



# my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2023 Nr 3(65)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

## *Miłość to niezawodny lek na przedłużenie życia*



- Czym słońce, czym chłodzić i co pić w upały • Jak skutecznie reklamować nieudane wakacje •
- Interesujące wydarzenia dla seniorów w mieście •

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

# Sprawdź, jak zyskać vouchery na zakupy nawet do 3000 zł, za 10 skutecznych poleceń Karty Kredytowej.

## Za każde skuteczne polecenie możesz otrzymać voucher o wartości 300 zł.

Oferta dla klientów Citibank,  
ważna do 31.03.2024.

**RRSO: 22,54%**

Poznaj warunki oferty  
w oddziale w Poznaniu.  
Galeria Avenida  
przy dworcu PKP.



**citi handlowy**<sup>®</sup>

Reprezentatywny przykład dla Karty Kredytowej Citibank. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania wynosi 22,54% (RRSO) przy założeniu: całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 11000 zł, całkowita kwota do zapłaty 12259,36 zł, zmienne oprocentowanie nominalne 20,5% w skali roku, całkowity koszt kredytu 1259,36 zł (w tym opłata roczna za wydanie karty płatniczej będącej Kartą główną i za obsługę karty kredytowej będącej Kartą główną 0 zł, odsetki 1259,36 zł.), 12 miesięcznych rat równych w wysokości po 1021,61 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 31/03/2023 na reprezentatywnym przykładzie.

Bank Handlowy w Warszawie S.A. Oferta „Poleć kartę kredytową Citibank i zyskaj 300 złotych” ważna do 31.03.2024 r., może powtarzać się w przyszłości. Regulamin oferty oraz Tabela Opłat i Prowizji dostępne są na [citibank.pl/dokumenty](https://citibank.pl/dokumenty). Skuteczna rekomendacja oznacza, że osoba poleciona otworzy Kartę Kredytową. Maksymalna liczba skutecznych poleceń wynosi 10, a wartość otrzymanych voucherów 3000 zł. Przyznanie Karty Kredytowej uzależnione jest od pozytywnej oceny zdolności kredytowej przez Bank. RRSO oznacza Rzeczywistą Roczna Stopę Oprocentowania. Niniejszy materiał reklamowy został wydany jedynie w celach informacyjnych i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. Znaki Citi oraz Citi Handlowy stanowią zarejestrowane znaki towarowe Citigroup Inc., używane na podstawie licencji. Spółce Citigroup Inc. oraz jej spółkom zależnym przysługują również prawa do niektórych innych znaków towarowych tu użytych.

# Droży Czytelnicy

**T**ym razem nie będzie rozważań, a zachęta do udziału w naszym konkursie literackim. Bo to już ostatni dzwonek! Do końca lipca, do kiedy można przysyłać prace, zostało już niewiele czasu, a temat jest niezwykle ważny, a brzmi on SAMOTNOŚĆ. Opowiedz o samotności swojej, bliskiej osoby, sąsiadki, a może wyobraźnia pozwoli Ci wczuć się w sytuację stworzonej przez siebie postaci literackiej. Nieważne czy będzie to Twój pierwszy w życiu własnoręcznie napisane opowiadanie, czy jesteś laureatem konkursów literackich. Każdy przysłany utwór jest dla nas równie ważny. Jeśli nie masz komputera, możesz napisać ręcznie i poprosić kogoś z rodziny, w klubie seniora, sąsiada o zeskanowanie pracy i przesłanie e-mailem na adres: [opowiadanie@my60plus.pl](mailto:opowiadanie@my60plus.pl)



Regulamin konkursu znajduje się na naszej stronie internetowej [my60plus.pl](http://my60plus.pl) – wystarczy kliknąć w kafelek konkursu.

Jak wcześniej, tak w tym roku dzięki sponsorom – głównym sponsorem jest firma Paged Real Estate – mamy możliwość nagrodzenia najlepszych prac, wskazanych przez jury, w gronie którego są osoby, którym bliskie są sprawy senioralne – dziennikarze, ale też znana pisarka Magdalena Witkiewicz.

Tym, co wyróżnia nasz konkurs na tle innych jest to, że zwieńczeniem każdej edycji konkursu jest wydanie zbioru opowiadań, który zawiera WSZYSTKIE nadesłane prace! Każdy z uczestników otrzymuje też od nas w prezencie egzemplarz opowiadań.

