



# my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2023 Nr 1(63)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku



## *Wspólny język – antidotum na rutynę i samotność*

Grupa pięciu licealistek stworzyła projekt, którego ideą było pokazanie, że mimo różnicy wieku można nawiązać więź międzypokoleniową

- Przepisy na wielkanocne wypieki i potrawy z jajek • Zadbaj o dobrą kondycję na wiosnę •
- III edycja konkursu literackiego My60+ •

Zapraszamy na naszą stronę [www.my60plus.pl](http://www.my60plus.pl)



TEATR POLSKI W POZNANIU  
1875

PREMIERA NR 4211

Dyrektor Marcin Kowalski  
Dyrektor artystyczny Maciej Nowak



Reżyseria i adaptacja:  
Piotr Pacześniak  
Reżyseria światła  
i wideo: Natan Berkowicz  
Muzyka: Kuba Karaś  
Scenografia  
i kostiumy: Łukasz Mleczak  
Inspicjentka: Magdalena  
Matusiewicz

Premiera:  
19 kwietnia 2023  
Malarnia

# TASZY RODZINNE

Maciej Marcisz

□ PSP □ LP □ EP

Obsada: Alan Al-Murtatha, Michal Kaleta,  
Monika Roszko Aleksandra Sameleczak,  
Alona Szostak, Daniel Namiołko (gościnnie)



MASTER  
TAPE



T-120  
T-160



www.teatr-polski.pl

Kontakt: Biuro Obsługi Widzów, e-mail: rezerwacja@teatr-polski.pl; tel. 61 852 05 41, 61 852 56 28.



## Drodzy Czytelnicy

**K**iedy w 2021 r. ogłosiliśmy pierwszą edycję naszego konkursu literackiego „Opowiedz o...” przyświecała nam idea, by oderwać seniorów od smutnej i pełnej strachu pandemicznej rzeczywistości. Chcieliśmy by opisali swoje i nie tylko młodzieńcze i dojrzałe miłości lub swoje wyobrażenia i może niespełnione miłosne marzenia. Wśród nadesłanych prac wiele było o miłościach niespełnionych i – jak w życiu – nie zawsze szczęśliwych. W kolejnym roku „na warsztat” wzięliśmy

szczęście, które jak się okazało, jest pojęciem tak pojemnym, że dla każdego znaczy coś innego. Wówczas też otrzymaliśmy kilka e-maili i komentarzy, że życie nie jest szczęśliwe i opowiadać można wiele, ale nie rzeczach dobrych. Z założenia nasz konkurs miał pozytywne przesłanie, więc z dużą rezerwą podeszliśmy do pomysłu na temat niekoniecznie tchnący optymizmem, wychodząc z założenia, że trosk i tak mamy wiele w codziennym życiu. Ale przecież wszyscy wiemy, że życie nie jest przepełnione różem i słodyczą, bywają w nim dobre i złe chwile, nie można więc udawać, że tych trudnych nie ma. Dlatego kontynuując nasz konkurs, w tym roku chcielibyśmy, abyście napisali o samotności, tej, której może sami doświadczyliście, o której ktoś Wam opowiedział, albo o Waszym wyobrażeniu samotności. Może dla kogoś pisanie będzie rodzajem terapii. Nie chcemy unikać trudnych tematów, z których – na co liczymy – może wyjść coś dobrego. Może uda się coś uświadomić, zmienić, zainspirować kogoś do działania.

Pierwszy tom opowiadań „Opowiedz o szczęściu” liczy 550 stron i dostarczył czytelnikom wielu wzruszeń. Jest jeszcze dostępny na stronie: [https://vivaziola.pl/produkt/opowiedz\\_o\\_milosci/](https://vivaziola.pl/produkt/opowiedz_o_milosci/)

Aktualnie kończymy pracę nad zbiorem opowiadań o szczęściu nadesłanych do zeszłorocznego konkursu. Każdy z autorów - jak w poprzedniej edycji - otrzyma od nas w prezencie egzemplarz ze swoim dziełem.

Zanim jednak usiądziecie do twórczej pracy, zapraszamy do lektury najnowszego wydania My60+, w którym przeczytacie nie tylko świetnym projekcie poznańskich licealistek i seniorach pełnych pasji, mogących być inspiracją dla starszych i młodszych, ale też dwie strony pełne smakowitych potraw na świąteczne przepisy, którymi będziecie mogli urozmaicić wielkanocne menu.

Dobrych i przepełnionych radością Świąt Wielkanocnych

życzy Anna Dolska z Zespołem My60+

## SPIS TREŚCI:

|   |         |
|---|---------|
| Wspólny język – na rutynę i samotność                                       | str. 4  |
| Fatum nad Centrum Senioralnym w Poznaniu                                    | str. 6  |
| Apetyt na życie   | str. 6  |
| Neuroport w Poznaniu  | str. 7  |
| Stop manipulacji! Seniorze, chroń swoje mienie!                             | str. 8  |
| „Enea dla pokoleń” na III Forum Seniora                                     | str. 9  |
| Aquanet dla Seniorów – inauguracja cyklu spotkań w Klubach Seniora Poznania | str. 10 |
| Radość i trud tworzenia   | str. 11 |
| Jajka - najważniejszy symbol Wielkiejnocy                                   | str. 12 |
| Nie ma Wielkiejnocy bez mazurka!  | str. 13 |
| Zadbaj o dobrą kondycję na wiosnę   | str. 14 |
| I żyli długo i szczęśliwie  | str. 15 |
| Sól w diecie pacjentów z niewydolnością serca                               | str. 16 |
| Program pomocy „Senior w potrzebie”   | str. 17 |
| Młodość zdobi młodość, a starość staranie                                   | str. 18 |
| Marzec należał do Kaziuka   | str. 20 |
| W kręgu twórczości Krystyny Suwiczak  | 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

- + ODK Krag, ul. Dmowskiego, Poznań
- + Apteki przy ulicy Słowiańskiej, Poznań
- + Zespół Specjalistycznych Gabinetów Lekarskich, ul. Słowackiego 8, Poznań
- + Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych ul. Kuźnie, Poznań
- + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
- + Dom Pomocy Społecznej Ugony, Poznań

- + Biblioteka Miejska w Luboniu
- + Biblioteka Miejska w Dopiewie
- + Kluby Seniora
- + Uniwersytety Trzeciego Wieku
- Kalisz**
- + DPS w Kaliszu
- + Książnica Pedagogiczna im. A. Parczewskiego

# Wspólny język

## – na rutynę i samotność

Grupa pięciu uczennic z II Liceum Ogólnokształcącego w Poznaniu stworzyła projekt „Wspólny język”, którego ideą było pokazanie, że mimo różnicy wieku można nawiązać więź międzypokoleniową będącą antidotum na samotność i rutynę seniorów mieszkających w DPS.

W ramach olimpiady „Zwolnieni z teorii”, w ciągu miesiąca młodzi wolontariusze – dziewczynom udało się wciągnąć do projektu uczniów z innych szkół – odwiedzali pięć poznańskich Domów Pomocy Społecznej, gdzie spędzali czas z seniorami, grając w najrozmaitsze planszówki, tworząc dzieła artystyczne, a przede wszystkim rozmawiając.

- Podczas wspólnych warsztatów zaobserwować można było kilka sytuacji, które warte są wyróżnienia – opisuje Julia Siudak. - Lepiej pracowało nam się w mniejszych grupach. Po odpowiednim podziale seniorów i młodych wolontariuszy do pojedynczych stolików, nawiązywanie kontaktów stało się przyjemniejsze. Mniejszy dystans sprawił, że obu pokoleniom łatwiej było zacząć rozmowę.



Autorki projektu „Wspólny język”: **Maja Kosińska** - ambitna i pełna energii do działania, **Ola Kaczmarska** - jej marzeniem jest pójście na medycynę, a następnie zostanie lekarzem, **Maria Gładys** - kreatywna dusza zespołu, pełna pasji i zaangażowania, **Hania Małecka** - kreatywna i zabawna, dzięki czemu w grupie nigdy nie jest sztywno, **Julka Siudak** - dobrze zorganizowana i zawsze znajdzie czas na rozwijanie nowych zainteresowań.

Osoby starsze chętniej angażowały się w grę, kiedy to nastolatkiw nią kierowali. I mimo tego, że z czasem wymagało to więcej czasu, po skończonej partii przy każdym stoliku było już głośno. Kolejnym ważnym aspektem był odpowiedni dobór gier. Seniorzy najchętniej decydowali się na Chińczyka, który w swojej prostocie zapewniał największą rozrywkę. Przy każdym „zbiściu” można było usłyszeć śmiech, a kiedy wypadła „szóstka” każdy po cichu zazdrościł przeciwnikowi.

Byli też tacy, którzy wybierali pojedynek jeden na jeden – szachy lub warcaby. Senior i nastolatek walczyli w bitwie na umysły, której z zaciekawieniem przyglądała się reszta rezydentów. Grze towarzyszyła komfortowa cisza trzymająca widzów rozgrywki w napięciu.

Były również dni, kiedy seniorzy decydowali się na zajęcia w większej grupie, kiedy to wybierano grę w „Milionerów”. Prowadzący po kolei zadawał

każdemu pytanie, a gdy gracz nie znał odpowiedzi, wspólnie dyskutowano nad jej poprawnością. Omawianie poszczególnych wyborów powodowało wiele uśmiechów na twarzach uczestników i było początkiem długich rozmów.

Dziewczyny przyznają, że czasem było jednak zupełnie inaczej – ciszej. Seniorzy odzywali się rzadko lub w ogóle, co wprawiało wolontariuszy w lekki dyskomfort. Mimo tego opiekunki DPS-ów, po każdym zajęciu informowały o tym, że również milczące osoby doceniły obecność młodych.

- Kiedy rozpoczęliśmy projekt nie zdawałyśmy sobie sprawy, że problem wykluczenia seniorów jest tak duży – przyznaje Maria Gładys. - Odwiedziliśmy kilka DPS-ów, gdzie pracowałyśmy z różnymi grupami. Po rozmowach z osobami starszymi zrozumialiśmy, jak ważny jest dla nich kontakt z młodzieżą. Z tego właśnie powodu chcemy szerzyć naszą działalność, promując działania projektu na social mediach. Pragniemy zachęcić młodzież do zaangażowania się w nawiązywanie relacji międzypokoleniowych i zniwelowaniu bariery wiekowej. Cieszymy się, że niektórzy wolontariusze zapisali się już na regularne odwiedzanie DPS-ów.

Podczas zajęć wolontariusze byli wypytywani o szkoły, do których chodzą oraz o to, jak spędzili ferie. W trakcie rozmów niektórzy seniorzy wyznawali, jak wdzięczni są za te odwiedziny, inni nazywali nastolatków swoimi wnukami, a kolejni rozdawali młodzieży smakołyki. Wolontariusze





słyszeli również pytania, które były największym podziękowaniem za wspólnie spędzony czas. "Czy w każdy poniedziałek będą tu panie przychodzić?" lub "Czy w piątek też odbędą się takie zajęcia?" to tylko przykłady, tego jak bardzo seniorzy potrzebują kontaktu z młodzieżą.

Wolontariusze prowadzili zajęcia w pięciu Domach Pomocy Społecznej: Filia nr 1 Zespołu Dziennych Domów Pomocy, DPS w Poznaniu przy ul. Konarskiego 11/13 z oddziałem przy ul. Zamenhofska 142a, Dom Pomocy Społecznej Sióstr Urszulanek UR w Poznaniu - Pokrzywnie, Dom Pomocy Społecznej Zgromadzenia SS. św. Wincentego a Paulo.

Dziewczyny w swoim projekcie nie ograniczyły się wyłącznie do organizacji spotkań. Założyły też zbiórkę, by kupić wózek inwalidzki dla jednej z pensjonariuszek. Pieniądze uzbierały w niecałe 30 godzin!

