” tracąc oszczędności rzędu 63 mln zł. Coraz łatwiejszym celem dla naciągaczy stają się osoby starsze, żyjące samotnie i pozbawione wsparcia.



W Polsce nawet do 1 miliona osób pozostaje w stanie izolacji społecznej, objawiającej się utrzymywaniem bardzo ograniczonych relacji z innymi ludźmi, często żyjąc samotnie w swoich mieszkaniach i domach. Nieliczne kontakty społeczne wzmagają w osobach starszych pragnienie rozmowy, z czego dobrze zdają sobie sprawę naciągacze, potrafiący wysłuchać i okazać empatię. Stosując wyrafinowane techniki manipulacyjne już podczas krótkiej rozmowy telefonicznej są w stanie uzyskać kluczowe dla nich dane i skłonić rozmówcę do działań mających na celu przekazanie pieniędzy. Powszechnie znana metoda „na wnuczka”, jak pokazują statystyki, jest coraz szerzej i skuteczniej

wykorzystywana. Od początku roku do końca czerwca zanotowano ponad 2 tysiące prób oszustwa, w tym ok. 60% skutecznych. Dzięki czujności osób z otoczenia lub pracowników banku udaremniono z kolei 900 przypadków.

Straty rosną rok w rok

Tylko od początku stycznia do końca czerwca tego roku oszuści spowodowali straty o łącznej wartości 63 557 479 zł – tyle co w całym 2018 roku. Tendencja wzrostowa stale się utrzymuje, dla porównania – w 2019 r. wyłudzone 72 mln, a w 2020 r. – blisko 86 mln. Co istotne, metoda „na wnuczka” przyjmuje coraz to nowe formy. Oszuści podszywają się już nie tylko pod członków rodziny, ale także policjantów, pracowników administracji czy usług telekomunikacyjnych. Kontekstem stają się coraz częściej bieżące wydarzenia w kraju, tj. tematy związane z pandemią COVID-19 czy spisem powszechnym.

„Wnuczek” nie miał wakacji

Okres urlopowy to wyjątkowo atrakcyjny czas dla oszustów – starsze osoby wówczas często pozostają same w swych domach, podczas gdy ich bliscy są na wakacyjnych wyjazdach. Skłonność do udzielania pomocy finansowej członkom rodziny wśród osób starszych potwierdzają badania. Zgodnie z danymi z raportu InfoSenior 45% ankietowanych seniorów przyznało, że udziela takiego wsparcia swoim bliskim, najczęściej przy niespodziewanych wydatkach. 3% z kolei deklaruje, że regularnie pomaga im przekazując większe kwoty. Polscy seniorzy chętnie dzielą się zgromadzonymi oszczędnościami szczególnie wtedy, kiedy ich bliscy są w nagłej potrzebie. A to wykorzystują oszuści.

Pandemia okazała się wyjątkowo trudnym czasem dla najstarszego pokolenia Polaków – ze względu na obserwowane pogorszenie kondycji psychofizycznej, pogłębiane osamotnienie i wzmożony stres towarzyszący społecznej izolacji. Ponadto zachwiane przez sytuację pandemiczną poczucie bezpieczeństwa osób starszych jeszcze bardziej pogłębia problem postępującej liczby oszustw.

ZUS z urzędu przeliczy czerwcowe emerytury

Problem czerwcowych emerytur został już rozwiązany. ZUS z urzędu przeliczy na korzystniejszych zasadach czerwcowe emerytury, które przyznano w tym roku oraz renty rodzinne po członkach rodziny, którzy zmarli po 31 maja tego roku. Oznacza to, że osoby te nie będą musiały składać żadnego wniosku.

Ustawa zmienia zasady wyliczania emerytur na stałe. Zastosowanie do nich mają teraz dodatkowe waloryzacje kwartalne, które dotąd nie przysługiwały przy ustalaniu emerytury w czerwcu.

Zmiana przepisów obejmuje także emerytury przyznane w czerwcu 2021 r. Nie ma przy tym znaczenia, czy ZUS przyznał emeryturę na wniosek ubezpieczonego czy z urzędu, czyli bez wniosku, po rencie z tytułu niezdolności do pracy.

Co roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych doradzał klientom, aby jeśli to możliwe nie przechodzili na emeryturę w czerwcu, lecz poczekali co najmniej do lipca. Dlaczego? Niekorzystna waloryzacja powodowała, że osoby, które składały wniosek o emeryturę w czerwcu, otrzymywały świadczenie niższe, niż gdyby wystąpiły z takim wnioskiem np. w maju lub lipcu. Działania te przynosiły efekty, ponieważ swoją decyzję o przechodzeniu na emeryturę w czerwcu przekładało kilkanaście tysięcy osób rocznie. W ostatnich dwóch latach (2018-2019) liczba osób przechodzących w czerwcu na emeryturę stanowiła ok. 1 proc. ogółu przyznanych w danym roku emerytur.

W 2020 r. w ramach Tarczy antykryzysowej udało się wprowadzić szczególnie przepisy, zgodnie z którymi dla osób, które przeszły na emeryturę w czerwcu ubiegłego roku, emerytura była ustalana w ten sam sposób, jak emerytura majowa, o ile to było dla nich korzystniejsze.

Senioralni po raz jedenasty!



Po raz kolejny październik stał się miesiącem poznańskich senierek i seniorów. Przez ponad dwa tygodnie najstarsze mieszkanki i mieszkańcy naszego miasta mogą skorzystać z wykładów, warsztatów, drzwi otwartych i zniżek.

- Nie wyobrażamy sobie jesieni bez „Senioralnych”, cykl na stałe wpisał się w kalendarz senioralnych imprez w naszym mieście. To przede wszystkim czas, kiedy przypominamy o wyjątkowej ofercie, z której przez cały rok mogą korzystać poznańskie seniorki i seniorzy, a która, co najważniejsze, stale się poszerza – podkreśla Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu.

Inauguracja „Senioralnych” odbyła się w sobotę 25 września na parkingu przy boisku AWF (wejście od ul. Droga Dębińska). Tradycyjnie Prezydent Poznania przekazał seniorom klucze do bram miasta. Wręczone zostały też kolejne certyfikaty w ramach akcji Miejsce Przyjazne Seniorom, a przedstawiciele Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu przekazali nagrodę „Najlepszy Przyjaciel Seniorów”. Z okazji inauguracji z wrzosów ułożono 15-metrowy napis „Senioralni. Poznań”, który wraz z uczestnikami inauguracji uwieczniono z lotu ptaka. Seniorzy i seniorki mogli zabrać wrzosy do swoich domów na pamiątkę, część kwiatów została przekazana do poznańskich domów pomocy społecznej.



Ponad dwa tygodnie senioralnej oferty

W związku z trwającą epidemią koronawirusa cykl, podobnie jak w ubiegłym roku, znów jest krótszy niż zazwyczaj – 1-17 października. W programie znalazło się ponad 100 wydarzeń – to m.in. wykłady, warsztaty, aktywności i drzwi otwarte przygotowane we współpracy z partnerami – instytucjami, uniwersytetami, organizacjami pozarządowymi. Część wydarzeń odbędzie się stacjonarnie, część – online.

„Senioralni” to zawsze bodziec do tego, żeby pomyśleć o swoim zdrowiu i skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych (np. wzroku i słuchu) czy wysłuchać wykładów – w tym roku m.in. na temat szczepień przeciwko COVID-19 czy leków bez recepty. W programie również warsztaty z fizjoterapeutami dla osób z bólami kręgosłupa, warsztaty dietetyczne oraz treningi pamięci. W zdrowym ciele, ➔



Senioranki w Teatrze Polskim

Teatr Polski w Poznaniu zaprasza wszystkich chętnych do wzięcia udziału w specjalnych wydarzeniach przygotowanych na czas trwania Senioralnych.

Spektakle z prelekcją

Prelekcja przed spektaklem ma nas wprowadzić w tematykę, problematykę i klimat przedstawienia. Będzie to swoisty przewodnik po spektaklu, opowieść o ważnych kontekstach oraz prezentacja sylwetek twórczyni i twórców. Nie chcemy dawać widzom gotowego bryka, ale umożliwić jeszcze pełniejsze obcowanie z teatrem – mówią pracownicy teatru.

02.10. godz. 19:00 *Śluby Panięskie* reż. Andrzej Błazewicz
prelekcja o godz. 18:30

15.10. godz. 19:00 *Cudzoziemka* reż. Katarzyna Minkowska
prelekcja o godz. 18:30

Prelekcje otwarte dla wszystkich widzów, którzy zakupili bilety.

prowadzenie: Andrzej Błazewicz – pedagog teatru/dramaturg

➔ zdrowy duch – „Senioralni” mają też okazję do tego, aby skorzystać z nauki pływania czy rozpocząć swoją przygodę z nordic walking.