A czy jest co czytać? Tom z pierwszej edycji „Opowiedz o miłości” liczy 550 stron, a zeszłoroczny „Opowiedz o szczęściu” 400 stron. Jeśli chciałbyś zapoznać się z twórczością uczestników poprzednich edycji, oba tomy dostępne są na stronie <https://viziola.pl/kategoria-produktu/ksiazki/>

Jeśli obawiasz się, że nie zdążysz przesłać utworu do końca lipca, bo coś ważnego zaburzyło Twój harmonogram pracy pisarskiej, koniecznie daj nam znać. W uzasadnionych przypadkach prace nadesłane do 15 sierpnia też wezmą udział w konkursie.

Czekamy na Twoje opowiadanie!

Anna Dolska z Zespołem

## SPIS TREŚCI:

Miłość to niezawodny lek na przedłużenie życia	str. 4
Seniorze, spróbuj swych sił w spartakiadzie!	str. 6
Koniec z roczną receptą, zamiast niej kilka na pół roku	str. 8
Zaburzenia mowy i polykania w chorobach neurologicznych	str. 9
Serce na wadze. Jak otyłość atakuje Twoje serce?	str. 10
Odwoluję nie blokuję	str. 11
Czym słodzić, czym chłodzić i co pić w upały?	str. 12
Apetyt na coś zimnego	str. 13
Zupy idealne na letnie dni	str. 14
Wygoda nie tylko na plaży	str. 15
Jak skutecznie reklamować nieudane wakacje?	str. 16
Społeczne problemy niedostłuchu	str. 17
O bezpieczeństwie na pikniku	str. 18
Na co zwrócić uwagę przy wyborze telefonu i jak ułatwić sobie korzystanie z niego na co dzień?	str. 19
XXVI Rejs Seniorów. Senior potrafi!	str. 20

## 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. Kutrzeby, 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

# Miłość

## to niezawodny lek na przedłużenie życia

Gdy jesteśmy w wieku dojrzałym, godzimy się z tym, że liczba przyjmowanych przez nas medykamentów stale rośnie. Jedna tabletkę na serce, druga na wątrobę, trzecia na nadciśnienie, czwarta... Oczywiście nie da się ich całkiem unikać, ale czy mamy na co dzień najważniejszy środek leczniczy? Bo remedium na wszelkie dolegliwości to miłość!

I nie są to żadne wymysły, bo rzecz zbadali wnikliwie liczni naukowcy na całym świecie. Z ich badań wynika między innymi, że to właśnie przytulanie i okazywanie czułości najskuteczniej wspomaga zachowanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Nie do przecenienia są więc bliskie więzi między seniorami, seniorami i ich dorosłymi dziećmi czy wnukami. Udowodniono, że tego rodzaju bliski kontakt fizyczny zwiększa poziom oksytocyny zwanej „hormonem miłości”, a większe jej stężenie w organizmie ma dobroczynny na niego wpływ. Przytulanie zmniejsza ryzyko chorób serca, minimalizuje skutki stresu i zmęczenia, obniża ciśnienie krwi, wzmacnia układ odpornościowy i łagodzi depresję.

### Miłość rodzinna

Rodziny wielopokoleniowe mieszkające razem to dziś rzadkość. Gdy dzieci się wyprowadzają, kontakty z nimi stają się często takie tylko „od święta”. Starzejący się rodzice mogą wspierać się nawzajem, o ile są razem, ale gdy jedno z nich odchodzi, drugie tym dotkliwiej odczuwa samotność. A wtedy dzieci i wnuki powinny się zmobilizować, by seniora wesprzeć w sposób szczególny.



– Nawet jeżeli rodzicowi zapewnimy opiekę wykwalifikowanej opiekunki, to jej pomoc nie zastąpi naszej miłości, czułości i bliskości – mówi Anna Czachór, psycholog. – Gdy dziadkowie są sprawni, można podtrzymać uczuciowe więzi rodzinne, choćby poprzez ich stały kontakt z wnukami, bo korzyść

będzie obopólna. Taki kontakt emocjonalny jest starszym osobom niezwykle potrzebny, a i w drugą stronę przytulanie bardzo się przyda. Poprzez wspólne spędzanie czasu, spacerowanie, czytanie bajek, a później pomaganie w lekcjach, buduje się istotna relacja, a prócz tego starsi ludzie czują się wciąż potrzebni. Starość jest nieunikniona, a właśnie w ten sposób najmłodszy mogą się z nią w najprostszym sposobie oswoić. Dorosłe dzieci nie powinny zaś zapominać o swoich starzejących się rodzicach, bo i one będą niedługo w tej samej roli. Jeżeli zadbają o pełen ciepła kontakt z nimi, takim najpewniej kontaktem same będą mogły się cieszyć w przyszłości ze strony swoich dzieci – przekonuje psycholożka.