- Podczas jednego ze spotkań, miałyśmy okazję poznać pewną panią – opisują. - Zdradziła nam, że jej największym marzeniem jest wyjście na spacer. Nie jest w stanie go spełnić, ponieważ nie może chodzić. Bardzo nas to poruszyło, dlatego zdecydowałyśmy, że podejmiemy się założenia zbiórki na zakup wózka i udało się.

Dzięki integracji międzypokoleniowej wśród wolontariuszy znalazły się osoby, które zdecydowały się na stałe odwiedziny w Domach Pomocy Społecznej. Dowodem na to, że nie tylko seniorzy skorzystali z zajęć, są słowa młodzieży angażującej się w projekt.

- Każda z nas wkłada całe swoje serce w realizację projektu i cieszymy się gdy z dnia na dzień jesteśmy o krok do przodu. Podczas rozpoczęcia realnego działania, zrozumieliśmy jak ważna i cenna jest inicjatywa naszego projektu. Na naszych twarzach pojawiały się uśmiechy wymalowane dzięki radości seniorów, wzruszenie jak i motywacja do dalszych wyzwań! – mówią organizatorki projektu.

Teraz autorki „Wspólnego języka” odwiedzają poznańskie szkoły podstawowe, w których prezentują swoje działania, by zachęcić młodzież do zainteresowania się problemem izolacji seniorów.

- Zaniedbanie rozwoju seniorów jest poważnym problemem, na który często nie zwracamy uwagi – dodaje Maria Gładys. - W naszej społeczności skupiamy się przede wszystkim na potrzebach młodszych osób, zapominając o starszych. Jednakże, wierzymy, że życie nie kończy się po osiągnięciu 60 lat. Wiek to tylko liczba, która nie powinna ograniczać możliwości spełniania się. Wielu seniorów chce nadal uczyć się nowych rzeczy, rozwijać swoje umiejętności i pasje, ale brakuje im odpowiednich środków i wsparcia. Potrzebujemy programów i inicjatyw, które pozwolą seniorom na rozwijanie swoich zainteresowań i umiejętności, dlatego stworzyliśmy ten projekt.

Na bieżąco można śledzić projekt: Instagram: @wspolny.jezyk, Facebook: Wspólny język

**Julia Siudak, AD**

Fot. Archiwum Wspólny język



# Fatum nad Centrum Senioralnym w Poznaniu

„W Poznaniu rozpoczęła się budowa największego w Polsce kompleksowego centrum senioralnego. W środę 9 października [2019] uroczyście wmurowano kamień węgielny pod inwestycję. Na terenie dawnego szpitala miejskiego przy ul. Podgórznej i Szkolnej powstanie klinika rehabilitacyjna, rezydencja zapewniająca całodobową opiekę, apartamenty ze wsparciem medycznym oraz miejsce pobytu dziennego dla seniorów.” – takie informacje opublikowaliśmy w materiale: <http://my60plus.pl/najwieksze-w-kraju-centrum-senioralne-powstaje-w-poznaniu/>

Władze Poznania były dumne ze sprzedaży budynków po dawnym szpitalu przy Szkolnej i wcale nie ukrywały, że są też bardzo zadowolone z samego inwestora, który obiecał zamienić stare budynki, oddalone ledwie o kilkadziesiąt metrów od Starego Rynku, w ekskluzywne centrum senioralne.

Otwarcie było zaplanowane na przełomie 2023 i 2024 roku. Po ponad 3 latach od tamtego optymistycznego wydarzenia mamy niestety złe informacje. Już wiadomo, że **centrum senioralne nie powstanie**. Przynajmniej z inicjatywy francuskiego koncernu Orpea, która oficjalnie przyznała, że rezygnuje z dalszej budowy i wycofuje się ze wszystkich nowych inwestycji w Pol-

sce. Jak czytamy w oświadczeniu, „decyzja nie ma związku z poznańską inwestycją. Powody to narastająca niepewność gospodarczo-polityczna w Polsce, brak stabilności i przewidywalności oraz coraz wyższe koszty pracy i wynikająca z nich presja płacowa.” Uzyskane informacje z różnych źródeł nie napawają optymizmem. Po rezygnacji z inwestycji, Orpea sprzedaje poszczególne części kompleksu, przykładem są inwestorzy, którzy kupili ten teren od Grupy Orpea, już sprzedają luksusowe apartamenty, między innymi w miejscu willi Cegielskiego, zburzonej, mimo zapewnień, że ta cenna pamiątka historyczna pozostanie nienaruszona.

Jak długo jeszcze tolerowane będą postępowania pseudo inwestorów, którzy obiecują, a właściwie oszukują i to nie tylko władze miasta, ale całe środowisko poznańców w kwestii obietnic i deklaracji, by w konsekwencji zarabiać grube miliony na odsprzedaży? Czy nie ma bata na takie postępowanie?

*Roman Szymański*

## Apetyt na życie



Portal Flexi.pl organizuje konkurs: „Apetyt na życie”, który ma wyłonić i docenić osoby 50+ oraz społeczności w skład, których wchodzi osoby, które ukończyły 50 rok życia i które z pasją wytyczają plany, aktywnie je realizując. Pasja, rozumiana szeroko: od tworzenia wypieków, po wykonywanie makram, przez fotografię, podróże, zdobywanie górskich szczytów, poprzez twórczość poetycką, taniec, malarstwo, jazdę konną czy wytrwałą pracę, zostanie pokazana na portalu Flexi.pl. Konkurs na najciekawsze fotografie ukazujące „Apetyt na życie”, czyli pasję, inicjatywę, twórczość, aktywność rozstrzygnie Jury. Galerie fotografii uzupełnią opisy doświadczeń i przeżyć.

Zgłoszenia przyjmowane będą w dwóch kategoriach:

Twój „Apetyt na życie” - zawiera zgłoszenia osób 50+.

Wasz „Apetyt na życie” - zawiera zgłoszenia społeczności, w skład których wchodzi osoby, które ukończyły 50 rok życia.

Harmonogram konkursu:

Start, tj. przyjmowanie zgłoszeń: 13.04.2023 r.

Zamknięcie listy zgłoszeń: 31.05 do 23:59.

Etap weryfikacji zgłoszeń i wyłonienie listy Laureatów: 05.06-07.06.2023 r. Jury dokona analizy zgłoszeń, weryfikując ich zgodność z konkursem

oraz stopień ukazania przedmiotowości inicjatywy.

Prezentacja galerii wyróżnionych fotografii ukazujących „Apetyt na życie”, czyli pasję, inicjatywę, twórczość, aktywność wraz z opisami doświadczeń i przeżyć na dedykowanej stronie konkursowej: 13.06.2023 r. Flexi.pl

Organizator przewiduje możliwość nadania wyróżnień.

O szczegółach dotyczących zgłoszeń będziemy informować na bieżąco na naszej stronie [my60plus.pl](http://my60plus.pl) oraz na naszym profilu na Facebooku.



# Neuroport w Poznaniu

Niedawno otwarty Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej to nowe miejsce na mapie Wielkopolski, oferujące profesjonalną rehabilitację neurologiczną. Neuroport znajduje się w wypoczynkowej okolicy Poznania, nad Jeziorem Kierskim.

To właśnie takie ośrodki jak Neuroport dają możliwość zadbania o potrzeby osób starszych. Koncentracja na poprawie możliwości ruchowych i ogólnego stanu zdrowia oraz działaniach terapeutycznych w zakresie procesów poznawczych i sprawności intelektualnej zwiększają dobrostan, zadowolenie i radość z życia seniorów. Jednym z elementów takiego oddziaływania jest również umożliwienie działań twórczych, rozwoju zainteresowań i pasji. Takie właśnie podejście prezentuje zespół specjalistów Neuroportu, zapewniający wszechstronna troskę w budynku bez barier architektonicznych. W ośrodku do dyspozycji są nowoczesne i przestronne 2 osobowe pokoje, w pełni przystosowane dla osób niepełnosprawnych lub poruszających się na wózkach oraz windy. W każdym pokoju, jak i w całym ośrodku, działa klimatyzacja. Poszczególne strefy ośrodka są wyróżnione różnymi kolorami, co ułatwia orientację i poruszanie się po jego terenie.

## Znaczenie rehabilitacji w chorobach neurologicznych

Najczęstsze choroby neurologiczne osób dorosłych, których skutkiem jest pojawienie się niepełnosprawności to: udar mózgu, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane.

We wszystkich tych chorobach, ale i w każdej innej, rzadziej występującej chorobie układu nerwowego jak: uraz czaszkowo-mózgowy, uszkodzenie rdzenia kręgowego, choroby nerwowo-mięśniowe, pacjenci potrzebują specjalistycznej opieki medycznej; farmakoterapii, szeroko pojętej rehabilitacji oraz wsparcia psychologicznego.

Szczególnie rehabilitacja jest procesem długotrwałym i żmudnym, wymagającym zaangażowania i wysiłku ze strony pacjenta przy stałym wsparciu osób bliskich. To właśnie w tym procesie pomagają specjaliści z Neuroportu. To lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, opiekunowie medyczni, neurologopedzi, psycholog, terapeuta zajęciowy, dietetyk.

Neuroport to ośrodek specjalizujący się również w rehabilitacji osób dorosłych z chorobami ortopedycznymi oraz pacjentów, u których występują wtórne objawy neurologiczne jako skutek choroby onkologicznej lub jej leczenia. Ośrodek organizuje turnusy rehabilitacyjne z pełną całodobową opieką. Dzięki wykwalifikowanej kadrze, nowoczesnemu wyposażeniu, funkcjonalnej i przemyślanej infrastrukturze umożliwia chorym na zaangażowanie się w proces usprawniania w maksymalnym stopniu, uwzględniając jednocześnie fizyczne i psychologiczne potrzeby każdego pacjenta.

## Turnusy rehabilitacyjne

W trakcie turnusów rehabilitacyjnych każdy pacjent może korzystać z indywidualnej fizjoterapii skoncentrowanej na jego aktualnych potrzebach. Z fizjoterapeutą prowadzącym ustalane są cele krótko i długoterminowe, dzięki czemu sam proces usprawniania jest maksymalnie zoptymalizowany. Prowadzone są ćwiczenia z rehabilitacji neurologicznej lub ortopedycznej w zależności od potrzeby. Dodatkowo każdy program oprócz metod reedukacji nerwowo-mięśniowej zawiera zabiegi z fizykoterapii, klasycznej kinetyterapii, terapii lustrzanej i ćwiczeń wspierających na sprzęcie dedykowanym dla pacjentów neurologicznych jak rotory zmniejszające spastykę lub sztywność mięśniową.

Reklama

# NEUROPORT – szybki i skuteczny powrót do zdrowia

**Uległeś wypadkowi, jesteś po operacji ortopedycznej? Masz w rodzinie lub pod opieką bliską osobę po udarze mózgu, wszczępieniu endoprotezy, po dłuższym pobycie w szpitalu, wybudzeniu ze śpiączki - potrzebującą opieki i skutecznej rehabilitacji?**

NEUROPORT to właśnie miejsce, którego szukasz. Przekonało się już o tym ponad 500 pacjentów z różnymi schorzeniami, którym w ostatnich miesiącach pomogli nasi specjaliści. Dowodem na nasz profesjonalizm jest fakt, że ponad połowa pacjentów, którzy korzystali z naszych usług wraca na kolejne turnusy, żeby podtrzymywać efekty skutecznej rehabilitacji.

## Specjaliści Neuroportu pomagają wrócić do zdrowia:

- pacjentom po zabiegach operacyjnych, urazach, wypadkach komunikacyjnych
- osobom po zabiegach ortopedycznych i po wszczępieniu endoprotez stawów
- pacjentom po udarach, w chorobach neurologicznych
- po wybudzeniu ze śpiączki
- pacjentom onkologicznym w trakcie i po radioterapii oraz wymagającym specjalistycznej opieki i rehabilitacji
- seniorom potrzebującym rehabilitacji i opieki pielęgniarstwa

Jest to jedyne tego typu miejsce w Wielkopolsce, w którym podczas turnusów rehabilitacyjnych, oprócz klasycznej fizjoterapii, wykorzystuje się również innowacyjne urządzenia w zakresie robotyki.