Jest też sporo propozycji dla tych, którzy chcą podnieść swoje kompetencje cyfrowe. Biblioteka Raczyńskich zaprasza na kurs komputerowy, który umożliwi planowanie miejskich podróży z wykorzystaniem Internetu, a Centrum Inicjatyw Senioralnych na spacer cyfrowy, podczas którego seniorzy dowiedzą się m.in., jak bezpiecznie korzystać z biletomatów PKP oraz MPK, sprawdzą, jak działa paczkomat oraz system Poznańskiego Roweru Miejskiego. W siedzibie Centrum odbędzie się też spotkanie poświęcone dezinformacji w Internecie.

W trakcie „Senioralnych” można liczyć na zniżki m.in. w grotach solnych, centrach medycznych i teatrach. Dostępne będą również porady telefoniczne dotyczące zagadnień związanych z emeryturą i rentą, których udzielać będą eksperci ZUS.

Wydarzenia w ramach „Senioralnych” są w większości bezpłatne lub niskopłatne. Pełen program dostępny jest w Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24 oraz na stronie www.centrumis.pl i na stronie my60plus.pl).

Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, Miasto Poznań, Fundacja na rzecz AWF. Partnerzy: AWF, Cityzen, Marsz po Zdrowie, Stowarzyszenie SITO, Fundacja Wielkopolskie Wioślarstwo. Partnerzy medialni: Senioralni Poznań, Gazeta Senior, Poznań Nasze Miasto, My60+, TVK Winogrody, Radio Emaus. Wydarzenie zostało objęte patronatem honorowym Prezydenta Miasta Poznania.



Oprowadzanie po teatrze

Oprowadzanie jest okazją, by zajrzeć w kulisy i inne zakamarki naszego teatru. Widzowie będą mogli zobaczyć maszynię teatru, eksplorować jego najbardziej ukryte „wnętrznosci”. Jest to możliwość spotkania zarówno z historią tego miejsca, jak i jego duszą oraz duchami...

11.10. godz. 10:30 Oprowadzanie po teatrze I grupa
12:30 Oprowadzanie po teatrze II grupa

Czas trwania jednego oprowadzania: 90 minut

Prowadzenie: Monika Stasik

Cena: 5zł

Wielkość grup ograniczona. Zapisów można dokonywać mailowo lub telefonicznie:

tel. kom.: +48 785 992 323, e-mail: monika.stasik@teatr-polski.pl

Warsztaty teatralne – Senioranki

Zapraszamy na trzydniowe, kompleksowe warsztaty teatralne przygotowane specjalnie z myślą o seniorach. Na każdy dzień przewidziany jest inny motyw przewodni. Teatr może być przestrzenią świetnej zabawy – spróbujemy więc swoich sił w grach i zabawach teatralnych. Zmierzymy się również z improwizacją, by wyzwolić swoją spontaniczność i czerpać przyjemność z tego co nieprzewidywalne i zaskakujące. Będziemy też pisać dramaty – uczyć się jak tworzyć ciekawe opowieści i nieoczywiste fabuły.

11.10. godz. 10:00-13:00 Warsztaty (gry i zabawy teatralne)

12.10. godz. 10:00-13:00 Warsztaty (improwizacja)

13.10. godz. 10:00-13:00 Warsztaty (pisanie dramatów)

prowadzenie: Andrzej Błazewicz – pedagog teatru/dramaturg

Cena za udział w warsztatach: 10zł*

Wielkość grupy ograniczona. Zapisy prowadzone są na całe warsztaty, nie na pojedyncze dni. Zapisów można dokonywać mailowo lub telefonicznie:

tel. kom.: 504 249 431 e-mail: andrzej.blazewicz@teatr-polski.pl

*Każda osoba biorąca udział w warsztatach będzie mogła skorzystać ze specjalnej oferty biletowej Teatru Polskiego. Szczegóły zostaną przekazane podczas warsztatów.

Pakiet Profilaktyka 40 Plus także dla seniorów

Z Martą Żbikowską-Cieślą, rzecznik prasową Wielkopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Poznaniu rozmawiają Anna Dolska i Jerzy Piasny.

Od lipca w ramach świadczeń NFZ dostępny jest program Profilaktyka 40 Plus. Czy jest to program skierowany wyłącznie do czterdziestolatków? Czy istnieje limit wieku dla tego pakietu badań?

Z Profilaktyki 40 Plus mogą skorzystać wszystkie osoby, które ukończyły 40. rok życia. Nie ma w tym projekcie górnego limitu wieku, więc ten program przeznaczony jest także dla wszystkich osób starszych. Jednak z programem chcielibyśmy dotrzeć przede wszystkim do osób tuż po czterdziestce lub po 50. roku życia, czyli tych najbardziej zapracowanych, ale również do seniorów, którzy szczególnie w czasie pandemicznym mieli problem z dostaniem się do lekarza, do profilaktyki i do specjalistycznych badań. Teraz można trochę ten czas nadrobić i zadbać o swoje zdrowie. Po prostu sprawdzić jak funkcjonuje, jak działa nasz organizm, czy wszystkie parametry są w porządku.

Co zatem trzeba zrobić, by skorzystać z badań profilaktycznych 40 plus?

Przed wszystkim należy wypełnić ankietę dotyczącą naszego stanu zdrowia. Można ją wypełnić na dwa sposoby: logując się na internetowe konto pacjenta (pacjent.gov.pl) lub dzwoniąc do infolinii pod numer 22 735 39 53. Infolinia czynna jest w godzinach od 8 do 18 i tam konsultant pomoże nam wypełnić ankietę. Po wypełnieniu ankiety automatycznie wystawione jest e-skierowanie, które uprawnia do skorzystania z badań. Nie dostajemy żadnego dokumentu, żadnego papierka, tylko udajemy się ze swoim dowodem tożsamości do punktu, który takie badania wykonuje. Wykaz tych punktów dostępny jest na stronie internetowej NFZ. Także konsultant może nam wskazać placówkę, którą mamy najbliżej miejsca zamieszkania.

Czy wszystkie placówki podstawowej opieki zdrowotnej wykonują badania w ramach programu Profilaktyka 40 Plus?

Nie wszystkie placówki mają podpisaną umowę z NFZ na wykonywanie tych badań. Obecnie w Wielkopolsce jest około 140 takich miejsc. Są to między innymi wszystkie laboratoria diagnostyczne. Również lekarze rodzinni przystępują do tego programu.

Lekarze biją na alarm, że w czasie pandemii mocno spadła liczba wykonywanych badań profilaktycznych. Czy dostępne są dane dotyczące profilaktyki w Wielkopolsce?



Sprawdzaliśmy dane na przykładzie badań mammograficznych. Mamy kilka placówek, które te badania wykonują i w zależności od podmiotu, niektórzy w okresie pandemii wykonali nawet 90 proc. badań w porównaniu do poprzedniego roku, a niektórzy 60 proc. Był taki okres, kiedy w 2020 r. w porównaniu do 2019 r. było wykonanych zaledwie 40 proc. badań mammograficznych. Na szczęście później, kiedy pandemia trochę odpuszczała wiele podmiotów nadrobiło te zaległości.

Jakie badania składają się na pakiet Profilaktyka 40 Plus?

To są badania laboratoryjne, głównie z krwi, ale też na to badanie trzeba przynieść próbkę moczu oraz kału, ponieważ w pakiecie badań znajduje się badanie na krew utajoną w kale, które jest badaniem profilaktycznym w kierunku raka jelita grubego.

Czy pakiety dla kobiet i mężczyzn się różnią?

Nieznacznie się różnią. W przypadku pakietu dla mężczyzn jest dodatkowe badanie PSA, czyli badanie w kierunku raka prostaty.

Czy dostęp do badań jest ograniczony czasowo?

Projekt będzie realizowany do końca roku, ale przypuszczalnie może być przedłużony.

Funkcjonuje stereotyp, że osoby starsze nadmiernie korzystają z usług lekarzy i zbyt często się badają. Czy tak jest faktycznie?

Nie jest to do końca prawdą. Widzimy to na przykładzie zachorowalności na różne choroby, które właśnie wykrywane są zbyt późno i leczenie wdrażane jest na takim etapie, kiedy choroba jest za bardzo zaawansowana, żeby wrócić do pełni zdrowia i do pełnej sprawności sprzed zachorowania. Dlatego warto zadbać o zdrowie wcześniej, zanim jego stan będzie taki, że nie będzie można w pełni pomóc pacjentowi. Dlatego namawiamy, żeby skorzystać z programu Profilaktyka 40 Plus.

Osoby starsze mogą również w ramach NFZ skorzystać z programu lekowego AMD. Czego dotyczy ten program do kogo jest skierowany?

AMD czyli zwyrodnienie plamki związane z wiekiem jest to choroba występująca przede wszystkim u osób starszych. Tę chorobę musi zdiagnozować okulista, który skieruje pacjenta do placówki realizującej program. Udział w programie jest bezpłatny. W Wielkopolsce mamy 6 dodatkowych miejsc, gdzie pacjenci mogą z niego skorzystać. Do tej pory było to 12 placówek. W związku z tym, że program przeznaczony jest dla osób starszych, każde dodatkowe miejsce jest dużym udogodnieniem, gdyż łatwiej pacjentom dotrzeć do szpitala, czy przychodni.

Do programu lekowego możemy przystąpić sami, jak do profilaktycznego?