### Przeciw samotności

Psycholodzy zachęcają nas także do tego, byśmy niezależnie od wieku, wchodzili, oczywiście nie pochopnie, w nowe relacje i związki, bo najgorsza jest samotność. Wpływa ona na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Po czasie żałoby po odejściu współmałżonka, lub po rozwodzie, niektórzy wybierają życie w pojedynkę już do końca. A że w praktyce nie wszyscy dobrze sobie z tym radzą, więc duża liczba samotnych seniorów cierpi na stany depresyjne. Samotni gorzej radzą sobie z różnymi dolegliwościami i szybciej się starzeją, częściej chorują i bardziej koncentrują się na swoich schorzeniach.

Będąc razem, seniorzy natomiast nawzajem mobilizują się do aktywności umysłowej i ruchowej, a także do jak najdłuższego utrzymania atrakcyjności związanej z płcią. Bo choć erotyka nie stanowi może już w tym wieku priorytetu, niemniej jednak jej całkowity brak może obniżać jakość życia zwłaszcza tym, dla których wcześniej aktywność seksualna była przyjemnością. Seksuolodzy twierdzą zgodnie, że to dziedzina, w której nie ma górnej granicy wiekowej i wszystko zależy od partnerów. Trzeba tylko zadbać o to, by seks po 60/70 roku życia był bezpieczny, bo często trzeba w tym wieku korzystać z rozmaitych środków wspomagających. Specjaliści przypominają więc, że można brać wyłącznie te kupione w aptece i pod ścisłą kontrolą lekarza.

We dwoje żyje się też taniej, co jest nie bez znaczenia przy niewyógrowanych świadczeniach emerytalnych.



– Bardzo ważna jest też możliwość dzielenia się różnymi przeżyciami z kimś bliskim – wyjaśnia specjalistka. – Jest to równie ważne, a może nawet ważniejsze, od tego, że na przykład w razie choroby czy niesprawności mamy zapewnioną pomoc i opiekę partnera.

Naukownicy jednym głosem podkreślają więc stanowczo, że łączenie się w pary w późniejszym wieku ma więcej plusów niż minusów. Jeżeli więc uda nam się znaleźć osobę, z którą czujemy się dobrze i bezpiecznie, warto przemyśleć ponowny związek.

## Szukam kogoś bliskiego...

Ale jak i gdzie go znaleźć? Dziś wielu seniorów korzysta z portali randkowych dla dojrzałych, tak jak kiedyś korzystano z ogłoszeń czy biur matrymonialnych. Jest to jakiś sposób na znalezienie partnera, ale zawsze musimy stosować metodę ograniczonego zaufania i umawiać się na rekonesans w bezpiecznych publicznych miejscach. Tym, którzy nie chcą w ten sposób nawiązywać kontaktów pozostają wyjazdy do sanatoriów czy ośrodków rehabilitacji i odnowy biologicznej, imprezy dla seniorów, kluby seniora lub uniwersytety trzeciego wieku, gdzie podczas organizowanych zajęć na pewno można poznać nowych przyjaciół.

Pamiętajmy jednak, że nawet i tam łatwo zostać oszukanym przez nowo poznaną osobę. Zwłaszcza na spragnione uczucia samotne panie nieraz z premedytacją zasadzają się w takich miejscach sprytni naciągacze, a wieloma takimi przypadkami musi później zajmować się policja. Nie można jednak całkowicie tych sposobów skreślać, a raczej zachować ostrożność i starać się najpierw potencjalnego partnera jak najlepiej poznać, a dopiero później obdarzyć go zaufaniem. Senioralny wiek zobowiązuje wszak do kierowania się rozsądkiem.

## Zakochana para – Mirek i Barbara

O swojej historii krótko opowiedzieć na naszych łamach zdecydowała się para seniorów z Poznania.