Turnusy rehabilitacyjne organizowane są na zasadach komercyjnych ale mogą być także dofinansowane ze środków PFRON.

O przyjęciu do Neuroportu decyduje lekarz. Formularz karty kwalifikacyjnej znajdziesz Państwo na stronie internetowej ośrodka – [www.neuroport.pl](http://www.neuroport.pl)



Kontakt:  
**NEUROPORT Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej**  
 ul. Bojerowa 28, 60-480 Poznań  
**tel. +48 500 490 590**  
**e-mail: [recepca@neuroport.pl](mailto:recepca@neuroport.pl)**  
**[www.neuroport.pl](http://www.neuroport.pl)**



**Enea dla pokoleń**  
Wspólnie o bezpieczeństwie

# STOP MANIPULACJI!

## SENIORZE, CHROŃ SWOJE MIENIE!

To tytuł projektu zainicjowanego w marcu przez wielkopolską policję, a skierowanego do seniorów. Stowarzyszenie My50+ (wydawca My60+) i Fundacja Enea realizujące wspólnie program „Enea dla pokoleń” postanowiły zaprosić do współpracy policjantów z Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej w Poznaniu, by edukować seniorów z całej Wielkopolski w zakresie podnoszenia świadomości i bezpieczeństwa.

- Mając na uwadze wydłużający się wiek życia mieszkańców Wielkopolski, należy zakładać, że przestępczość przeciwko tej grupie wiekowej związana z psychomanipulacją będzie w dalszym ciągu rosła – mówi podinsp. Henryk Gabryelczyk z KWP.

Rok rocznie, w całej Polsce seniorzy w wyniku oszustw tracą ogromne kwoty, czasem majątek całego życia. W 2022 r. zarejestrowano w kraju oszustw na 160 mln zł i tysiące poszkodowanych seniorów głównie 75+, wśród których 80% stanowiły kobiety!

- W 2022 r. w samej Wielkopolsce seniorzy stracili 7 359 500 zł, a rok wcześniej 5 494 410 zł – dodaje asp. Andrzej Karpiński. – Rzeczywiste kwoty z pewnością są o wiele wyższe, gdyż wielu seniorów nie zgłasza oszustw na policję.

21 marca w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej i Centrum Animacji w Poznaniu spotkała się grupa osób zaangażowanych w projekt. Funkcjonariusze Wydziału Prewencji podinsp. Henryk Gabryelczyk i asp. Andrzej Karpiński, wspierani przez Eneę reprezentowaną przez Annę Dolską (jednocześnie red. nac. My60+) oraz seniora z dużym doświadczeniem organizacyjnym w MRS II i III kadencji Zdzisławem Szkutnikiem z grupą kierowniczą WBP – dyrektorką Małgorzatą Grupińską-Bis, kierownikami dwóch Działów: Krystyną Dąbrowską i Mikołajem Pukiańcem ustalali warunki współpracy, łącząc potencjały.

Stowarzyszenie My50+ realizując projekt Fundacji Enea „Enea dla pokoleń” od 5 lat organizuje spotkania z seniorami w całej Wielkopolsce (i poza nią), edukując z bezpieczeństwa konsumenckiego, przeciwpożarowego i prewencji kryminalnej. Teraz – dzięki współpracy z policją i Biblioteką Wojewódzką – będzie można organizować wydarzenia w filiach bibliotecznych z udziałem policjantów.

Projekt policyjny ma również swój aspekt naukowy, gdyż uczestniczą w nim przedstawiciele Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM.

- Grono profesorów WNPiD UAM wspierające przedsięwzięcie podpowiada, że socjologiczny profil odbiorców tego programu trzeba rozszerzyć o młodych członków rodzin osób starszych,

którzy mogą pogłębić motywację, percepcję i ostrożność seniorów – wyjaśnia Zdzisław Szkutnik. Młodzi będą więc równoległym adresatem podejmowanych usiłowań edukacyjnych i kierowania do nich tzw. „przypominajek” – powtarzanych opisów metod oszustów, danych statystycznych o poszkodowanych itp. Przygotowane zostaną również dla nich stosowne materiały zachęcające do ochrony swoich babć i dziadków. tj. bardziej adekwatne nowoczesne formy socjologicznego marketingu, targetowania, czyli dokładnego określenia docelowej grupy lokalnych odbiorców zainteresowanych przekazem oraz perswazji.

- Już dzisiaj zapraszamy do odwiedzania i czytania postów umieszczanych na facebookowym profilu Miejskiej Rady Seniorów, by przekazując dalej „wyczytane” wiadomości zechcieli kierować je także właśnie do młodych – dodaje Zdzisław Szkutnik. - Widzimy bowiem, że oszuści nie zatrzymują się, nie zrażają, są sprytni i pomysłowi. „Skubią” Seniorów skutecznie i coraz częściej. I pomyśleć - to wszystko dzieje się na naszych oczach...

**Zdzisław Szkutnik, Anna Dolska**







**Enea dla pokoleń**  
Wspólnie o bezpieczeństwie

# „Enea dla pokoleń” na III Forum Seniora

Blisko tysięcy seniorów wzięło udział w III Forum Seniora, którego patronem strategicznym była Enea. W tym roku wydarzenie odbyło się w dwóch lokalizacjach: 15 marca w Toruniu i 17 marca w Poznaniu.

Dużym zainteresowaniem uczestników Forum cieszyło się stoisko Enei, gdzie dyżurujący Tomasz Wojciechowski z BOK odpowiadał wyczerpująco na wszystkie pytania dotyczące rachunków, zamrożenia cen prądu i reklamacji.

Każdy z odwiedzających stoisko z logiem Enea, w ramach projektu „Enea dla pokoleń” otrzymał „Niezbędnik seniora”, który oprócz wielu cennych porad z obszaru bezpieczeństwa konsumenckiego, przeciwpożarowego i cyberbezpieczeństwa, zawiera kartę informacyjną, którą można nosić w portfelu na wypadek nagłego zdarzenia oraz naklejkę z ważnymi numerami alarmowymi.

Oprócz paneli tematycznych jak: styl życia, bezpieczeństwo, zdrowie i aktywność, atrakcją wydarzenia było spotkanie ze znanym aktorem Jerzym Zelnikiem, który nie tylko opowiadał o swojej karierze i pracy, ale też o swoim spojrzeniu na świat i otaczającą nas rzeczywistość.

Na zakończenie Forum krótki koncert dał Andrzej Kubicz, półfinalisty The Voice of Senior. Pan Andrzej nie tylko porwał publiczność swoim głosem, ale też pokazał, że wiek nie jest żadnym ograniczeniem w realizacji planów i marzeń.

W panelu bezpieczeństwo, w Toruniu i w Poznaniu wystąpili przedstawiciele Państwowej Straży Pożarnej zaproszeni do udziału w Forum w ramach „Enea dla pokoleń”. Strażacy są partnerami projektu od samego początku, czyli już od 5 lat. Strażacy opowiedzieli jak bezpiecznie w domu obchodzić się z urządzeniami elektrycznymi oraz jak wystrzegać się zagrożeń pożarowego.

Podczas trwania wydarzenia seniorom zapewniono napoje i słodki poczęstunek, a na zakończenie smaczny obiad.

AD



# Aquanet dla Seniorów

## – inauguracja cyklu spotkań w Klubach Seniora Poznania

Idea cyklu spotkań z grupą pracowników Aquanetu – specjalistów od komunikacji z klientami – ruszyła! Zaczęło się od rozmowy jednego z seniorów z nową dyrektorką ds. sprzedaży w Aquanecie Katarzyną Szram i Anną Żurek-Borsiak – główną specjalistką ds. obsługi klienta w innej sprawie jeszcze w styczniu, a skończyło na propozycji wspomnianych spotkań, którą panie przyjęły z pełną aprobatą i otwartością.

Spotkanie odbyło się w ramach Projektu Jeżyckiego Centrum Kultury „Aktywni Obywatele” 16 marca w Klubie Seniora „Zorza”, przy ul. Wojskowej 16 w Poznaniu. Poprowadziła je ciekawie i dowcipnie Dorota Wiśniewska z Aquanetu. Grzegorz Podolski zaimponował swą wiedzą merytoryczną na temat wody i związanych z nią pięciu mitów, wizualizując wystąpienie również ciekawą prezentacją. Jedną z nich jest wątpliwość: Pić kranówkę można, ale... tylko gdy jest filtrowana. Okazuje się, że wodzie z Aquanetu filtr końcowy – wcale nie pomaga! Nie szkodzi jej także, a jest pomocny i wręcz niezbędny – chlor, używany w tych celach od 112 lat, co pierwsza zastosowała Belgia. Mówiono też o rurach azbestowych stosowanych do przesyłu wody, które z uwagi na możliwe zagrożenia się wymienia. Pozostałe 70 km tych rur (2,8% całej długości sieci wodociągowej w Poznaniu liczącej 2463 km) wymieni się na stalowe do 2032 roku. Różnych innych ciekawostek ważnych dla użytkowników wody wodociągowej było wiele.

Obiecano Seniorom przekazanie specjalnie przygotowanych materiałów do upowszechnienia poprzez znane w środowisku kanały, jak np. Miejskiej Rady Seniorów na Facebooku (<https://www.facebook.com/miejskaradaseniorowpoznan>).

Odrębną uwagę poświęcono nowoczesnej platformie obsługi Klientów w Aquanecie – eBOK-owi. Zachęcającą prezentacją przedstawiła Barbara Leśna podkreślając, że rachunki regulowane tą drogą nie wymagają jakichkolwiek dodatkowych opłat, co dzisiaj jest ważnym ekonomicznym argumentem „za” korzystaniem z eBOK-u. Może ktoś pomyśleć,



e-BOK dla Seniorów? Tak, gdyż 71% seniorów w Polsce powyżej 60. roku życia korzysta z Internetu.

Na podkreślenie zasługuje też fakt, że zespół Aquanetu był technicznie niezależny, co w warunkach Klubów Seniora jest ważnym czynnikiem przemawiającym za skorzystaniem z jego prelekcji. Państwo przyjechali z własnym sprzętem, tj. laptopem, rzutnikiem multimedialnym i ekranem, a o tę techniczną stronę zadbał p. Maciej Szymański, który również dokumentował fotograficznie wydarzenie. Warto, by poznańskie Kluby Seniora, których jest 80, skorzystały z oferty Aquanetu. Organizatorzy podkreślali, że możliwe będą dwa takie spotkania w miesiącu.

Termin drugiego spotkania to 30 marca w Jeżyckim Centrum Kultury przy ul. Jackowskiego 5-7 w „Starej Prochowni”. Kolejne dwa w maju są właśnie na etapie organizacyjnych ustaleń. Pozostałe miesiące - oczekują na zapraszanie Aquanetu do Klubów Seniora.

**Kontakt z Aquanetem:**

tel. 61/8359-100; e-mail: klient@aquanet.pl

*Zdzisław Szkutnik*



# Radość i trud tworzenia

Wernisaż 50 portretów stworzonych w ramach sekcji rysunku i malarstwa Stowarzyszenia UTW Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu odbył się w Klubie Seniora „Batory”. Można było na nim podziwiać dzieła 20 senioralnych artystów.

Prace – głównie szkice ołówkiem, ale też pisakami w wykonaniu Leopolda Borkowskiego – zostały stworzone pod okiem prowadzącej zajęcia Magdaleny Parnasow. W klubie na poznańskim Piątkowie senioralni artyści znaleźli idealne miejsce do tworzenia, co więcej – dołączyli do nich mieszkańcy osiedla.

- Uniwersytet Artystyczny szukał w Poznaniu odpowiedniego lokum, w którym moglibyśmy pomieścić się ze sztalugami – mówi opiekunka grupy malarzy. – Jesteśmy specyficzną grupą, która oprócz większych potrzeb lokalowych też trochę bałagani. Na os. Batorego spotkaliśmy się z ogromną przychylnością i otrzymaliśmy taką cenę za wynajem, którą możemy udźwignąć, za co jesteśmy wdzięczni.