Procedura jest nieco inna. Tutaj lekarz-specjalista musi zdiagnozować chorobę i zakwalifikować pacjenta do skorzystania z programu. Lekarz rodzinny kieruje do okulisty, a okulista kwalifikuje do programu lekowego. Natomiast chorujących na cukrzycę, u których właśnie zostało zdiagnozowane zwyrodnienie plamki, do programu kieruje diabetolog.

Czy w przypadku tego programu istnieją jakieś limity czasowe lub ilościowe?

W przypadku programów lekowych obowiązuje schemat postępowania. Pacjent otrzymuje lek i cały czas monitorowana jest skuteczność działania tego leku. Terapia prowadzona jest tak długo, jak długo przynosi ona efekty.

Od 24 września nie tylko medycy oraz osoby po przeszczepach i chorzy onkologicznie mogą zapisywać się na trzecią dawkę szczepienia przeciwko SARS-CoV-2. Dawką przypominającą mogą zaszczepić się także wszystkie osoby po 50. roku życia. Czy na szczepienie można zapisać się w taki sam sposób jak na pierwsze szczepienie?

Dla osób, które ukończyły 50 lat i wcześniej były zaszczepione, w systemie zostaną automatycznie wygenerowane skierowania. Zarejestrować można się już dziś, jednak zaszczepić można się po upływie 6 miesięcy od drugiego szczepienia. Dawką przypominającą to szczepionka firmy Pfizer. Mogą nią zaszczepić się nie tylko osoby, które przyjęły pierwszą i drugą dawkę preparatu Pfizera, ale też zaszczepieni Moderną, AstraZenecą i jednodawkową szczepionką Johnson&Johnson.

Rozmowa została wyemitowana w Radiu Poznań w cyklu senioralnych audycji edukacyjnych „Mądrej głowie”, na którą zaprasza Fundacja Enea.

Reklama

Nie trać czasu...
Rehabilitacja bez czekania w kolejce!



REHA TIME
CENTRUM MEDYCZNE

Jeśli odczuwasz ból, dyskomfort, ograniczenie sprawności przyjdź do nas na terapie, edukacje i po efekty.

Rehabilitacja:
Kinezyterapia, Fizykoterapia, Terapia Manualna, Masaż

Porady Specjalistów:
Neurolog, Fizjoterapeuta, Dietetyk, Kosmetolog

DOBRY ADRES DLA ZDROWIA

Poznań
ul. Wilczak 20F/U4, 61-623 Poznań

571 492 560 www.rehatime.com.pl



Jak wesprzeć odporność przed sezonem jesienno-zimowym

Kiedy pogoda przestaje nas rozpieszczać, a temperatura powietrza wyraźnie spada, wzrasta ryzyko przeziębień i zachorowań. By ich uniknąć bądź zminimalizować skutki, trzeba wcześniej zadbać o swoją odporność. Największy wpływ na poprawę kondycji organizmu i wsparcie prawidłowego działania układu immunologicznego ma odpowiednio zbilansowana dieta. Eksperci radzą, by 70 proc. posiłków było ciepłych. W menu nie powinno zabraknąć warzyw, owoców i witaminy C, która wzmacnia naczynia krwionośne i dzięki temu wirusom trudniej dostać się do organizmu.



– W okresie jesienno-zimowym z naszą odpornością bywa różnie, to w dużej mierze bardzo indywidualna sprawa. Zależy to od wielu czynników, głównie od tego, jaki styl życia prowadzimy, czy się ruszamy, czy dobrze się odżywiamy, ale też w jakich warunkach żyjemy, bo inaczej będzie z odpornością u osoby, która żyje pod lasem, a inaczej u osoby, która żyje w dużym mieście przy ruchliwej ulicy. Wiele zależy też od tego, czy mamy bardzo stresujące życie, bo stres niestety też wpływa na obniżenie naszej odporności, a także niedobór witaminy D, bo o tej porze roku słońca jest jak na lekarstwo – mówi Elżbieta Lange, psychodietetyk.

Aby zwiększyć naszą odporność, musimy przede wszystkim dobrze się odżywiać. Posiłki nie powinny być zbyt obfite, ale spożywane regularnie. Muszą też być dobrze zbilansowane, czyli zawierać odpowiednią ilość witamin, mikroelementów i składników odżywczych. Ważna jest również aktywność fizyczna – przynajmniej 30 minut dziennie. Zamiast wracać z pracy samochodem czy komunikacją miejską, lepiej się przespacerować – bardzo korzystnie wpłynie to na poprawę samopoczucia i kondycję organizmu. Regularne ćwiczenia i spacerowanie pobudzają wydzielanie endorfin w mózgu, co podnosi poziom serotoniny, a ta w bardzo dużej mierze odpowiedzialna jest za poprawę nastroju.

– Trzeba też dobrze się wysypiać, zadbać o higienę, nie przegrzewać i nie wychładzać organizmu, przegrzewanie organizmu powoduje, że odporność jest słabsza, wtedy rozszerzają się naczynia krwionośne, więcej się pocimy i mamy tendencję do rozpinania kurtek, zdejmowania czapek, wiadomo, że o infekcję wcale nie jest trudno, a z drugiej strony wychładzanie organizmu, głównie jeśli nie dbamy o nakrycie głowy czy wyziębiamy stopy, powoduje, że tracimy ciepło,

które przez te części ciała najszybciej nam ucieka, musimy tu zachować zdrowy rozsądek – mówi Elżbieta Lange.

W okresie zimowym warto też zadbać o odpowiednią ilość witaminy C, dlatego że uszczelnia ona naczynia krwionośne, a to w dużym stopniu wpływa na naszą barierę odpornościową, bo wtedy trudniej różnym wirusom, zarazkom i grzybom wtargnąć do naszego organizmu.

Zdaniem ekspertów o odporność powinniśmy dbać systematycznie przez cały rok, nie tylko w tym czasie, kiedy zwiększa się ryzyko zachorowań. U dorosłej kobiety dzienne zapotrzebowanie na witaminę C to około 60–70 mg, a u mężczyzny – 90 mg. Nasz organizm najlepiej przyswaja witaminę C pochodzącą właśnie z naturalnych produktów.

– Dieta ma kluczowe znaczenie, dlatego że odporność mieszka w naszych jelitach, to w zasadzie nasz drugi mózg, układ odpornościowy tam znajduje się w 80 proc., wytwarzają się komórki odpornościowe, dlatego kondycja jelit jest taka ważna. Dzisiaj lepiej dbamy o własne samochody, o paliwo najlepszej jakości, a o własne ciała niekoniecznie, a to jest właśnie paliwo dla naszego ciała, które jest niezbędne. Posiłki powinny być ciepłe o tej porze roku zwłaszcza, 70–80 proc. to powinny być posiłki, które rozgrzewają nasz organizm od środka, organizm nie jest wychłodzony. Obowiązkowo śniadanie, najlepiej też ciepłe, czyli owsianka albo jaglanka, żebyśmy mieli energię na co najmniej kilka godzin – mówi Elżbieta Lange.

Bardzo ważny jest także zdrowy i spokojny sen. Pozwala on najlepiej zregenerować ciało i umysł, a to wpływa na stan naszej odporności, którą osłabia stres i zmęczenie.

– Trzeba spać minimum 7–9 godzin na dobę – wtedy podczas snu odbywają się najbardziej naprawcze i relaksujące procesy w naszym organizmie, np. nasz układ nerwowy odpoczywa, wtedy nie wstajemy rano apatyczni, poddenerwowani, bez humoru, tylko wypoczęci. Też regenerują się narządy wewnętrzne, krew oczyszcza się z produktów przemiany materii, hormon wzrostu naprawia wtedy wszystkie uszkodzenia w naszym organizmie, odbywa się trochę inna praca niż w ciągu dnia, to jest bardzo ważne – mówi Elżbieta Lange.

Badania pokazują, że regularne niedosypianie prowadzi do namnażania się w naszym organizmie różnych komórek nowotworowych, natomiast już po tygodniu niedosypiania wprowadzamy organizm w stan przedcukrzycowy, a także obniżają się nasze zdolności intelektualne.

Źródło: *Newseria*

Panaseus

NIE DAJ SIĘ JESIENI!

Zadbaj o swoją odporność
i podaruj sobie moc energii



**50 DNI
SUPLEMENTACJI**

 sklep.yango.pl

Suplementy diety

Podmiot odpowiedzialny SSL Sp. z o.o.

Suplement diety nie może być stosowany jako
substytut zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

 yango_pl  yango.polska

Na ratunek autyzmowi, naukowo i skutecznie

Z dr Nelą Grzegorzczuk-Dłuciak, badaczką i superwizorką behawioralną, wykładowcą Uniwersytetu SWPS, pedagog specjalną wieloprofilowego usprawniania osób z uszkodzeniami mózgu, terapeutką, a także prezes i współzałożycielką Polskiego Stowarzyszenia Terapii Behawioralnej, rozmawia Piotr Zawiliński.

Stosowana Analiza Zachowania (SAZ) od ponad 50 lat stanowi jedną z najlepszych, o ile nie najlepszą dostępną metodę terapii autyzmu. Gdzie kryje się sekret Stosowanej Analizy Zachowania (SAZ), że podopieczni już po krótkim czasie terapii entuzjastycznie reagują na terapeutę i zaczynają wykazywać chęci do pracy, których wcześniej u nich nie było?