Barbara i Mirosław spotkali się pięć lat temu, będąc już osobami 60+. Basia co tydzień chodziła z koleżankami do ulubionej restauracji, by posłuchać muzyki i potańczyć. W to samo miejsce przychodził Mirek, ale minęło pół roku,

nim odważył się poprosić swą wybrankę do tańca. – Wyszliśmy razem, ale umówiliśmy się za tydzień w tym samym miejscu i nawet nie wymieniliśmy numerów telefonów – wspominają.

– Wcześniej nie miałam za wiele czasu na randkowanie, bo jestem osobą bardzo czynną, śpiewam w chórze i zespole wokalnno-tanecznym, chodzę też na spotkania do klubu dla seniorów. Po poznaniu Mirka czas jednak jakoś się znalazł – śmieje się seniorka.

Najpierw para spotykała się tylko, by potańczyć, bo oboje seniorzy bardzo to lubią, potem zaczęli chodzić razem na koncerty, do opery, na spacer, jeździć na wycieczki po Poznaniu i okolicy, a nawet na takie dalsze organizowane przez klub. Nie zamieszkali jednak razem. – Od blisko ośmiu lat jestem wdową i nie chcę już powtórnie wychodzić za mąż – twierdzi 71-latką. – Polecam jednak wszystkim paniom w moim wieku taki związek. Daje on poczucie bliskości i bezpieczeństwa, dodaje kobiecie pewności siebie, podnosi jej samoocenę, a poza tym człowiek po prostu nie czuje się samotny. Zawsze wie, że ma na kogo liczyć.

– Nie tylko ja, ale i moje córki są bardzo zadowolone, że mam jeszcze kogoś bliskiego, prócz rodziny – mówi 74-letni Mirosław. – Gdyby jednak dzieci lub wnuki odradzały taki związek lub krzywo na niego patrzyły, z całego serca radzę, by się tym nie przejmować. Kierujmy się swoim uczuciem i intuicją. To nasze życie.

I taką właśnie postawę popierają też psycholodzy. Bo jak się okazuje wiele starszych osób po stracie współmałżonka lub po rozstaniu się z nim żyje samotnie właśnie dlatego, że obawia się, jak na ich decyzję o kolejnym związku zareagują dzieci, wnuki, bliscy, czy znajomi. Jeszcze inni są przekonani, że w wieku 60+ i więcej nie wypada już szukać towarzysza życia. Czy tak powinno być? Absolutnie nie.

## Na kocią łapę czy formalnie?

Najczęściej zastrzeżenia dzieci lub wnuków co do kolejnego związku ich rodziców lub dziadków opierają się na obawach o to, że poprzez nowy związek małżeński mama, czy babcia, albo ojciec lub dziadek stracą swój dotychczasowy majątek. Nie powinno to ich jednak niepokoić aż tak bardzo. Zgodnie z prawem, wszystko co seniorzy nabyli wcześniej, czyli przed zawarciem związku małżeńskiego – o ile na taki z nowym partnerem się zdecydują – wlicza się bowiem do ich majątku odrębnego. Do takiego majątku małżonków zaliczają się m.in. wszystkie przedmioty nabyte przed powstaniem wspólności ustawowej (nieruchomości, samochód, biżuteria, wyposażenie domu itp.), te zyskane przez dziedziczenie, zapis lub darowiznę, a także wszystkie kupione z pieniędzy uzyskanych z ich sprzedaży, jak również prawa autorskie, czy wynalazcy, nagrody, a nawet odszkodowania.

Jeśli zaś chcemy, by po sformalizowaniu związku małżonków nadal nie obowiązywała wspólność majątkowa, wystarczy że podpiszą oni intercyzę, czyli rozdzielność majątkową. Można to zrobić przed ślubem lub w dowolnym momencie trwania małżeństwa.

Można też rzecz jasna kolejnego związku nie formalizować i tak robi zdecydowana większość seniorów, bo według danych statystycznych związki małżeńskie obojga osób 60+ nie są zbyt częste, a ich liczba nie przekracza kilku procent wszystkich zawieranych co roku związków. I być może jest to rozsądne, bo osoby w wieku dojrzałym nie zawsze potrafią dopasować się do siebie, pójść na kompromisy. Mają już przecież swoje nawyki, wspomnienia, przeżycia i doświadczenia. Taki krok trzeba więc bardzo dobrze przemyśleć.