Słuchacze sekcji rysunku i malarstwa spotykają się co poniedziałek.

- Uwielbiam prowadzić te zajęcia – przyznaje Magdalena Parnasow. – Jestem zachwycona otwartością i dynamiznością grupy. Zaskakuje mnie chęć rozwoju i energia studentów.

W przypadku artystów z UTW kompletnie nie sprawdza się stereotyp wycofanych seniorów, którzy obarczeni doświadczeniem życiowym podchodzą z rezerwą do nowych zadań.

Jak podkreśla p. Magdalena jest wręcz odwrotnie: to młodzi studenci, z którymi prowadzi zajęcia nie są aż tak spontaniczni i niezmordowani w pracy jak seniorzy.

- Co ciekawe 80 procent z nich postanowiło zająć się twórczym tworzeniem dopiero na emeryturze – dodaje instruktorka. – Bardzo doceniam też ich samodyscyplinę. Przecież wielu z nas, młodszych ma problem żeby ruszyć się z domu i zrobić coś dla siebie, a seniorzy jeszcze często muszą przemóc problemy zdrowotne i złe samopoczucie związane z wiekiem.



Członkowie Klubu Seniora „Batory” przy twórczej pracy z wystawą w tle



Wernisaż dostarczył wielu wrażeń i radości autorom dzieł i zaproszonym gościom

Cały tydzień czekają na zajęcia, żeby się zrelaksować podczas twórczej pracy, choć trzeba pamiętać, że to wysiłek intelektualny i fizyczny.

Za przykład p. Magdalena podaje p. Teresę, która wraz z mężem uległa wypadkowi. Mąż nie przeżył, a ona się nie poddała i jako cel wyznaczyła sobie taniec i malowanie.

- Seniorzy nie tylko przychodzą na zajęcia, żeby wspólnie oddawać się twórczej pracy – mówi M. Parnasow. – Oni są dla siebie wspaniałą grupą wsparcia, pomagają sobie w życiowych sytuacjach, szczególnie zaangażowani są Roman i Henryk.

W zajęciach z malarstwa w klubie korzystają także seniorzy z os. Batorego. Na początku podchodzili do zajęć z pewną nieśmiałością, jednak teraz pracują z równym zaangażowaniem co słuchacze UTW.

- Walczę podejściem do sztuki jako działalności elitarniej – podkreśla Magdalena Parnasow. – Sztuka jest dla każdego, niezależnie od talentu. Marzy nam się, by – jak tylko zrobi się ciepło – zorganizować na osiedlu wydarzenie plenerowe dla mieszkańców osiedla, żeby nie tylko pokazać im jakie świetne rzeczy tworzymy, ale też, by się do nas przyłączyli i byśmy stworzyli coś razem.

**Anna Dolska**

Fot. M. Parnasow

Na wystawie „Portret” swoje prace prezentowali:  
Marta Włodarczyk oraz Leopold Berkowski, Roman Binek,  
Hanna Bosacka, Ewa Buzalska, Teresa Dams, Hanna Ereńska-Barlo,  
Anna Fabisz-Kijowska, Henryk Kociemba, Jolanta Kołowska,  
Krystyna Linka, Danuta Mackiewicz, Wiesława Mroczek,  
Anna Nockowska, Anna Nowacka, Jan Odziński, Julianna  
Okupniak, Wiesława Pałeczka, Bożena Pieterek, Teresa Polowczyk,  
Aleksandra Potkowska

# Jajka - najważniejszy symbol Wielkiejnocy

Jajka, symbolizujące nowe życie i jego triumf nad śmiercią, królują na świątecznym stole

Wkładamy je do wielkanocnego koszyczka, a poświęconymi dzielimy się później w podobny sposób, jak czynimy to opłatkiem w trakcie wigilii Bożego Narodzenia. Pojawiają się na naszych wielkanocnych stołach w rozmaitych odsłonach – od tych najprostszych do tych bardziej wyszukanych. Kto z nas nie lubi jajek ugotowanych na twardo ozdobionych łyżką majonezu i obsypanych młodym szczypiorkiem lub świeżą rzeżuchą? Taką formę ich podania można jednak urozmaicić...

## Świąteczne jajka faszerowane pasztetem i pieczarkami

10 jajek, 200 g pasztetu, 6 pieczarek, 2 małe cebule, olej rzepakowy, sól, pieprz i słodka papryka do smaku, melisa do dekoracji, 2 łyżki majonezu

Jajka ugotować na twardo, zalać zimną wodą i ostudzić, obrać i przekroić wzdłuż na pół. Wyciągnięte żółtka przełożyć do miseczki i rozgnieść widelcem. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na rozgrzanym oleju. Dodać umyte, obrane i drobno pokrojone w kosteczkę pieczarki. Smażyć, aż woda odparuje z pieczarek. Do wcześniej rozgniecionych żółtek dodać pasztet, wymieszać. Farsz uzupełnić o usmażone pieczarki i cebulę, doprawić solą, pieprzem oraz słodką papryką. Na koniec połówki jajek wypełnić farszem i udekorować listkami melisy lub majonezem. (www.berger.biz.pl)

## Wiosenne jajka owijane szynką

8 jajek, 8 plasterków szynki, pół pęczka natki pietruszki, 2 łyżki serka mascarpone, łyżka oliwy z oliwek, sól i świeżo zmielony pieprz, szczypiorek cebuli dymki do dekoracji

Ugotuj jajka na twardo i obierz. Zetnij spody jajek, aby można je było postawić. Górę zetnij tak, aby dostać się do żółtka. Wydrąż całe żółtka, dodaj posiekane, odkrojone wcześniej białko, dodaj mascarpone, sól, pieprz i posiekaną natkę – wymieszaj. Każdy plasterzek szynki złóż na pół. Zawiń jajka w szynkę i postaw na talerzu. Brzegi szynki możesz spiąć wykałaczką. Jajka wypełnij nadzieniem, skrop oliwą i ozdób świeżą natką pietruszki. Podawaj ze świeżym, chrupiącym pieczywem. Posyp obficie dymką. (www.pekpol.pl)



Fot. Materiały prasowe ZM Pekpol

## Jajka z szynką w cieście francuskim

1 opakowanie ciasta francuskiego, 6 jajek, 10 dag szynki, 6 pomidorków koktajlowych, pęczek szczypiorku, wędzona słodka papryka, 10 dag sera żółtego, sól morską gruboziarnistą, sałata do dekoracji

Z ciasta francuskiego wykrój szklanką kółka i utóż w wysmarowanej tłuszczem formie na muffinki. Na każdym kółku utóż plasterki szynki i sera i przyprósz wędzoną papryką. Wybierz po jednym jajku do każdego otworu formy, przyprósz solą i udekoruj połówkami pomidorków. Piecz w 180 stopniach przez ok. 15 min. Podawaj na sałacie, posypane drobno pokrojonym szczypiorkiem. (www.pekpol.pl)

## Jaja z ikrą

Jaja – tyle sztuk, ile chcemy podać, kawior z łososia lub pstrąga, ketchup, szczypiorek, cytryna pokrojona na ćwiartki, świeża bazylia lub melisa do ozdoby półmiska

Jajka ugotować na twardo, po wystudzeniu przekroić na pół. Na połówki nałożyć kawior z łososia lub pstrąga i ozdobić je kleksem ketchupu. Całość posypać drobno pokrojonym szczypiorkiem. Półmisek z jajami udekorować świeżymi ziołami i ćwiartkami cytryny. (szum)



## Wytrawne mini babeczki z pastą jajeczną, łososiem i ajerkoniakiem

6 jaj, majonez lub jogurt typu greckiego – 4 łyżki, łosoś wędzony 100 g, likier jajeczny 2 łyżki, płatki migdałowe 50 g, sól, pieprz biały, 12 kruchych mini babeczek do nadzień stonych

Jajka ugotować na twardo, po wystudzeniu przekroić na pół, oddzielić delikatnie żółtko od białek. Żółtka umieścić w misce, dodać majonez lub jogurt grecki, drobno posiekanego łososia i likier jajeczny. Dodać pokruszone płatki migdałowe, wymieszać. Doprawić do smaku solą i białym pieprzem. Powstałą masę jajeczną wypełnić mini babeczki do nadzień stonych. Pozostałe białka można wykorzystać do przygotowania oddzielnej przekąski i nadziać, na przykład drobno posiekanymi pieczarkami i ogórkiem kiszonym z dodatkiem majonezu. (www.dancake.pl)

# Nie ma Wielkiejnocy bez mazurka!

Mazurki i baby to tradycyjne wielkanocne wypieki.

Jeśli chcemy przygotować je własnoręcznie, warto poznać rozmaite przepisy.

## Mazurek wielkanocny

mąka 250 g, kostka do pieczenia 125 g, cukier puder 5 łyżek, cukier waniliowy 1 łyżeczka, bakalie 2 szklanki, płatki kukurydziane 1 łyżka, kardamon szczypta, miód 1 łyżka, jajka 4 sztuki

Na stolnicy siekamy kostkę do pieczenia z mąką, cukrem pudrem, cukrem waniliowym i 1 jajem, zagniatamy ciasto. Owijamy w folię wkładamy do lodówki na 2 godziny. Bakalie zaparzamy, osuszamy, siekamy. 3 jaja ubijamy mikserem. Dodajemy miód, kardamon, płatki kukurydziane, bakalie, mieszamy. Ciasto rozwałkowujemy na cienutki placek.

Wykładamy nim prostokątną formę i nakłuwamy widelcem. Na ciasto wykładamy masę bakaliową. Dociskamy. Pieczemy około 25-30 minut w temperaturze 170 st. C. ([www.mojeciasto.pl](http://www.mojeciasto.pl))



## Mazurek czekoladowy

200 g mąki pszennej, 150 g masła, 100 g mielonych orzechów laskowych lub włoskich, 70 g cukru, 1 jajko, szczypta soli; nadzienie: 100 g gorzkiej czekolady, 150 g powidła śliwkowych, 200 g mlecznej czekolady, 150 ml śmietany kremówki 30%, orzechy do dekoracji

Składniki ciasta wymieszaj, uformuj kulkę i włóż do schłodzenia do lodówki na 1 godzinę. Ciasto rozwałkuj na prostokąt 20 x 30 cm i przełóż do formy. Przy brzegach należy utworzyć wyższy rant, ciasto nakłuj widelcem i ponownie włóż do lodówki na 20 minut. Rozgrzej piekarnik do temperatury 170 st. C. Włóż formę z ciastem do pieca i piecz przez około 35 – 40 minut. Na wystudzonym cieście rozprowadź powidła śliwkowe. Śmietankę umieść w garnku i podgrzej. Drobną posiekaną czekoladę dodaj do śmietanki i jak zacznie się rozpuszczać wymieszaj. Rozpuszczoną czekoladę ze śmietanką wylej na powidła śliwkowe. Udekoruj orzechami. ([www.dwor-korona.pl](http://www.dwor-korona.pl))

## Mazurek migdałowo-różany

Spód: 200 g masła extra, 1 łyżka (16 g) śmietany 18%, 190 g mąki pszennej, 150 g mielonych migdałów, 80 g cukru pudru, 2 żółtka, szczypta soli. Różany krem: 150 g serka mascarpone, 100 g śmietanki 36%, 100 g konfitur różanych, 1 łyżka cukru pudru (opcjonalnie). Dekoracja: 100 g płatków migdałowych i płatki róż