Jest to spowodowane dwoma czynnikami. Po pierwsze to fakt, że głównym narzędziem terapeuty behawioralnego jest tzw. wzmocnienie pozytywne, mówiąc językiem potocznym, po prostu nagroda, coś bardzo atrakcyjnego dla danej osoby. Drugą rzeczą, która powoduje, że terapeuta behawioralny staje się atrakcyjny dla ucznia, jest przewidywalność jego pracy i zasad obowiązujących w czasie terapii. Żeby zrozumieć to zjawisko, możemy sobie wyobrazić różnicę w pracy pomiędzy szefem, który nie wie, czego chce, niejasno nam tłumaczy swoje oczekiwania, nie stawia nam żadnych wymagań, a potem się złości, że coś nie zostało zrobione, a szefem, który bardzo jasno komunikuje nam, czego chce, a na dodatek w momencie, kiedy wywiązujemy się z powierzonego zadania, daje nam wspaniałe nagrody czy premie.

Używa pani często terminu „wzmacnianie”. Proszę przybliżyć jego znaczenie. Jak SAZ wykorzystuje je w pracy terapeutycznej?

Wzmacnianie, czyli nagradzanie tego, co prawidłowe. Terapeuta poszukuje tego, co jest bardzo atrakcyjne dla naszego podopiecznego i następnie zaczyna udzielać uczniowi tej rzeczy (może to być przekąska, zabawka, gra, etc.) po wystąpieniu takich reakcji, których poziom chce podnieść. Terapeuta dostarczając nagród, zaczyna być jednoznacznie, w przyszłości z nimi kojarzony. W percepcji ucznia staje się on niejako „przepustką do nagród”. To właśnie dlatego uczniowie kochają terapię behawioralną. Terapeuta pomaga im znaleźć się w przewidywalnym i atrakcyjnym z powodu wzmocnień świecie.

Co wyróżnia Stosowaną Analizę Zachowania (SAZ) spośród innych nurtów terapeutycznych?

Zdecydowanie najistotniejszą cechą jest jej skuteczność. To właśnie ten wyróżniający element dosłownie uwiódł mnie ponad dwadzieścia lat temu, gdy bardzo szybko dostrzegłam, że problemy moich uczniów mogą być przepracowane w bardzo krótkim czasie (mówię o problemach, z którymi się zmagalam latami, zanim poznałam SAZ). To był ten moment, kiedy poczułam, że dla mnie, nauczyciela i terapeuty, to wręcz etyczny wymóg, aby poznać tę metodę. Później związałam już z nią całą swoją pracę naukową oraz praktyczną w sensie terapeutycznym. Drugą wyróżniającą cechą SAZ jest fakt, iż pracować możemy z KAŻDYM. W każdym wieku i z każdą diagnozą. Przykładowo ostatnio moja praca i badania koncentrują się na osobach z głęboką, wieloraką niepełnosprawnością, czyli sprzężoną z innymi formami niepełnosprawności intelektualnej, z mózgowym porażeniem dziecięcym (w cięższych formach, gdzie pacjent nie jest zdolny do wykonania żadnego ruchu). Naszymi podopiecznymi – poza szeroką grupą osób z autyzmem i zaburzeniami zachowania – są też osoby glucho-niewidome, osoby z ciężkimi zespołami genetycznymi, czy z zespołami wad wrodzonych.



Proszę opowiedzieć o swoich badaniach naukowych dotyczących dzieci z głębokimi i znacznymi zaburzeniami i dysfunkcjami.

Od 2019 r. rozpoczęłam kolejną pracę badawczą mającą na celu udowodnienie, że osoby z głęboką, wieloraką niepełnosprawnością można uczyć efektywnie. Badania rozpoczęłam w pięciu ośrodkach na terenie kraju i dziś już mogę śmiało powiedzieć, że można te osoby efektywnie uczyć. Mam już „twarde” dane. Właściwie to pokusiłabym się o stwierdzenie, że nie ma osób z głęboką niepełnosprawnością, a jedynie osoby nienauczone. Wszystkie te osoby, niezależnie od wieku (od 3-24 lata) w momencie zastosowania SAZ odniosły bardzo duże sukcesy w uczeniu. Niektóre zaczęły się komunikować, opanowały umiejętności związane z sortowaniem i dopasowywaniem, czyli te umiejętności, które pojawiają się przed umiejętnościami szkolnymi czy związanymi z pracą. Wielu z badanych opanowało trening czystości, a znaczna grupa zaczęła się komunikować formami alternatywnymi. Są też dwie, u których pojawiła się mowa werbalna. U kilku naszych podopiecznych nastąpiły zmiany w diagnozie, „awansowały” z głębokiej niepełnosprawności intelektualnej na niepełnosprawność umiarkowaną.

Nie tylko opatrunek wspiera gojenie ran

Skóra jest największym organem naszego ciała. Pełni funkcję ochronną, odpowiada za odbieranie bodźców i bierze udział w regulacji temperatury. O tym, jak ważna jest jej odpowiednia kondycja często przypominają sobie pacjenci dopiero wówczas, gdy walczą z trudno gojącymi ranami, np. odleżynami czy owrzodzeniami w przebiegu różnych chorób.

Istnieją różne rodzaje trudno gojących ran, które zwykle nazywane też są ranami przewlekłymi. Definiowane są tak wtedy, gdy nie goją się przez około sześć tygodni. Najczęściej są to owrzodzenia żyłne, tętnicze, bądź mieszane goleni, owrzodzenia w przebiegu zespołu stopy cukrzycowej, będące powikłaniem cukrzycy oraz odleżyny, których powstawanie związane jest z długotrwałym unieruchomieniem.

Właściwa pielęgnacja rany jest oczywiście kluczowa dla prawidłowego procesu gojenia. Nie zawsze jednak zdajemy sobie sprawę, że istnieje też szereg czynników, które mogą się przyczynić do jego zaburzenia. Zalicza się do nich np. nieprawidłowy stan odżywienia lub niedobory żywieniowe, zaburzenia odporności, choroby przewlekłe czy zaawansowany wiek. Tym samym potencjalnie każda rana, także np. pooperacyjna, jeśli nie zostanie odpowiednio zaopiekowana, a jednocześnie występować będą wspomniane powyżej ogólnoustrojowe czynniki upośledzające proces gojenia, może stać się raną przewlekłą.

Gojenie – proces, który wymaga odpowiedniego żywienia

Warto pamiętać, że nieodzownym elementem kompleksowej opieki nad trudno gojącą raną jest zadbanie o prawidłowy stan odżywienia pacjenta. Nieodpowiednia dieta i brak niezbędnych w procesie gojenia składników odżywczych mogą upośledzać proces gojenia ran, a w konsekwencji prowadzić do powstawania rany przewlekłej. Niedożywienie i niedobory składników odżywczych stanowią jeden z podstawowych czynników wpływających negatywnie na proces gojenia.

- Nawet najnowocześniejsze sposoby leczenia mogą okazać się bezskuteczne, jeśli pacjent nie jest odpowiednio nawodniony i odżywiony. Jednocześnie obecność rany zwiększa zapotrzebowanie na składniki odżywcze, co może pogłębiać niedobory pokarmowe. Z tego względu chory wymaga diety o odpowiedniej zawartości energii, białka i innych składników odżywczych, zwłaszcza tych niezbędnych w procesie gojenia ran. Powyższy mechanizm to swego rodzaju błędne koło: niedożywienie sprzyja powstawaniu trudno gojących ran, a ich obecność pogłębia niedożywienie. W swojej codziennej pracy wyjaśniam pacjentom,

jak mogą minimalizować lub wręcz likwidować niedobory żywieniowe oraz jak powinni przygotowywać pełnowartościowe posiłki. Niestety, zdarza się, że chory nie ma apetytu, odmawia jedzenia albo pokrycie zwiększonego zapotrzebowania na energię czy białko jest niemożliwe w ramach tradycyjnej diety. Wówczas może być konieczne wykorzystywanie doustnych preparatów odżywczych przeznaczonych dla pacjentów z trudno gojącymi ranami, które w skondensowanej, prostej do spożycia formie zawierają odpowiednią mieszankę substancji wspierających proces odbudowywania tkanek – wyjaśnia pielęgniarka Beata Góralska, przewodnicząca Zespołu ds. Profilaktyki Odleżyn i Ran Przewlekłych ze Szpitala Morskiego w Gdyni.

Dieta w leczeniu ran – układanka o wielu elementach

Organizm, który walczy ze stanem zapalnym, spowodowanym obecnością rany, wymaga właściwej diety. Kluczowy składnik, o którym nie można zapominać to białko – pełni rolę budulcową i odpowiada za regenerację tkanek. Osoby z ranami powinny otrzymywać w posiłkach zwiększoną ilość białka, nawet dwa razy więcej niż osoby zdrowe.