Mąkę przesiej przez sito na stolnicę. Dodaj zmielone migdały, masło pokrojone w drobną kostkę i cukier puder. Posiekaj szybko nożem aż do uzyskania efektu kruszonki. Dodaj żółtka, sól, kwaśną śmietanę 18% i szybko zagnieć. Z ciasta uformuj prostokątny blok. Jeśli ciasto będzie klejące, oprósz je mąką, owiń folią spożywczą i włóż do lodówki na 30 minut. Formę o wymiarach około 33 x 25 cm posmaruj lekko masłem i wyłóż papierem do pieczenia. Ciasto krój na równe plastry i wylep nim dokładnie spód blaszki. Ponakłuj widelcem. Wstaw do lodówki na kolejne 30 minut. Piecz w temperaturze 190°C przez około 18-20 minut, na jasnozłoty kolor. Wystudź w blaszce. Przygotuj krem różany. Zmiksuj konfiturę różaną z serkiem mascarpone i wymieszaj z gęstą śmietanką 36%. Rozsmaruj na kruchym spodzie. Posyp płatkami migdałów uprażonymi na patelni. Udekoruj płatkami róż. ([www.piatnica.com.pl](http://www.piatnica.com.pl))



## Baba wielkanocna

4 jajka, 200 g masła, skórka i sok z 1 cytryny, 180 g cukru, 1 opakowanie cukru z prawdziwą wanilią, 160 g mąki pszennej tortowej, 90 g mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia; do posmarowania formy: 1 łyżka masła i około 3 łyżek bułki tartej lub mielonych migdałów; na wierzch: cukier puder lub lukier

Formę na babkę (z kominem pośrodku, śr. 22-25 cm) posmarować masłem i wysypać bułką tartą lub mielonymi migdałami. Piekarnik nagrzać do 170 st. C (góra i dół bez termoobiegu). Masło roztopić; dodać do niego sok i skórkę z cytryny. Odstawić. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać przez około 10 minut na gęstą, jasną i puszystą masę. Dodać cukier z prawdziwą wanilią. Do drugiej miski przesiać mąkę pszenną razem z mąką ziemniaczaną i proszkiem do pieczenia. Wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować do połączenia się składników. Do ciast wlać masło i znowu zmiksować. Ciasto będzie miało konsystencję podobną do budyniu. Masę wlać do formy i wstawić do rozgrzanego piekarnika. Piec przez ok. 45 minut do suchego patyczka. Ostudzoną babkę posypać cukrem pudrem lub udekorować lukrem i obranymi migdałami. ([www.dwor-korona.pl](http://www.dwor-korona.pl))

Fot. Dwór Korona Karkonoszy  
Fot. materiały prasowe marki Kasia

# Zadbaj o dobrą kondycję na wiosnę

Początek wiosny to dobry moment, by popracować nad naszą codzienną rutyną i wprowadzić do niej więcej zdrowych elementów – coraz wyższe temperatury sprzyjają aktywności na świeżym powietrzu.

W ramach wiosennych porządków warto też przyjrzeć się swoim nawykom. Jak zadbać o nasz organizm, by długo cieszyć się jego kondycją, na co zwracać uwagę, czego unikać, a także z jakich programów profilaktycznych możemy skorzystać bezpłatnie, mówili specjaliści Klubu Pacjenta w Bielsku-Białej, w tym m.in. prof. Andrzej Bochenek.

Jak tłumaczy Małgorzata Doros, naczelnik Wydziału Obsługi Klientów i Profilaktyki Narodowego Funduszu Zdrowia, na stan naszego zdrowia wpływają cztery grupy czynników: środowisko życia, obciążenia genetyczne, organizacja opieki zdrowotnej oraz styl życia. I to właśnie ten ostatni czynnik, który zależy od nas samych, ma największe przełożenie na kondycję naszego organizmu. Śmiało można zatem powiedzieć, że nasze zdrowie jest w naszych rękach. Jak zatem w praktyce dbać o nie na co dzień?

## Po pierwsze ruch

Podstawą zdrowego organizmu jest systematyczna, wszechstronna aktywność fizyczna. Uprawiana regularnie podnosi nie tylko sprawność, ale też odporność organizmu i wpływa pozytywnie na naszą kondycję psychiczną. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dla osób dorosłych wskazane jest 50 – 300 minut umiarkowanej lub 75 – 150 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo. Wraz z nadejściem wiosny warto pomyśleć szczególnie o aktywności na dworze, gdy powietrze zyskuje na jakości po zakończeniu sezonu grzewczego, a słońce wspiera produkcję witaminy D w naszym organizmie.

– Zachęcam do uprawiania sportu w każdym wieku, choć oczywiście intensywność poszczególnych aktywności powinna być dostosowana do możliwości naszego organizmu. Zwracamy też przy tym uwagę na to, jak nasze ciało zachowuje się podczas wysiłku fizycznego. Jeśli często pojawia się u nas wówczas uczucie duszności, ból i pieczenie w klatce piersiowej, koniecznie skonsultujmy się z lekarzem – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Andrzej Bochenek, wybitny kardiochirurg, współzałożyciel Grupy American Heart of Poland.

## Zdrowie na talerzu

Prawidłowa dieta ma ogromny wpływ na profilaktykę wielu chorób, jak chociażby cukrzyca, miażdżycy, czy nowotworów. Co powinno częściej gościć na naszych talerzach, a czego lepiej jest unikać?

– Warzywa i owoce powinny stanowić przynajmniej połowę wszystkich spożywanych przez nas produktów. Warto, by w diecie znalazły się również produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, ryby i chude mięso oraz produkty mleczne (najlepiej fermentowane). Obowiązkowo pamiętajmy też o odpowiednim nawodnieniu – woda to również jeden z niezbędnych składników pokarmowych, który trzeba dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach – tłumaczy Ewa Głońska-Strączek, pielęgniarka, pedagog zdrowia i psychodietetyk Grupy American Heart of Po-



land. – Unikajmy natomiast gotowych dań typu fast-food, starchy, alkoholu, napojów słodzonych. Starajmy się też kupować produkty z niską zawartością soli i nie dosalać potraw. Zamiast tego używajmy ziół – mają one cenne składniki i poprawiają smak potraw – dodaje.

## Bezpłatne wsparcie NFZ

Z pomocą w profilaktyce zdrowotnej przychodzi nam Narodowy Fundusz Zdrowia, który oferuje bezpłatne narzędzia ułatwiające wdrożenie dobrych zmian w codziennym życiu. Za pośrednictwem portalu <https://diety.nfz.gov.pl/> każdy może uzyskać odpowiednio dopasowany plan żywieniowy. Z kolei gotowe zestawy ćwiczeń znajdziemy w programie Akademia NFZ.

– Diety dostępne w naszym portalu są układane przez fachowców, z myślą o potrzebach różnych grup wiekowych i w oparciu o łatwo dostępne produkty. Aby uzyskać 28-dniowy spersonalizowany plan żywieniowy wystarczy się po prostu zarejestrować – wyjaśnia Małgorzata Doros. – Wśród innych programów Narodowego Funduszu Zdrowia, z którymi warto się zapoznać, polecamy też np. Moje Fizjo+, Profilaktyka 40 PLUS czy akcją Środy z profilaktyką. Aby zadbać nie tylko o własne zdrowie, ale również bezpieczeństwo i życie innych, warto również zapoznać się z aplikacją mojejKP, która zapewnia wsparcie, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy – dodaje.

## Książka

# I żyli długo i szczęśliwie

Książka „I żyli długo i szczęśliwie” Przemka Pawelca to zbiór trzech historii przepełnionych życiową prawdą, opisujących codzienność mężczyzn, którym jesień życia – zamiast spokojnej emerytury – przyniosła kolejne wyzwanie: opiekę nad osobą chorą na Alzheimera. Co sprawia, że ci trzej mężczyźni się nie poddają, skąd czerpią siłę na walkę z codziennymi trudnościami i co stanowi jej źródło?

Dla starszych pokoleń odpowiedzi na te pytania mogą być podstawą do pogłębionej refleksji, dla młodszych – lekcją życia, u podstaw której leżą najprostsze, uniwersalne wartości, o których częstokroć zapominamy lub nie chcemy pamiętać.

Choroba Alzheimera – to brzmi jak wyrok. A przecież w naszym starzejącym się społeczeństwie coraz częściej będziemy spotykać się z ludźmi cierpiącymi na choroby otępienne. Co się stanie, gdy dotknie ona kogoś z naszych najbliższych? Jak poradzimy sobie ze świadomością, że ukochana osoba będzie się od nas nieuchronnie oddalać, jednocześnie przebywając wciąż obok?

- Książka jest zwieńczeniem mojej wieloletniej pracy w dziennym domu pomocy społecznej dla osób z chorobami otępiennymi – mówi autor. - Podejmuję w niej tematy - problemy, z jakimi na co dzień borykają się opiekunowie osób z chorobą Alzheimera. Pokazuję je w punkcie widzenia praktycznego i życiowego oraz staram się przybliżyć ten trudny temat zwykłemu czytelnikowi. Książka jest hołdem dla opiekunów oraz osób, które obarczone chorobą otępienną zamykają się w swoim świecie i zatracają się w nim. Zamysłem tej książki jest rozpoczęcie społecznej dyskusji o trudnościach, wyzwaniach i przyszłości starzejącego się społeczeństwa w dobie chorób otępiennych.



Reklama



**kolagenum.com**



**www.elena.pl**

**JEDYNY NA RYNKU LIOFILIZOWANY  
NAPAR Z CHANCA PIEDRA**

**WSPOMAGA BRZEBIEG KAMICY  
NERKOWEJ I DNY MOCZANOWEJ**

**NISZCZY KAMIENIE**

**NATURALNY SPOSÓB NA  
POZBYCIE SIĘ PRZYKRYCH  
DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANYCH  
Z DNĄ MOCZANOWĄ**

**POLECANY PO ZABIEGACH  
KRUSZENIA ZŁOGÓW**



**62 760 22 22**

**+ 48 694 710 766**

# Sól w diecie pacjentów z niewydolnością serca

Sód to pierwiastek potrzebny w organizmie człowieka. Zarówno jego nadmiar, jak i niedobór może być groźny dla zdrowia - także dla pacjentów z niewydolnością serca. W tej grupie chorych wszelkie zaburzenia poziomu pierwiastków we krwi mogą mieć jednak znacząco bardziej niebezpieczne konsekwencje dla stanu zdrowia i rokowań niż dla osób z populacji ogólnej.

Ograniczać sól w diecie z pewnością warto, ale obsesyjne „tropienie” sodu w każdym daniu i produkcie może być równie szkodliwe, co dosalanie, dlatego warto zachować zdrowy rozsądek – mówi dr hab. n. med. Ewa Jędrzejczyk-Patej, z Pracowni Elektrofizjologii i Stymulacji Serca Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu, specjalistka Sekcji Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Jak wykazała metaanaliza dziewięciu randomizowanych badań klinicznych, w przypadku osób z niewydolnością serca ograniczenie spożycia sodu w diecie do poniżej 2,3 grama dziennie nie przynosi dodatkowych korzyści zdrowotnych. Co więcej, może zwiększyć ryzyko zgonu.

– Wyniki nowej metaanalizy są ciekawe, jednak nie powiedziałabym, że zupełnie zaskakujące. Już od kilku lat w doniesieniach pojawiają się informacje sugerujące, że całkowita, restrykcyjna eliminacja soli z diety nie jest korzystna dla pacjentów z niewydolnością serca – zaznacza dr hab. n. med. Ewa Jędrzejczyk-Patej.

Hyponatremia, czyli niski poziom sodu we krwi, u pacjentów z niewydolnością serca jest czynnikiem złego rokowania i mówi wiele o zaawansowaniu niewydolności serca. Autorzy metaanalizy zaznaczają, że w świetle dostępnej wiedzy w codziennej diecie sól u chorych z niewydolnością serca powinniśmy ograniczać, ale dalszej oceny wymaga stopień tych ograniczeń.