Białko składa się z aminokwasów a jeden z nich – arginina – jest szczególnie istotny w gojeniu ran. Warto pamiętać, że gojenie ran to skomplikowany proces składający się z kilku następujących po sobie faz, a arginina jest kluczowa w każdej z nich. Źródłem tego aminokwasu są: orzechy i nasiona, rośliny strączkowe, kasza gryczana, ryby i żółty ser. Niezbędne są również składniki o działaniu antyoksydacyjnym zawarte m.in. w warzywach, owocach i olejach roślinnych: witamina C, E oraz A, a także pierwiastki takie jak selen i cynk. Ten pierwszy w połączeniu z witaminą E przyspiesza regenerację komórkową oraz łagodzi podrażnienia skóry. Cynk z kolei odpowiada za utrzymanie stabilności błon komórkowych oraz za obronę immunologiczną organizmu.

- Zapotrzebowanie kaloryczne u chorego z raną może być wyższe o około 30-50% niż u osoby zdrowej. Procent ten zależy od rodzaju rany i jej powierzchni a także od aktywności pacjenta. W przypadku, gdy pacjent nie jest w stanie pokryć swojego wyższego zapotrzebowania na składniki odżywcze na skutek obecności rany przydatne mogą być doustne preparaty odżywcze dobierane indywidualnie przez lekarza prowadzącego czy dietetyka, takie jak Nutridrink Skin Repair. Mogą one stanowić cenne uzupełnienie codziennej diety i źródło substancji wspierających organizm w procesie gojenia rany, a w przypadku pacjentów leżących, pomagają w prewencji odleżyn u pacjentów z ryzykiem lub występującym niedożywieniem – komentuje Beata Góralska.

Źródło: *Newseria*



Enea dla pokoleń
Wspólnie o bezpieczeństwie

Telerada

Wasze pytania do dietetyka

Od poniedziałku do piątku przy telefonie 800 805 605 dyżurują eksperci infolinii TeleRada. Porady i połączenia są bezpłatne dla dzwoniących. Infolinia jest wspólną inicjatywą Stowarzyszenia My50+ i Fundacji Enea. W kolejne dni dyżurują: poniedziałek 9-12 dietetyk, specjalista medycyny naturalnej; wtorek 10-13 – specjalista ds. socjalnych; środa 10-12 prawnik, czwartek 9-12 powiatowy rzecznik konsumentów, piątek 15-17 lekarz i farmaceuta.

Poniżej wybrane zagadnienia z dyżuru dietetyka, specjalisty medycyny alternatywnej.

Jaką dietę stosować przy zapaleniu uchyłków, zaparciach i bólach brzucha?

W przypadku występowania uchyłków, bólu brzucha, problemów z trawieniem, zaparcie czy krwi w stolcu należy zastosować dietę z ograniczeniem błonnika pokarmowego, tak zwaną bezresztkową, lekkostrawną. Taką dietę należy utrzymać kilka tygodni, oczywiście jest to kwestia indywidualna. Owoce i warzywa powinno spożywać się w formie przecierów lub soków, bez skórki. Owoce z dużą ilością pestek należy wykluczyć z jadłospisu, tak samo warzywa wzdymające – strączkowe. Należy unikać potraw o działaniu „zapychającym” – np. kluski, potrawy z ryżu oraz produktów zbożowych pełnoziarnistych, najlepiej wybierać chleb pszenny. Warto włączyć produkty fermentowane, mleczne, które dodatkowo pobudzają metabolizm, np. kefiry, maślaniki, jogurty naturalne, oraz napoje o działaniu łagodzącym np. napary z siemienia lnianego.

Co zawiera w sobie gluten, czego unikać?

Gluten przede wszystkim zawierają zboża takie jak: pszenica, owies, orkisz, jęczmień, żyto. Wszelkiego rodzaju produkty bazujące na tych zbożach muszą być wykluczone z jadłospisu – mąki, kluski, makarony, pyzy, ciasta. Warto zwrócić uwagę na płatki kukurydziane. Kukurydza jest naturalnie bezglutenowym zbożem, ale producenci płatków bardzo często słodzą je słodem jęczmiennym przez co tracą swoje bezglutenowe właściwości! Podobnie jest ze skrobią pszenną, która dodawana jest do mnóstwa konserw, wędlin, jogurtów i produktów instant. W przypadku napojów unikajmy piwa i kawy zbożowej.

Czym najlepiej popijać leki i kiedy je przyjmować?

Najwięcej interakcji pomiędzy żywnością, napojami a lekami zachodzi na etapie wchłaniania. Ma to miejsce wtedy, gdy lek jest spożywany podczas posiłku, przed posiłkiem lub w odpowiednim czasie po zakończeniu posiłku. Leki należy przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza lub tak jak napisane jest w ulotce leku. Najlepiej popijać je czystą wodą, chyba, że dany lek wymaga użycia innego napoju.

Leków nie popijamy:

- sokami – zwłaszcza grejfrutowym. Sok ten neutralizuje enzymy metabolizujące niektóre leki powodując znaczne ich stężenie we krwi. Może doprowadzić to do zatrucia. Odstęp pomiędzy spożyciem soku grejfrutowego a leku powinien wynosić ok 3/4h,

- kawą lub herbatą – napoje te mogą nasilać lub osłabiać wchłanianie niektórych leków, prowadząc do zatrucia lub do hamowania wchłaniania,
- mlekiem – ze względu na dużą zawartość wapnia produkty mleczne niekorzystnie wpływają na przyswajalność np. antybiotyków. Mleko zmniejsza również kwasowość żołądka co prowadzi do przedwczesnego rozpadu leków,
- alkoholem – leków nigdy nie popijamy alkoholem! Alkohol powoduje nasilenie leków antydepresyjnych czy uspokajających, osłabia działanie antybiotyków.

W jaki sposób można zmniejszyć zakwaszenie organizmu?

Zakwaszenie organizmu to nic innego jak zaburzona równowaga kwasowo-zasadowa w organizmie. Może powodować wiele dolegliwości, przede wszystkim zmęczenie, brak energii, bóle stawów, mięśni, spadek odporności, zgagę, bóle brzucha, wzdęcia. Do zakwaszenia organizmu przyczyniają się przede wszystkim brak ruchu, niezdrowy styl życia, ale także nieodpowiednia dieta. Najlepszym sposobem na odkwaszenie organizmu jest zmiana diety bogatej w produkty o odczynie zasadowym. Należą do nich warzywa takie jak: pomidory, brokuły, buraki, szpinak, owoce: cytrusy, kiwi, banany, arbuzy, truskawki. Oleje zwierzęce warto zastąpić olejem rzepakowym, z pestek z winogron lub oliwą z oliwek. Do produktów zbożowych włączmy kaszę gryczaną i jaglaną. Kawę i czarną herbatę zastąpmy herbatą zieloną, ziołami lub szklanką wody z cytryną. Szklankę letniej wody z cytryną warto wypijać na czczo, zaraz po wstaniu.

Jak naturalnie wspomagać trawienie?

Najlepszym sposobem, aby naturalnie wspomóc trawienie jest stosowanie ziół. Przede wszystkim mięty, melisy, kopru włoskiego. Można je stosować w formie herbat. Herbata ziołowa z mięty i kopru włoskiego wspiera perystaltykę jelit, pomaga usunąć wzdęcia i uczucie pełności natomiast melisa łagodzi objawy niestrawności, wycisza układ pokarmowy a także zwiększa wydzielanie soku żołądkowego. Ostropest plamisty czy karczoch wspiera produkcję żółci tym samym regulując procesy trawienne. Zalecane są przy problemach zdrowotnych wątroby. Składniki te można przyjmować w formie tabletek z naturalnym składem. Pamiętajmy jednak że najważniejsza w zdrowym i odpowiednim funkcjonowaniu układu pokarmowego jest dieta. Dieta lekkostrawna, z ograniczeniem węglowodanów i niezdrowych tłuszczów. Pijmy również dużo wody, ona także wspiera układ pokarmowy!

Odpowiedzi opracowała Nadzieja Szukała, dietetyk, specjalista medycyny alternatywnej

Debata Oksfordzka seniorów

„Poznań jest/powinien być wzorem dla innych miast/gmin w zakresie kreatywnej polityki senioralnej” – to przedmiot debaty, która odbyła się 30 września br. w Jeżyckim Centrum Kultury.

Debata Oksfordzka jest formatem debaty publicznej, mającej otwierać na dialog i uczyć szacunku dla oponenta, co dzisiaj – w czasach widocznej wokół słownej agresji – powinno zyskać zrozumienie celowości jej stosowania. Debata pozwala też ugruntować umiejętności ważne dla aktywnej partycypacji w demokratycznym społeczeństwie, które spowodują osiągnięcie widzialności i słyszalności w środowisku senioralnym Poznania, te zaś zaowocują zdolnością skutecznych zmian. Marszałkiem prowadzącym debatę był: dr Bartosz Hordecki – z UAM, a całość podsumowało jury w składzie: prof. z. dr hab. Janusz Buczyński, emeryt. naucz. akad. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, członek zespołu ekspertów MRS III kadencji, Grzegorz Filipiak – prezes Poznańskiego Klubu Fundraiserów oraz Karol Wyrębski – prezes Stow. Jeżyckie Centrum Kultury. Dyskutantami debaty był Zespół Propozycji w składzie: Zdzisław Szkutnik, który dokonał wprowadzenia, przedstawił definicję pojęć i główne bloki argumentacji; Andrzej Wasilewski; Urszula Antkowiak i Jerzy Nowacki. W Zespole Oponentów zasiedli: Bogdan Nowak; Barbara Grochal, Roman Mycak oraz Grzegorz Steczkowski.

Od kilkunastu lat Poznań podejmuje różnorodne inicjatywy na rzecz poprawy jakości życia seniorów, a jest to ważne choćby z powodu, że populacja osób zaliczanych do tej grupy społecznej oscyluje w granicach 150 tysięcy mieszkańców. Poznań jest jedną z najszybciej starzejących się polskich aglomeracji. Ten trend demograficzny władze miasta oraz Miejska Rada Seniorów, jako reprezentacja Seniorów zawczasu już zauważyły i wprowadzają działania, które mają przygotować Poznań do zmian. Widać to zresztą w kilku ostatnich ogólnopolskich rankingach („Otwarte Miasto” czy „Najlepsze miasta dla seniorów”), w których stolica Wielkopolski wyróżnia się na tle innych ośrodków miejskich.

Obecna sytuacja demograficzna Poznania oraz prognozy wskazują na konieczność kontynuowania aktualnych i planowania, oraz podejmowania kolejnych działań polegających w szczególności na wprowadzeniu coraz bardziej efektywnych instrumentów zapewniających jak najlepsze warunki życia poznańskich seniorów. Seniorzy stanowią bardzo zróżnicowaną grupę społeczną, stąd nie można postrzegać ich potrzeb i potencjału w sposób jednakowy i jednowymiarowy. W grupie tej można wyróżnić zarówno osoby aktywne fizycznie i społecznie, samodzielne, utrzymujące satysfakcjonujące relacje z bliskimi i przyjaciółmi, jak i osoby, które potrzebują zachęty do aktywnego udziału w życiu społecznym miasta, które mają potencjał i chęć rozwoju, ale potrzebują rzetelnych informacji i wskazówek. Odrębną grupę stanowią



seniorzy niesamodzielni, częściowo czy całkowicie zależni od wsparcia innych osób czy instytucji. Stąd kierunki działań uwzględniać powinny potrzeby zarówno osób starszych samodzielnych, osób częściowo zależnych, które potrzebują czasowego wsparcia i opieki, jak również osób niesamodzielnych, całkowicie zależnych od pomocy innych. Wspieranie seniorów, kreowanie i dostarczanie adekwatnych usług w zakresie opieki medycznej, pomocy społecznej i sektora świadczeń, a także organizacja przestrzeni publicznej, integracja międzypokoleniowa i aktywność społeczna osób starszych stają się jednym z ważniejszych priorytetów działań władz Poznania.

Kolejny raz debata wykazała potrzebę dyskusji i zaangażowania we wszelkie formy pomocowe i zaangażowanie w partycypację społeczną, która przyczynia się do wzmocnienia samoorganizacji środowiska osób starszych poprzez wykorzystanie ich zasobów oraz zwiększenie wpływu osób starszych na decyzje dotyczące warunków życia obywateli. Następną debatę, tym razem z udziałem studentów UAM, na temat roli e-mediów w przeciwdziałaniu samotności Seniorów, odbędzie się w Jeżyckim Centrum Kultury 21 października.

Roman Szymański
Fot. R. Szymański



Moje piękne chwile

– gala konkursu poetyckiego

Za nami szósta już edycja konkursu poetyckiego dla seniorów „Moje piękne chwile – cieszymy się życiem”. Z roku na rok swoje prace na konkurs zgłasza coraz większa liczba autorów, którzy prezentują coraz wyższy poziom artystyczny.

Gala konkursu odbyła się 28 września w auli Szkoły Podstawowej nr 82 w Poznaniu, gdzie też mieści się siedziba klubu seniora. Jak z satysfakcją przyznają organizatorzy, z roku na rok coraz więcej autorów przysyła na konkurs swoje utwory. W tegorocznej edycji było ich siedemnaścioro. Zgodnie z regulaminem, każdy z nich mógł zgłosić 2 wiersze, które wcześniej nie były publikowane i nagradzane. W tym roku najlepszym wierszem w ocenie jury okazał się utwór Jolanty Urban „Nieproszony gość”. Drugą lokatę otrzymał wiersz Krystyny Drewnickiej „Metamorfoza”, a trzecią „Magiczne chwile” Elżbiety Cichockiej-Pohl. Przyznano też wyróżnienia. Każdy z uczestników otrzymał nagrody rzeczowe i pamiątkowy dyplom. Organizatorem konkursu są: poznański Klub Seniora 82, Dyrekcja SP 82 oraz Rada Osiedla Stare Miasto w Poznaniu.

Konkurs honorowym patronatem objęli: Rada Osiedla Stare Miasto i Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Patronat medialny: redakcja My60+.

AD

Fot. A. Dolska

Laureaci VI Konkursu Poetyckiego dla Seniorów „Moje piękne chwile – cieszymy się życiem”

I miejsce – Jolanta Urban

II miejsce – Krystyna Drewnicka

III miejsce – Elżbieta Cichocka-Pohl

IV miejsce – Agata Róża Łokatosz

IV miejsce – Teresa Borkiewicz

V miejsce – Elżbieta Chorońska

Wyróżnienia:

Jadwiga Przybylska

Zdzisław Czerniawski

Maria Matuszewska

Danuta K. Tarkowska

Czesław Andrzejczak

Krystyna Mikołajczak

Bogusław Graliński

Dorota Buszczak-Słoma

Maria Suwiczak

Mirostawa Głogowska

Urszula Przybylak



*I miejsce***Jolanta Urban****Nieproszony gość**

Nie było jej na liście gości.
Mimo to, przyszła nieproszona.
Przyszła, w całej okazałości
i rozgościła, jak to ona.

Jak gdyby nigdy nic zasiadła
w miękkim fotelu z poduszkami.
Przyjrzałam się. Jest nawet ładna.
Mimo że twarz jej ze zmarszczkami.

Upiła wina tyk. Spojrzała
z uśmiechem całkiem sympatycznym.
„Chętnie był dłużej to została.
Dom twój obszerny, ogród śliczny”.

„Będzie nam tutaj razem różniej.
Mam ci dużo do powiedzenia.
Pewnie się z tobą zaprzyjaźnię”.
Rzuciła, ot tak, od niechcenia.

Ja, z mą wrodzoną uprzejmością,
nie śmiem odmówić, oponować.
Przychylna jestem wszystkim gościom,
lecz nie wiem, jak mam się zachować.

„Skoro ma pani tu zabawić,
czy mogę liczyć na łaskawość
i może pani się przedstawić”.
„Ach zapomniałam. Jestem Starość”.

*II miejsce***Krystyna Drewnicka****Metamorfoza**

Przemykam po domu bezgłośnie
i skryta za parawanem fartucha
od rana pomagam trwać życiu.
Ale gdy nadchodzi moja pora,
maluję oczy i usta, pudruję policzki
i choć połowa myśli
jest już gdzie indziej,
nie tracę rozumu –
sprawdzam, czy wyłączyłam
gaz, żelazko, a zimą choinkę.

W końcu z ulgą wypłutuję się
z sieci babcinych obowiązków



Fot. Klub Seniora 82

i, już wolna, wstępuję w świat.
A im bardziej oddalam się od domu,
tym mój krok jest szybszy, lżejszy,
a na plecach stopniowo rozwijają się
barwne jak makijaż skrzydła.
Sama, prawie frunąc,
jestem już tylko własnym ja.
W wierszach,

które napisałam nie wiadomo kiedy
i teraz niosę innym przez miasto.

*III miejsce***Elżbieta Cichońska-Pohl****Magiczne chwile**

Śnieżnobiałe kiście jaśminu
pukają w okno lekko i zalotnie,
jakby wycięte z pięknego muślinu
chmurą zapachu piesszczą stokrotnie.

Na kocich łapach noc się zwolna zbliża,
rząd tulipanów sennie tuli płatki.
Trawa od rosy puszysta i świeża,
ponad drzewami wschodzi księżyc gładki.

Oto nadchodzą magiczne chwile,
te zawieszane między dniem a snem.
Gdy wszystko wokół cichnie tak mile,
Oczarowana w pejzaż wtapiam się.

I tak mi dobrze i lekko gdzieś w sercu,
i nic nie boli, nic nie niepokoi.
W zachwycie stoję na kwietnym kobiercu,
uroda miejsca i chwila mnie koi.