– Trzeba zauważyć, że omawiane badanie dotyczyło pacjentów z niewydolnością serca. To inna grupa chorych niż pacjenci z nadciśnieniem tętniczym, których zwykle dotyczą podobne badania i analizy i u których obniżenie spożycia soli prowadzi do istotnej redukcji ciśnienia tętniczego krwi i ma korzystny wpływ na zdrowie. Warto wiedzieć, że pacjenci z niewydolnością serca stosują leki diuretyczne, które mają działanie odwadniające. Poprzez działanie tych leków pacjenci tracą między innymi sód i obniżają jego poziom we krwi. Gdy dodatkowo restrykcyjnie wyeliminują sód z diety, mogą wywołać u siebie dyselektrolitemię czyli zaburzenia elektrolitowe poprzez nadmierne usunięcie z organizmu potrzebnych pierwiastków. Wydalanie wody z organizmu może nie przebiegać prawidłowo, mogą pojawić się obrzęki. Dodatkowym możliwym zagrożeniem w opisywanej sytuacji jest zbyt duże obniżenie wartości ciśnienia tętniczego krwi. To wszystko może spowodować zaostrzenie niewydolności serca i pogorszenie stanu pacjenta – zamiast sobie pomóc, pacjent może sobie niechcący poważnie zaszkodzić, a co więcej pogorszyć swoje rokowania.

## Jak zatem komponować codzienną dietę?

– Sód to pierwiastek potrzebny w organizmie człowieka. Zarówno jego nadmiar, jak i niedobór może być szkodliwy dla zdrowia, szczególnie dla



Dr hab. n. med. Ewa Jędrzejczyk-Patej

pacjentów z niewydolnością serca, u których zaburzenia poziomu pierwiastków we krwi mogą mieć znacząco bardziej niekorzystne konsekwencje dla zdrowia niż w innych grupach chorych – zaznacza dr hab. n. med. Ewa Jędrzejczyk-Patej i proponuje dwa kluczowe zalecenia:

1. **Nie dosalajmy potraw i unikajmy wysoko przetworzonej żywności oraz gotowych produktów.** Jedzenie typu fast food to prawdziwa bomba sodowa. Także dosalanie zdrowych co do zasady dań nie jest korzystne dla zdrowia – zarówno dla osób z populacji ogólnej, jak i dla pacjentów z niewydolnością serca. Sód jest obecny w produktach spożywczych i nie jest potrzebne dodatkowe dosalanie potraw.
2. Jednocześnie **nie ma potrzeby obsesyjnego „tropienia” i całkowitego eliminowania sodu z diety u chorych z niewydolnością serca** – takie postępowanie może być równie szkodliwe, jak dosalanie, ponieważ sód to ważny i potrzebny pierwiastek w organizmie człowieka!



# Program pomocy „Senior w potrzebie”

W ramach projektu „Senior w potrzebie” prowadzonego przez wielkopolski oddział Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej pomoc żywnościową otrzymało już 230 osób z Poznania, Kobyлина, Kostrzyna, Swarzędza, Kościana i Czarnkowa.

PKPS w Poznaniu kontynuuje program, którego realizacja rozpoczęła się koncertem charytatywnym w dniu 28 października 2022 r. w auli Poznańskiej Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej przy ul. Solnej w Poznaniu. Koncert odbył się pod

patronatem My60+. Na scenie wystąpił Zespół klezmersko wokalny SHALOM, Matthew Kelly, wokalista wykonujący piosenki z repertuaru zespołu The Beatles oraz Michał Ruksza (fortepian). Koncertowi towarzyszył kiermasz zorganizowany w holu szkoły, na którym można było kupić obrazy oraz rękodzieła wykonane przez seniorów. Dzięki koncertowi udało się pozyskać 3 850 zł.

Dzięki wsparciu finansowemu FUNDACJI ENEA, która przekazała na ten cel kwotę 10 000,00 zł pomoc żywnościową otrzyma kolejnych 490 seniorów z Poznania i Wielkopolski. WZW PKPS otrzymał także darowiznę na zakup żywności od Fundacji Biedronki w ramach realizowanego przez tę Fundację projektu pomocy dla seniorów pn. „Żywnościowy SOS”. - Nasi działacze społeczni sygnalizują znaczne zubożenie osób w wieku powyżej 65 lat, szczególnie osób samotnych i schorowanych, dlatego naszym darczyńcom jesteśmy bardzo wdzięczni za wsparcie – mówi Ewa Rzepka, dyrektor biura PKPS w Poznaniu.



AD

Reklama



**Och!**  
TRAVEL

wycieczki objazdowe  
po Europie!



# Młodość zdobi młodość, a starość staranie

Z Grażyną Paturalską, projektantką mody, byłą posłanką i kuratorką sądową rozmawia Grażyna Zalewska-Pawlisz, ambasadorka Flexi.pl

## Jak to się stało, że zajęła się pani modą, projektowaniem i szyciem?

Moje życie zawodowe było bardzo bogate i różnorodne. Wszystkie zajęcia, które wykonywałam po drodze do realizacji mojej życiowej pasji – mody, wzbogaciły mnie, jako człowieka, w szeroką wiedzę o ludziach i świecie, które zaprocentowały dużym i wszechstronnym doświadczeniem. Niczego więc nie żałuję! Jednakże niezależnie od tego, czym się w danym momencie mojego życia zajmowałam, to moda zawsze była w nim obecna, jako największa pasja. Przełom, jaki przeżyłam po wyjściu z polityki, sprawił, że zaczęłam myśleć o niej jako nie tylko pasji, ale również sposobie na aktywne i piękne życie zawodowe. Przez 3 lata szukałam swojej drogi. To było bardzo trudne, ale teraz wiem, że potrzebne. Gdybym wtedy dostała jakąś „ciekawą” ofertę pracy, to nigdy nie zaczęłabym realizować swojej pasji. W okresie poszukiwań, na jednym ze szkoleń, usłyszałam kluczowe i przełomowe dla mnie zdanie: „Jeśli wszystko się w twoim życiu skończyło i nie wiesz, co dalej, to zastanów się, co kochasz, a potem znajdź ludzi, którzy ci za to zapłacą”.

Będąc nagle „na marginesie” po bardzo aktywnym życiu, przeżyłam trudne chwile, ale też miałam czas, żeby zastanowić się, co tak naprawdę chciałabym robić, czym się zajmować? I wtedy uświadomiłam sobie, że zawsze lubiłam szyc i projektować sobie stroje.

Już jako młoda dziewczyna chodziłam z mamą do krawcowej i niektóre rzeczy robiłam sobie sama. Później, jako młoda mężatka z niezbyt dużymi zasobami

finansowymi, sama sobie projektowałam i szyłam stroje, nawet suknie balowe. Poczulałam, że świat mody, projektowanie, szycie – to jest właśnie mój wymarzony świat! I wtedy powstał plan, który zrealizowałam, bo chciałam być profesjonalistką w tym, co będę robiła. Skończyłam Studia Podyplomowe: „Zarządzanie w sektorach mody” na Koźmińskim, Europejską Akademię Mody – roczne studia, na których wykładali ludzie, specjaliści w dziedzinie mody, z całego świata. Studia dotyczyły nauki konstrukcji kroju ubrań, a to najtrudniejsza część szycia. Zajęłam się projektowaniem ubrań i torebek, a 10 lat temu stworzyłam swoją własną, autorską kolekcję „Grace Collection”. W latach 2011-2013 prowadziłam cykl audycji dla kobiet – przez dwa lata, co tydzień – „UBIERZ DUSZĘ”, gdzie mówiłam o modzie, stylizacji, wizażu i związanych z tym kwestiach. Potem, przez kolejne dwa lata cykl audycji dla mężczyzn – „UBIERZ (J)EGO” – o podobnej, jak dla kobiet tematyce. W 2014 roku wydana została moja książka „UBIERZ DUSZĘ”, wraz z płytą CD z fragmentami moich audycji radiowych (o książce pisaliśmy na łamach My60+ - przyp. Redakcji). Nieco później ukazała się druga moja książka – „UBIERZ (J)EGO”. Jak już wspominałam, w 2012 roku zaczęłam projektowanie ubrań i torebek mojej autorskiej marki „GRACE COLLECTION”. Często wyjeżdżam na stylizacje i uzupełnianie garderoby dla kobiet i mężczyzn. Najczęściej wyjeżdżam do Londynu, Hamburga czy Mediolanu.

## A jak zdobywa pani klientów?

Mam swój profil na FB, Instagram i LI, a też nagrania z moich pokazów na YouTube. Ale najczęściej są to są klienci z polecenia. Wszłam też do projektu Pomorski Brooker Eksportowy (realizowany u nas przez Agencję Rozwoju Pomorza) i wzięłam udział w wielkich targach mody: New York Fashion Week, Dubai Fashion Week, Fashion Week w Mediolanie, Moscov Fashion Week (jeszcze przed wojną z Ukrainą), Targi Mody w Dusseldorfie, Targi Mody w Peru (wspaniałe Targi z przepięknymi ubraniami głównie z najdroższych wełen na świecie, w tym Alpaki).

W 2020 r. zostałam wybrana Kobietą Sukcesu Dwudziestolecia w plebiscycie Magazynu Pomorskiego. A w 2022 r. otrzymałam nagrodę „Super Wiktoria” dla ekskluzywnej marki roku za najlepszy design 2022 w Ogólnopolskim Konkursie Przedsiębiorczości Wiktoria.

## Jakie ma pani zdanie ma temat aktywności zawodowej w wieku 60+?

Wiek mnie nigdy nie ograniczał i nadal nie czuję się nim zdominowana. Absolutnie nie utożsamiam się z ludźmi, którzy uważają, myślą, że mając 65 lat (a tyle właśnie mam w tym roku) można zajmować się jedynie wnukami, działką i siedząc na kanapie przerzucać kanały w TV. To ciągle jeszcze często spotykany stereotyp, niestety...



**Czy ciągle chce się pani zajmować modą, projektowaniem?**

Nigdy w tym, co robiłam, nie miałam poczucia wypalenia i nadal go nie mam. Może to dlatego, że ciągle zmieniam rodzaj zajęć, a to co robię od 12 lat, czyli projektowanie ubrań, stylizacje i wizaż, to moja wielka pasja. Ciągle jestem pełna pomysłów, nowych projektów.

**Jakie plany na najbliższą przyszłość?**

Moje plany na najbliższy rok to: dalszy rozwój Grace Collection – sklep internetowy, który założyłam na moim fanpage'u Grace Collection – Twoja druga skóra, udział w dwóch dużych Targach Mody, w Mediolanie (Fashion Week) oraz targi skór „Lineapelle”, a także pisanie felietonów do: „Moda w Polsce”, Trójmiasto.pl.

- Grażyna Paturalska ma za sobą 40 lat pracy zawodowej;
- 10 lat była kuratorką zawodową sądową dla nieletnich,
- 12 lat wraz z mężem prowadziła dużą firmę budowlaną,
- Była Posłanką na Sejm IV Kadencji z ramienia PO, później niezależną,
- Od 12 lat prowadzi własną firmę modową „Styl w Wielkim Mieście”,
- Od 10 lat tworzy własną kolekcję ubrań i torebek „Grace Collection”.

Źródło: flexi.pl

**Zamierza pani jeszcze zająć się pisaniem książek?**

Na książkę teraz nie mam czasu. Te dwie, które napisałam o modzie dla kobiet i mężczyźn wyczerpują „w pigułce” bazowe informacje na ten temat. Mam jednak ochotę stworzyć jeszcze powieść, taką o życiu. Ale napiszę ją dopiero wtedy, kiedy poczuję, że to odpowiedni czas, by podzielić się nią ze światem.

**Co poradziłaby pani kobietom dojrzałym w dziedzinie stylizacji?**

Powiedziałabym żeby zapomniały o wieku i nie przejmowały się tym, co wypada, a co nie wypada, żeby wybierały rzeczy, które robią im dobrze, w których dobrze się czują i dobrze w nich wyglądają. W tym roku np. modne są takie kolory jak: wrzosy, fioleto, pomarańcze, fuksja, chaber, kobalt, biel, ecru, czern (oczywiście zawsze jako stała opcja, dodawana wszędzie i zawsze). Najważniejsze jednak: dobrać te kolory, w których dobrze wyglądamy, bo one dodają nam urody, blasku, dają dobre samopoczucie. Najważniejsze jest jednak, moim zdaniem, żeby dbać o dobre samopoczucie psychiczne, bo wiadomo, że wszystko bierze się z naszej głowy.