Nowy Rodzinny Ogród Działkowy na Głuszynie

Jeśli komuś się wydaje, że ogródki działkowe to przeżytek PRL, jest w dużym błędzie. Pandemia spowodowała ogromny wzrost popytu na działki. Niedawno otwarto nowy ROD Przy lotnisku na poznańskiej Głuszynie. Wybudowany przez miasto Poznań za kwotę około 6 mln zł nowy ogród, na którym znajduje się 75 działek rodzinnych, przyjął działkowców ze zlikwidowanego ROD Zjednoczeni oraz 13 działkowców, którzy utracili działki w ROD Bogdanka bezumownie zajmowane na terenie będącym własnością prywatnego właściciela. Niestety pojemność ogrodu nie zapewniła możliwości przydzielenia działek osobom chętnym spoza osób uprawnionych do otrzymania działki zastępczej. Obok już urządzonego terenu ogrodu znajduje się jeszcze wolny teren, który jednak jest w planach miasta przeznaczony pod działki zastępcze dla przyszłych likwidacji.

Otwarcie nowego ogrodu, wyposażonego w infrastrukturę, na którą składają się nowoczesny Dom Działkowca z pomieszczeniami administracyjnymi i socjalnymi, ogrodowa świetlica w kształcie ośmiokąta przypominająca plaster miodu, nowoczesny plac zabaw bogato wyposażony w urządzenia dla najmłodszych, sieć wodociągowa i elektryczna, wyrównane i ładnie prezentujące się aleje ogrodowe, parking dla samochodów i miejsca pod kontener na odpady komunalne. Działki zostały ogrodzone ładnym parkanem o wymiarach zgodnych z Regulaminem ROD. Całość tworzy obraz ogrodu XXI wieku.

Na uroczystość otwarcia ROD przybyli obok reprezentacji działkowców Zastępca Prezydenta Poznania Bartosz Guss, przedstawiciele władz samorządowych, projektantka ogrodu i kierownik budowy. Prezesa PZD reprezentował członek Zarządu Krajowego i zarazem prezes Okręgu Świętokrzyskiego PZD w Kielcach Edward Galus. Przybyli także prezesi poznańskich ROD oraz pracownicy biura Okręgu. Gości przywitał prezes Okręgu Zdzisław Śliwa, który podziękował Prezydentowi za przekazanie PZD pięknego ogrodu, który stanie się wizytówką nowoczesnego ogrodnictwa działkowego. Jednocześnie zwrócił uwagę na fakt, że oddany ogród nie zabezpiecza oczekiwań mieszkańców Poznania, którzy nadal oczekują na utworzenie nowych miejsc pod ogrody działkowe dostępne także dla nich. Prezydent Bartosz Guss zapewnił, że miasto stara się w pełni wykonywać ciężące na nim obowiązki odtwarzania zlikwidowanych ogrodów i stara się, by nowy ogród spełnił oczekiwania działkowców. Zapewnił też, że podejmuje sta-

rania, by spełnić oczekiwania mieszkańców na nowy ogród działkowy. To ważna deklaracja w świetle rosnących oczekiwań mieszkańców miasta, zwłaszcza w okolicy Naramowic, gdzie powstają nowe osiedla mieszkaniowe i do Okręgowego Zarządu zgłaszają się liczni chętni na działkę. Mamy nadzieję, że wkrótce obietnica nabierze konkretny wymiar i tak potrzebne tereny pod nowy ogród zostaną przekazane Związkowi. Rosnące zapotrzebowanie na działki w społeczeństwie i znaczenie ogrodów w działaniach na rzecz ochrony klimatu, zdrowego środowiska i znaczenia działki w życiu rodziny były także podkreślone w wystąpieniu. Kolejnego gościa uroczystości prezesa Okręgu Świętokrzyskiego PZD Edwarda Galusa, który nawiązał do Jubileuszu 40-lecia PZD stwierdzając, że ogród jest pięknym prezentem uświetniającym Jubileusz.

Po zakończeniu oficjalnego otwarcia ogrodu działkowego rozpoczęło się pierwsze walne zebranie w nowym ROD. Najważniejszym zadaniem walnego zebrania było powołanie organów statutowych PZD w ROD – zarządu ROD, komisji rewizyjnej ROD oraz delegata na Okręgowy Zjazd Delegatów. Wybrano 5 osobowy zarząd ROD oraz 3 osobową komisję rewizyjną ROD. Uchwalono także plan pracy i preliminarz finansowego nowego ogrodu.

Okręgowy Zarząd życzy wszystkim użytkownikom działek w nowym ogrodzie działkowym satysfakcji z pracy na działce i powodzenia w zagospodarowywaniu nowych działek, oczywiście zgodnie z Regulaminem ROD.

Poznański przykład budowania nowych ogrodów powinien być wskazówką dla innych samorządów, że warto inwestować w ogrody działkowe, bo to miejsca tak potrzebne w aktualnej sytuacji zmian klimatycznych i potrzeby chronienia środowiska naturalnego.

dr Zdzisław Śliwa,
prezes Okręgu PZD w Poznaniu



Opieka wytchnieniowa – ruszyły zgłoszenia

Można się zgłaszać do programu Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej dotyczącego opieki wytchnieniowej. Program realizowany jest przez miasto razem z poznańskimi organizacjami pozarządowymi.

Opieka wytchnieniowa to bezpłatny program, który pomaga rodzinom lub opiekunom osób dorosłych i dzieci z niepełnosprawnością odciążając ich na pewien czas od codziennych obowiązków związanych z opieką. Dzięki temu opiekunowie osób z niepełnosprawnościami mają chwilę dla siebie, mogą odpocząć, załatwić swoje sprawy czy spotkać się ze znajomymi mając pewność, że ich bliscy są w tym czasie pod opieką specjalistów. Mogą też skorzystać z porady psychologów i terapeutów, a także dowiedzieć się więcej o zasadach rehabilitacji czy pielęgnacji.

Osoby chętne mogą wybrać jedną z trzech proponowanych form wytchnienia. Aby zgłosić się do programu, należy skontaktować się z organizacją, która realizuje wybrany rodzaj opieki.

Pierwsza możliwość to pobyt dzienny w miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością (maksymalnie do 240 godzin). Realizatorami są:

Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych ISKRA,

kontakt: ul. Pamiątkowa 28a, tel. 61 868 66 46,

Fundacja Dom Autysty,

kontakt: ul. Szamotulska 65B, tel. 733 673 674.

Druga propozycja to pobyt całodobowy w ośrodku lub placówce, zapewniającej opiekę osobom z niepełnosprawnością (maksymalnie do 14 dni). Realizatorzy:

Stowarzyszenie Na Tak,

kontakt: ul. Płowiecka 15, tel. 61 868 84 44,

Fundacja Dom Autysty,

kontakt: ul. Szamotulska 65B, tel. 733 673 674.

Trzecią opcją jest specjalistyczne poradnictwo psychologiczne lub terapeutyczne oraz wsparcie w zakresie nauki pielęgnacji, rehabilitacji i dietetyki (maksymalnie 20 godzin dla opiekuna). Realizatorzy:

Fundacja Petra Senior,

kontakt: ul. Krasińskiego 4, tel. 724 076 584,

Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych ISKRA,

kontakt: ul. Pamiątkowa 28a, tel. 61 868 66 46.



Ważne: w godzinach realizacji usługi opieki wytchnieniowej nie mogą być świadczone inne formy pomocy usługowej (w tym usługi opiekuńcze czy finansowane ze środków Funduszu Solidarnościowego lub z innych źródeł)

Pierwszeństwo w korzystaniu z opieki wytchnieniowej mają członkowie rodzin lub opiekunowie, którzy sprawują bezpośrednią opiekę nad:

- dzieckiem z orzeczeniem o niepełnosprawności;
- osobą ze znacznym stopniem niepełnosprawności (lub orzeczeniem równoważnym), która ma niepełnosprawność sprzężoną lub złożoną, wymaga wysokiego poziomu wsparcia oraz stale przebywa w domu – czyli nie korzysta z ośrodka wsparcia lub placówek pobytu całodobowego.

W ramach programu zapewnione zostanie: 5 080 godzin wsparcia w formie pobytu dziennego dla 23 osób, 742 dni pobytu całodobowego dla 53 osób, 968 godzin poradnictwa specjalistycznego dla 49 opiekunów.

Program realizowany jest od 30 czerwca do 27 grudnia 2021 r., a pieniądze na ten cel Poznań otrzymał z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej – z Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych w wysokości 725 600,00 zł.

S jak sport, S jak senior

Zdrowy senior to aktywny senior, bez względu na to, czy wspomnianą aktywnością są codzienne spacerowanie, pływanie, czy coraz popularniejszy nordic walking. Rodzaj aktywności to kwestia preferencji i możliwości motorycznych. Liczy się przede wszystkim motywacja do działania, regularność i świadomość dobroczynnego wpływu ruchu na jakość życia.

Już 20-minutowy spacer 3 razy w tygodniu zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia czy udaru mózgu, poprawia samopoczucie, kondycję i wzmacnia odporność. Przejście dziennie około 2 km jest jednym z najlepszych sposobów fizjoprofilaktyki osteoporozy, która może dotyczyć co trzeciej kobiety po 50. roku życia. Aktywność ruchowa człowieka w każdym wieku jest naturalną potrzebą organizmu przez co warunkuje prawidłowe jego funkcjonowanie.

Według badań osoby zdrowe powinny dziennie wykonać około 6000–8500 kroków, a osoby z chorobami przewlekłymi oraz niepełnosprawne w granicach od 3500 do 5500.

Jakie wskazówki powinien znać każdy aktywny senior?

- Zamiast windy korzystajmy ze schodów.
- Wysiądźmy przystanek wcześniej niż powinniśmy, a resztę drogi pokonajmy pieszo.
- Tuż po przebudzeniu wykonajmy proste ćwiczenia rozciągające, np. kilka przysiadów, pajacyków czy skłonów.
- Przed położeniem się spać wyjdźmy na 20-30 minutowy spacer.
- W czasie wykonywania domowych czynności, takich jak zmywanie, prasowanie czy przygotowywanie posiłków, róbmy przerwy na zmianę pozycji i choćby krótki ruch.

Ważne jest również, by podejmując codzienne aktywności na świeżym powietrzu, w tym przede wszystkim spacerowanie czy marsze, starać się wykonywać je w różnych miejscach, być może dotąd nieznanymi. Wspomaga to plastyczność mózgu i poprawia funkcje poznawcze, co jest bardzo istotne dla przedstawicieli tej grupy.

Projekt Posnania Sound czyli poznańskie brzmienia

Koncert 15 października – w sali Prochownia w Jeżyckim Centrum Kultury w Poznaniu – z planowanego cyklu pt. „Posnania Sound” jest swoistym powrotem do tego, co było wyróżnikiem poznańskiej sceny muzycznej, czyli EL Muzyki (określenie wymyślone przez poznaniaka Marka Bilińskiego i Czesława Niemena).

29 września 1988 r. w Poznaniu zarejestrowano Stowarzyszenie Muzyki Elektronicznej. Prezesem honorowym zgodził się zostać Czesław Niemen Wydrzycki. EL Muzyka w swoim założeniu miała być sekwencyjna, wariacyjna, szczególnie predestynowana do tego, by wyrazić – elan vital – pęd życia. Progresywny rock dał jej zamiłowanie do rozbudowanych suit, technologicznego filozofowania, podróży w wyobrażone światy, albo w głąb własnych fantazji. Niekiedy z muzyki użytecznej wzięło się ilustracyjne traktowanie tematów i opisowe tytuły kierujące słuchacza w stronę określonych obrazów i emocji.

Minęły lata, blisko trzy dekady, koniunktura na EL Muzykę nie zmalała, a i muzycy m.in Józef Skrzek, Romuald Andrzejewski, Grzegorz Stróznik, Krzysztof Jarmużek, Piotr Wiza, Marek Manowski i Andrzej Karpiński pozostali jej wierni. Projekt „Posnania Sound” w swoim założeniu chce skojarzyć ze sobą różnorodne „silniki dźwiękowe” na zasadzie interakcji i współpracy międzypokoleniowej ze sobą poprzez koncert gwiazdy polskiej muzyki elektronicznej Józefa Skręka oraz dopełnić przestrzeń wierszami poznańskich poetów: W. Bąka, Stanisława Barańczaka, Ryszarda Krynickiego, Ryszarda Daneckiego, Witka Różańskiego i innych recytowanych przez poznańskich aktorów. Ta współpraca stanowić będzie niewyczerpany zbiór spektakularnych „dźwięków”, potrafiących „skusić”, ale i zaskoczyć zupełnie współczesną, na polu eksperymentalną partią solową syntezatora czy psychodelicznym „skokiem w bok” innego instrumentu, żywym słowem, a nawet w innym metrum, co prowadzi do niebagatelnych rozwiązań. Senne słodko-gorzkie wizje, w których nostalgiczne wspomnienia przeszłości mieszają się z doświadczeniami codzienności – na wyższym poziomie – tu i teraz. Taka otwartość na różne brzmieniowe nowaliki charakteryzuje współczesną scenę muzyki



elektronicznej. Takie powinno być credo i tego się trzymajmy jako status quo szeroko pojmowanej muzyki elektronicznej. Mamy już podpisaną umowę na występ Józefa Skręka, koncert planujemy na piątek 15 października, godz. 17.

Patronat medialny sprawuje Radio Poznań, kwartalnik Kulturalnik Poznański, oraz Stowarzyszenie Autorów ZAIKS.

Krzysztof Wodniczak
Fot. Hieronim Dymalski



Targ Dobra

Na terenie Starego ZOO w Poznaniu 18 września odbyły się Poznański Targ Dobra 2021 – Zasiej Dobro i kiermasz społeczny pod hasłem dobro-branie, przyświecający wybieraniu potrzebnych nam rzeczy i usług, z uwzględnieniem tego, przez kogo są wykonywane. Podczas kiermaszu można było zakupić między innymi: torby, zabawki dla dzieci, naturalne mydła, świeczniki, ceramikę i wiele innych pięknych przedmiotów oraz zapoznać się z usługami jakie dla mieszkańców Poznania świadczą spółdzielnie socjalne, spółki non profit, organizacje pozarządowe i warsztaty terapii zajęciowej. Zysk ze sprzedaży przyczynia się do utrzymania miejsc pracy osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, rehabilitacji i pomocy dla osób z niepełnosprawnościami oraz przeznaczany jest na realizację działań społecznych na terenie Poznania.

Fot. A. Dolska

Bezpłatna infolinia dla seniorów

Przy telefonie czekają eksperci:

PONIEDZIAŁEK – 9.00-12.00

specjalista medycyny alternatywnej i żywienia

WTOREK – 10.00-13.00

specjalista w zakresie
spraw socjalnych

ŚRODA – 10.00-12.00

prawnik

CZWARTEK – 9.00-12.00

rzecznik konsumentów

PIĄTEK – 15.00-17.00

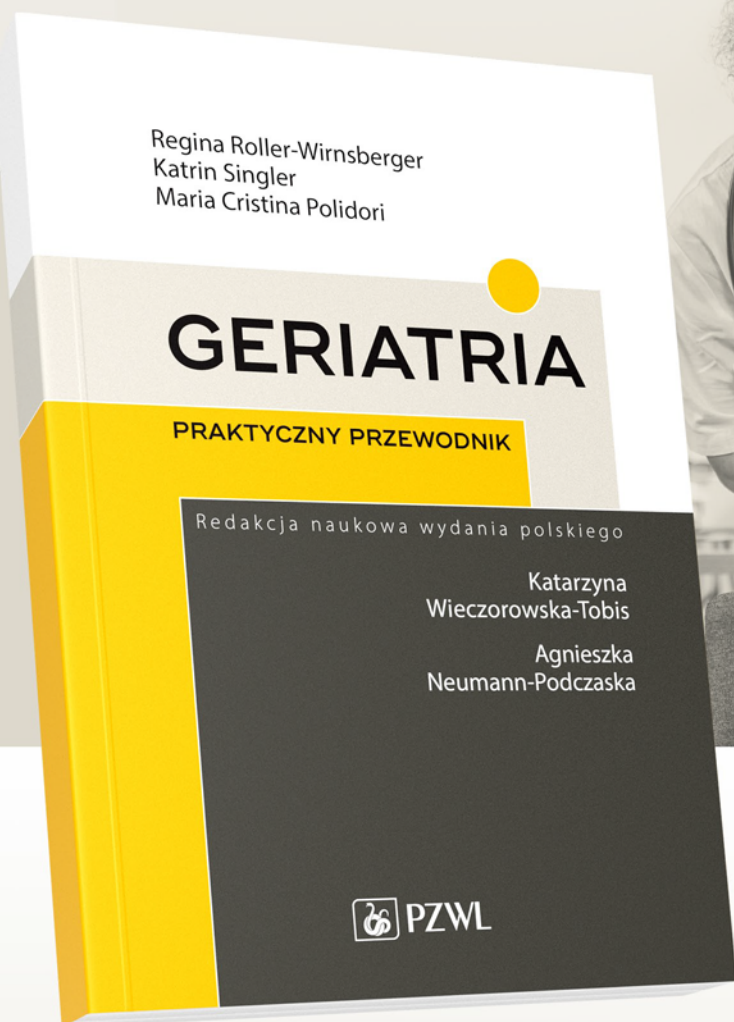
lekarz-farmaceuta

TeleRada 800 805 605

Projekt finansowany ze środków Fundacji Enea



Pierwszy w Polsce podręcznik,
którego styl odzwierciedla nowatorski sposób nauczania
geriatrii, oparty na koncepcji medycyny „przyłóżkowej”
zorientowanej na pacjenta.



Dla:

studentów medycyny
lekarzy i innych specjalistów
z obszaru pielęgniarstwa,
fizjoterapii, dietetyki,
farmacji czy terapii
zajęciowej

PODRĘCZNIK PORUSZA NAJWAŻNIEJSZE ZAGADNIENIA KLINICZNE:

- pokazuje, jak diagnozować oraz skutecznie i bezpiecznie leczyć nie tylko częste w starości choroby, lecz także trudne zespoły geriatryczne
- omawia częste u starszych chorych patologie oraz specyficzność chorowania starszych pacjentów,
- wyjaśnia organizację opieki nad starszymi pacjentami

Podręcznik rekomendowany przez:



European Union of Medical Specialists
Section of Laboratory Medicine/Medical Microbiology
LABORATORY MEDICINE AT THE CLINICAL INTERFACE



szukaj na pzwl.pl