**Kogo pytać, do kogo zwracać się o porady?**

Oczywiście do fachowców, stylistów. Dowiedzieć się, w czym najlepiej wyglądamy? Co nam najbardziej służy? To droga do tego, żeby zapewnić sobie dobre samopoczucie. Dowiedzieć się, jakim się jest typem kolorystycznym: ciepłym – wiosną lub jesienią, czy zimnym – latem lub zimą? A może typem mieszanym? Od wiedzy na ten temat zależy właściwy dobór kolorów naszej garderoby, a co za tym idzie – dobry wygląd. Każda analiza kolorystyczna kończyć się powinna otrzymaniem Wachlarzyka Kolorystycznego. I wtedy uzupełniamy naszą garderobę, biorąc go pod uwagę. No i na koniec, moja maksyma od wielu lat: „Młodość zdobi młodość, a starość staranie”. Im więcej lat, tym więcej starań, żeby dobrze wyglądać! Pamiętajmy o tym, że jak dobrze wyglądamy, to dobrze się też czujemy.

Fot. archiwum prywatne Grażyny Paturalskiej

Reklama



●●●  
**WILLA  
ALFA**

Kudowa Zdrój

ul. Słoneczna 12a, 57-350 Kudowa Zdrój  
tel. kom. 510 150 966  
repcja@alfakudowa.pl  
www.alfakudowa.com  
www.facebook.com/alfakudowa/

**Święta Wielkanocne 7 – 11. 04**

**3 noce od 799 zł/os**

**4 noce od 849 zł/os**

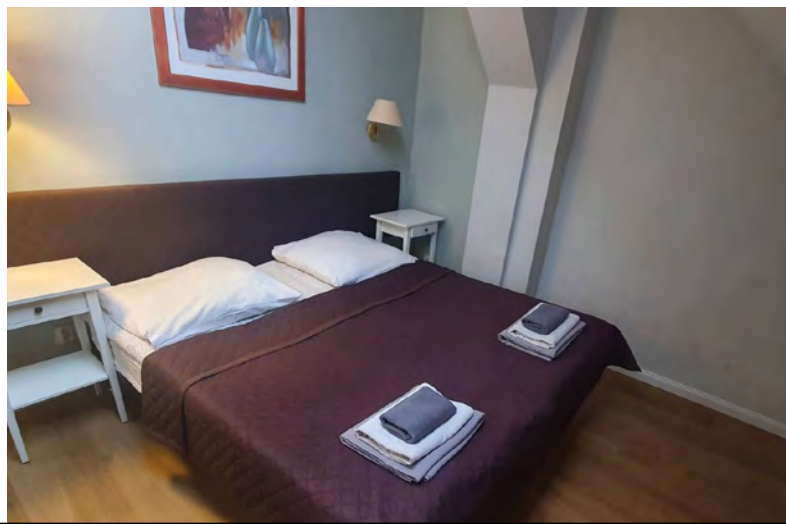
**Wczasy dla emerytów od 3.07 – 31.08**

koszt promocyjny do końca marca 8 dni – 7 nocy

**1099 zł/os zamiast 1500 zł/os**

**Wczasy 11 dni – 10 nocy – od 1499 zł/os**

Cena zawiera: Zakwaterowanie w pokoju  
wyżywienie HB (śniadanie + obiadokolacja),  
relaks na fotelu relaksacyjnym,  
pajda chleba ze smalcem, owoce, przekąski.



# Marzec należał do Kaziuka

Wyjątkową oprawę miał tegoroczny Kaziuk w Poznaniu zorganizowany przez poznański oddział Towarzystwa Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej. Ale też okazja była wyjątkowa. Wszak to już 30 raz!

Obchody tym razem odbywały się w kilku odsłonach. Rozpoczęły się w sobotę 4 marca 2023 r. koncertem galowym Zespołu Pieśni i Tańca „Wilenka” z Gimnazjum im. Władysława Syrokomli z Wilna – w Centrum Kultury „Zamek”. Na pierwszą część „Niebo złote ci otworzę” złożyły się utwory patriotyczno-historyczne, drugą część zatytułowaną „Kaziuk” stanowiła wiązanka pieśni i tańców z bogatego folkloru, głównie wileńskiego. Koncert zgromadził tłumy wielbicieli kultury kresowej z Poznania i okolic, bilety zostały wyprzedane już kilka dni wcześniej.

Młodzi wileńscy artyści zostali nagrodzeni wielkimi brawami, publiczność owacyjnie dziękowała im za przeżyte emocje i kunszt artystyczny.

Janusz Jaskulski, kustosz Muzeum Instrumentów Muzycznych w Poznaniu napisał: „Poruszający, wspaniały koncert żywołowego ZPiT „Wilenka”, uzupełniony niesamowitymi kadrami i filmami w tle. Wyrazy uznania zarówno dla młodych i starszych Artystów, Skrzypka, jak i całej Kadry Zespołu, która od ponad 50 lat tak przykładowo kształci, wychowuje kolejne pokolenia Polaków w duchu poszanowania dziejów, tradycji Pradków, jak i swego patrona Władysława Syrokomli. Nic, jeno podziękować, powinszować... także Towarzystwu Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej wraz z Patronami, Sponsorami, dzięki którym 30. Kaziuk Wileński w Poznaniu wypadł niezwykle okazale... oraz polecić innym szkołom w kraju i za granicą jako przykład do naśladowania. Tak trzymać!!!”

W przerwie koncertu - prezentacja wystawy z cyklu „Kresy w fotografii Wielkopolan”, związana z romantyzmem i jego twórcami, m.in. Władysławem Syrokomlą cieszyła się zainteresowaniem sporej części uczestników.

Dzień drugi – niedziela 5 marca - rozpoczął się uroczystą Mszą św. w poznańskiej Farze, koncelebrowaną pod przewodnictwem arcybiskupa Stanisława Gądeckiego Metropolity Poznańskiego, który podczas homilii przypomniał postać św. Kazimierza, jednego z najbardziej popularnych litewskich i polskich świętych, głównego patrona Litwy. Podkreślił, że św. Kazimierz już od najmłodszych lat praktykował modlitwę. Był przekonany, że bez niej nie ma rozwoju życia duchowego i nie można mówić o zbliżeniu się do Boga. Ksiądz Arcybiskup – przywołując słowa św. Jana Pawła II

- powiedział, że życie św. Kazimierza uczy też, iż nie istnieje prawdziwa wolność bez prawdy: „Prawda i wolność albo istnieją razem, albo też razem marnie giną”. Zakończył homilię „Hymnem do św. Kazimierza” Władysława Syrokomli.

*Dostojny patronie Litwy,  
Pokrewny z ciała i ducha!  
Przygarnij nasze modlitwy,  
Niech je Pan niebios wysłucha. [...]*

*Błogosław miast naszych wieże [...]  
Coś stawił rzewnymi hymny  
Świętą Dziewicę Maryję,  
Rozgrzej nam wiarą duch zimny.*

Oprawę liturgii sprawował „wierny od początku Kaziukowi” Chór Poznańskie Słowiki pod batutą Macieja Wielocha. W ławach poznańskiej fary zasiedli dostojni członkowie „Dynastii Jagiellońskiej” w strojach z epoki. Po zakończeniu Mszy św. królewski orszak jagielloński poprzedzany Swarzędzką Orkiestrą Flażoletową wyruszył uliczkami poznańskiej Starówki na Plac Wolności pozdrawiając po drodze gromadzących się uczestników Jarmarku Kaziukowego. Wszak św. Kazimierz Królewicz wraz z dworem przybył do stolicy Wielkopolski, aby wraz z nimi uczestniczyć w uroczystościach.

Ze sceny odegrane zostały hymny poznański i wileński, po czym Krzysztof Styszyński i Tadeusz Jeziorowski dokonali prezentacji licznie przybyłych członków Rodu Jagiellonów. Szczególną postacią rodu była królowa Anna Jagiellonka, ostatnia z dynastii, której 500. rocznica urodzin przypada właśnie w tym roku. W roli królowej zaprezentowała się Halina Ratajczak. A prowadzący Krzysztof Styszyński w stylowym kostiumie zaprezentował się jako Paweł Edmund Strzelecki (jeden z patronów roku 2023).



Cepeliny, cepeliny, cepeliny...



Dynastia Jagiellonów na scenie



Stoisko Towarzystwa Miłośników Wilna

Do tego zacnego grona został zaproszony Władysław Syrokomla, którego 200. rocznicę urodzin obchodzimy w tym roku. W jego postać wcielił się uczeń wileńskiego gimnazjum Jarosław Petrow, a towarzyszyła mu uczennica Emilia Andrukonytė, w roli Heleny Kirkorowej, ukochanej poety z czasów jego pobytu w Poznaniu. Przypomnieli publiczności najważniejsze daty i wydarzenia z życia poety, wystawienie na scenie poznańskiego teatru dramatu „Chatka w lesie” oraz jego słowa: „Gdybym się nie urodził Litwinem, chciałbym mieszkać w Wielkopolsce!”.

Podczas zaimprovizowanej przez prowadzącego imprezę Ryszarda Liminowicza konferencji prasowej ich królewskie i książęce mości odpowiadały na pytania zgromadzonych przy scenie poznańców.

Do wieloletniej tradycji poznańskiego Kaziuka należy przyznawanie Nagrody Żurawina osobie zasłużonej dla polskiej kultury kresowej. W tym roku kapituła w składzie: Grażyna Wrońska Walczak (Radio Poznań), Krzysztof Klupp (kierownik Pracowni-Muzeum J.I. Kraszewskiego Biblioteki Raczyńskich) oraz Ryszard Liminowicz (prezes Towarzystwa Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej w Poznaniu) przyznała ją Wojciechowi Wietrzyńskiemu, twórcy i kierownikowi Swarzędzkiej Orkiestry Flażoletowej towarzyszącej Kaziukowi od 2002 r. Puchar pęten słodko-kwaśnych żurawin wręczył Grzegorz Ganowicz, przewodniczący Rady Miasta



Nagrodę Żurawina Wojciechowi Wietrzyńskiemu wręczył Grzegorz Ganowicz

Poznania. Laureata nagrodzono burzliwymi brawami, a na jego cześć wzniesiono toast - kisielkiem żurawinowym.

Następnie sceną zawładnęli artyści. Licznie zgromadzonym widzom zaprezentowali się: Zespół Pieśni i Tańca „Wilenka”, Zespół Folklorystyczny „Wielkopolsanie”, Dziecięcy Zespół Folklorystyczny „Wielkopolsanie”, Orkiestra Reprezentacyjna Sił Powietrznych pod dyrekcją mjr. Pawła Joksa.

Jarmark kaziukowy nie może się obyć bez kramów oferujących m.in. wyroby rękodzieła ludowego, potrawy i napoje regionalne. Wystawcy zjechali do Grodu Przemysła z całego kraju. Były oczywiście palmy wielkanocne, pisanki, słodczyce, chleby i wędliny. Niezmiennie wielkim powodzeniem cieszyły się słynne cepeliny. Przed stoiskiem, gdzie je serwowano ustawiała się długa kolejka amatorów tego wileńskiego przysmaku.

Przez cały czas czynne było stoisko Towarzystwa, na którym można było otrzymać serduszka i karty kaziukowe – tegoroczne, a także wydawane w latach poprzednich – oraz śpiewniki piosenek patriotycznych i biesiadnych.

Zwieńczeniem Jarmarku było jak zwykle śpiewanie piosenek biesiadnych i patriotycznych prowadzący imprezę Ryszard Liminowicz zaprosił do wspólnego wykonania utworu Marsz Polonia. Tę podniosłą pieśń liczącą 16 zwrotek wykonano w całości. Uczczono w ten sposób przypadającą w tym roku 160. rocznicę Powstania Styczniowego.

Kontynuacją obchodów jubileuszu 30. Kaziuka były prelekcje, które odbyły się podczas marcowych spotkań Towarzystwa w siedzibie Stowarzyszenia Wspólnota Polska.

Pierwszą z nich pt. „Anna Jagiellonka w „Infantce” Józefa Ignacego Kraszewskiego w 500 rocznicę urodzin” wygłosił Krzysztof Klupp, kierownik Pracowni-Muzeum J.I. Kraszewskiego Biblioteki Raczyńskich.

Bohaterem drugiej był Władysław Syrokomla, przedstawiony przez Małgorzatę Jagielską w prelekcji: „Gdybym nie urodził się Litwinem, chciałbym mieszkać w Wielkopolsce. W 200. rocznicę urodzin poety okresu romantyzmu”.

30. Kaziuka w Poznaniu objęli patronatem abp Stanisław Gądecki Metropolita Poznański, Michał Zieliński – Wojewoda Wielkopolski, Marek Woźniak – Marszałek Województwa Wielkopolskiego, Jacek Jaśkowiak – Prezydent Miasta Poznania. Wsparcia finansowego udzielił: Samorząd Województwa Wielkopolskiego oraz Miasto Poznań. Ponadto partnerami wydarzenia byli: Fundacja Enea oraz Region Wielkopolska NSZZ „Solidarność”.

**Barbara Napieralska, Anna Niedziela**

Fot. Małgorzata Jagielska



Zespół Pieśni i Tańca Wilenka oczarował publiczność

# W kręgu twórczości Krystyny Suwiczak

W Klubie Osiedlowym „Krağ” na poznańskim Łazarzu odbyło się pierwsze spotkanie z cyklu „W Kręgu poezji” - w Klubie seniora „Bamberka”, na którym swoją twórczość zaprezentowała Krystyna Suwiczak, łazarzanka, która po latach wróciła do swojej dzielnicy z dzieciństwa. Poezja zabrzmiała przy akompaniamencie Sławomira Sikory.

- Rozpoczęłam wieczór od wiersza o Łazarzu, by w ten sposób chciałam podziękować mieszkańcom mojej dzielnicy za to, że tak serdecznie została przyjęta – mówiła poetka po zakończeniu spotkania autorskiego.

Krystyna Suwiczak (ur. 1950 r.) to poetka, eseistka, tłumaczka. Członek Bractwa Literackiego Białego Pasterza i Katolickiego Stowarzyszenia Dziennikarzy. Współtwórczyni licznych grup integracyjnych dla osób chorych i niepełnosprawnych. Współpracowała z pismami katolickimi, społecznymi i medycznymi. Laureatka licznych nagród poetyckich oraz wyróżnień o charakterze społecznym m. in. Kawalera Międzynarodowego Orderu Uśmiechu i Wielkopolanina Roku (1995). Niedawno pani Krystyna zajęła się również prozą. Poniżej jedno z jej opowiadań nadesłane do redakcji My60+:

## Zaklinaczka psów

Po raz pierwszy zobaczyłem ją przy naszej posesji. Naprawiałem samochód. Tores biegał po ogrodzie. Na jej widok szczerknął ostrzegawczo. Normalka. Nie wystraszyła się. Uśmiechnęła się i zagadała do psa. Na mnie też popatrzyła i powiedziała: „Dzień dobry. Kocham psy.”

Po kilku dniach zobaczyłem ją znowu. Szła z zakupami. Tores zaszczerkał radośnie. Podbiegł do furtki. Polizał wyciągniętą, szcuptą dłoń. Ona roześmiała się i powiedziała: „Mam na imię Olga. Sprowadziłam się tutaj niedawno. Nikogo jeszcze nie znam.”

Nie mogłem nie odpowiedzieć. „Ależ zna już pani Toresa i mnie. Jestem Maciej.”

To niby nic nie znaczyło. Olga była zwyczajną kobietą, ubraną jak wiele innych - starannie i kolorowo.

Po pewnym czasie przekonałem się, że jednak coś ją wyróżnia. Uśmiech i specyficzny sposób bycia. Otwartość i szczerłość w stosunku



do ludzi. Zwierzaki też zaczęły ją uwielbiać. Nie tylko Tores miał „nosa”.

Olga wpisała się w życie naszej ulicy. A ja zastanawiam się kim jest ona - szcupta kobieta „bez wieku”. Czym się zajmuje? Co sprawia, że się tak uśmiecha? Moja sąsiadka..... „Zaklinaczka psów”.

## JEDEN DZIEŃ Z ŻYCIA MARI

Siódma rano. Ciekawskie słońce zaglądało do pokoju Marii. Drzewa zwały swoje poranne „Ojczy Nasz”.

Maria wstała. Otworzyła okno. Uśmiechnęła się. Wyciągnęła ręce. Miała swój skrawek nieba, którym pragnęła dzielić się z innymi.

- Aby na jedną chwilę świat był wolny od lęku - pomyślała.

Pracę w bibliotece rozpoczęła dopiero o dziesiątej. Postanowiła więc wyjść wcześniej i pospacerować.

Przed blokiem rośnie drzewo, a dalej rozpościera się duży trawnik. Zaprasza swoją soczystą zielenią i gamą zapachów. Zatrzymała się. Odczuła, jakby drzewo chciało przekazać jej ważną wiadomość. Usiadła na trawie, budząc zdziwienie przechodniów. Było jej to zupełnie obojętne. Duchem przeniosła się do malowniczej wioski, do Biechowa, do domu ciotki. Tutaj właśnie dzieje się jej kilkuletni świat-spokojny, bezpieczny.

Troskliwe drzewo w ogrodzie odstaniało przed nią tajemnicę owocowania. Trawa otulała Marię swoją jedwabistością. Uratowany mały pisklak, ułożony w koszyku, wymawiał z czułością imię swojej opiekunki.

Na moment czas się zatrzymał. Maria wstała. Spojrzała na ulicę, która płynęła niby wielka rzeka. Teraz musiała włączyć się w jej nurt. Podziękowała ŻYCIU za życie.

Fot. Klub Krağ





# Opowiedz o samotności

**Po raz trzeci zapraszamy osoby 60+ do udziału w konkursie literackim. W dotychczasowych edycjach tematami były miłość i szczęście. Jednak jak miłość nie zawsze jest szczęśliwa, tak w życiu nie zawsze, a właściwie zwykle nie bywa różowo. Samotność jest tematem trudnym i dla wielu osób bolesnym, ale nie możemy od niej uciekać, trzeba się z nią zmierzyć. Może czujesz się samotny? Dziś czujesz się dobrze, ale doskwierała Ci samotność? Czy potrafisz opisać czym jest samotność? Napisz nam o tym. Opowiedz o samotności.**

Stowarzyszenie My50+ i magazyn My60+ zapraszają do udziału w konkursie literackim na opowiadanie „Opowiedz o samotności”. Celem naszego konkursu jest propagowanie twórczości literackiej, wzbogacanie języka ojczystego, zwrócenie uwagi na działalność i aktywność osób w wieku 60+, przełamanie stereotypów społecznych. Nadesłane opowiadania, po redakcji, zostaną wydrukowane w zbiorze opowiadań. Autorzy pięciu najciekawszych historii otrzymają nagrody pieniężne. Organizator przewiduje również nagrody rzeczowe i wyróżnienia.

**Każdy autor opowiadania zakwalifikowanego do druku otrzyma autorski egzemplarz książki.**

Prace na konkurs nadsyłać można do 30 lipca 2023 r. Konkurs skierowany jest do osób w wieku 60+. Do konkursu przyjmowane są prace: w dowolnej konwencji literackiej, pisane prozą, których tematyka oparta jest na uczuciu miłości (historie prawdziwe i fikcja literacka).

Autor zobowiązany jest dostarczyć opowiadanie w określonej formie: plik w formacie Word, odt, RTF (standardowy margines: 2,5 cm, liczba znaków na

stronie ze spacjami: średnio 3 500). Maksymalna objętość to 3-4 strony maszynopisu. Prace napisane muszą być w języku polskim, dotąd niepublikowane. Każdy z uczestników może nadesłać dowolną liczbę opowiadań.

Praca musi zostać oznaczona godłem. Dane uczestnika (imię, nazwisko, wiek i adres na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej oraz numer telefonu kontaktowego) oraz godło muszą się znaleźć w treści e-maila. Godło służy anonimowości autora w procesie decyzyjnym jury konkursowego.

**Prace można przysyłać na adres:**  
opowiadanie@my60plus.pl

Uwaga! Do opowiadania prosimy dołączyć zgodę na publikację o treści: Wyrażam zgodę na wykorzystanie i publikację mojej pracy w zbiorze opowiadań (publikacja w wersji książkowej, w formie audiobooka i elektronicznej, na FB), w prasie i na oficjalnej stronie internetowej magazynu My60+ (zgodą stanowi załącznik do regulaminu). Wyrażam zgodę na przeniesienie praw autorskich na CD Media sp. z o.o.



Leki dostępne w aptekach  
i sklepach zielarskich  
bez recepty



## VENOFORTON®

KRĄŻENIE

**Wskazania:** zmniejsza uczucie **ciężkości i obrzęki nóg**, łagodzi **zawroty głowy, szumy uszne**, poprawia **pamięć i koncentrację**, pomaga przy **żylakach** i zapobiega ich powstawaniu, redukuje objawy **zimnych nóg i drętwienia palców**



## SEDOMIX®

NERWY

**Wskazania:** Sedomix jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w pobudzeniu nerwowym o działaniu uspokajającym i ułatwiającym zasypianie.



## IMMUNOFORT®

ODPORNOŚĆ

**Wskazania:** Immunofort jest lekiem roślinnym, tradycyjnie stosowanym w krótkoterminowym leczeniu przeziębień oraz zapobiegawczo w skłonnościach do częstych przeziębień. Produkt leczniczy może być stosowany jako środek pomocniczy w infekcjach górnych dróg oddechowych.



## DIABETOFORT®

CUKRZYCA

**Wskazania:** Produkt leczniczy tradycyjnie stosowany w zaburzeniach w oddawaniu moczu. W porozumieniu z lekarzem lek może być stosowany przez osoby z rodzinną predyspozycją do cukrzycy jako wspomagający środek moczopędny, zmniejszający tendencję do wzrostu cukru po posiłku (w przypadkowej hiperglikemii).



## UROFORT®

NERKI I PĘCHERZ

**Wskazania:** Urofort jest stosowany tradycyjnie w leczeniu łagodnych i nawracających zakażeń dolnych dróg moczowych, objawiających się pieczeniem podczas oddawania moczu lub częstym oddawaniem moczu u kobiet, kiedy poważne schorzenia zostały wykluczone przez lekarza. Lek zwiększający ilość moczu i poprawiający przepływ w drogach moczowych w łagodnych doległościach układu moczowego.



**VENOFORTON®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik leku; Niewydolność nerek. **UROFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego lub rośliny z rodziny Asteraceae (dawniej Compositae); Stany chorobowe, w których zalecane jest przyjmowanie niewielkich ilości płynów; obrzęki spowodowane ograniczeniem czynności serca i nerek. **SEDOMIX®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby umysłowe. **IMMUNOFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którąkolwiek substancję czynną lub pomocniczą lub na rośliny z rodziny astrowatych dawniej złożonych (Asteraceae dawniej Compositae). Ze względu na aktywność immunostymulującą, lek Immunofort nie jest wskazany w postępujących chorobach układowych, chorobach autoimmunologicznych, upośledzeniu odporności, immunosupresji i chorobach krwi dotyczących układu białych krwinek. **DIABETOFORT®**, płyn doustny, produkt złożony. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu leczniczego. Produkty są przeznaczone do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i ich skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Nazwa i adres podmiotu odpowiedzialnego: **Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Leky Natury Tadeusz Polański Sp. z o.o. ul. Zielona 30, 08-500 Ryki. [www.lekinatury.pl](http://www.lekinatury.pl)**