**Milena Szukała**  
FOT. PIXABAY

# Seniorze, spróbuj swych sił w spartakiadzie!

W tym roku, w sierpniu, już po raz szesnasty Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji organizują Poznańską Spartakiadę Seniorów. To znakomity i sprawdzony od lat pomysł na to, by integrować i aktywizować dojrzałych poznaniaków.

Poprzez to wydarzenie udaje się co roku promować zdrowy tryb życia i skutecznie popularyzować oraz upowszechniać sport wśród osób nieco starszych i wcale nie wśród takich, które mogą się pochwalić wcześniejszymi doświadczeniami sportowymi.

Pomysł przed laty okazał się trafiony w dziesiątkę i tak jest do dziś, bo chętnych do udziału w imprezie 60+ nie brakuje. Każdego roku przez kilka dni seniorzy biegają, skaczą w dal, grają w szachy czy warcaby. Inni rywalizują na torach basenu lub próbują swych sił w tenisie stołowym. W tym roku pojawią się też nowe konkurencje: Nordic Walking, rajd rowerowy oraz brydż sportowy. Tegoroczna spartakiada trwać będzie aż 5 dni, od 28 sierpnia do 1 września. Zapisywać się na nią można już w drugiej połowie lipca. Szczegóły i formularz zgłoszeniowy oraz dodatkowe informacje znajdziemy na stronie <https://posir.poznan.pl/cykle/spartakiada-seniorow>. Zgłoszenia można składać w formie elektronicznej lub w siedzibie Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji przy ul. Spychalskiego 34 (pokój 204) lub w POSiR Oddział MOS przy ul. Gdańskiej 1.

28 sierpnia odbędą się konkurencje w Nordic Walking oraz bowlingu, dzień później seniorzy wezmą udział w zawodach pływackich – 50 m stylem dowolnym, 30 sierpnia chętnych czeka rajd rowerowy, a 31 sierpnia – szachy, warcaby, brydż sportowy i tenis stołowy. 1 września seniorzy spróbują swych sił w czworoboju lekkoatletycznym (bieg na 60 m, bieg na 200 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal z miejsca).

– Każdy z seniorów na pewno znajdzie tu coś dla siebie, bo zawody zostały zaplanowane w ten sposób, że uwzględniają różne preferencje

uczestników – zapewnia Łukasz Miadziołko, dyrektor Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji.

Za udział w spartakiadzie trzeba zapłacić symboliczne 10 zł, a jej uczestnikami mogą być osoby, które do dnia startu ukończyły 60 lat. Górnej granicy wieku nie ma, jest jednak limit uczestników – 200 osób (decyduje kolejność zgłoszeń). Na zakończenie spartakiady w Młodzieżowym Ośrodku Sportowym tradycyjnie odbędzie się piknik. Będzie muzyka, tańce oraz biesiada przy grillu.

W ramach pakietu startowego zawodnicy otrzymają okolicznościową koszulkę, a później dyplom uczestnictwa. Organizatorzy przewidzieli też statuetki dla najstarszego i najstarszej uczestniczki wydarzenia, statuetki dla najlepszego zawodnika i zawodniczki w klasyfikacji generalnej (najlepszy senior spartakiady) oraz medale dla 3 najlepszych zawodników w każdej konkurencji i każdej kategorii wiekowej.

Bardzo ważne jest tu przełamanie własnych słabości i przyjacielska rywalizacja, ale przede wszystkim jest to zawsze doskonała zabawa. A to przecież najlepszy sposób na zachowanie dobrej kondycji psychicznej. Spartakiada jednym słowem, to takie dwa w jednym – zapewnia zdrowe ciało i ducha! (SZUM)

**16**  
SPARTAKIADA  
SENIORÓW

**XVI Spartakiada Seniorów**

**28.08 - 01.09.2023**

SPONSOR: ORGANIZATORZY:

**Informacje:**  
**posir.poznan.pl**

## Arsenał na luzie – cykl warsztatów

Galeria Miejska Arsenał ma ciekawą ofertę dla wszystkich tych, którzy nie lubią się nudzić! Pod koniec czerwca rozpoczął się nowy cykl warsztatowy pt. „Arsenał na luzie”.

Udział we wszystkich warsztatach jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy pod adresem e-mail: mateusz.nowacki@arsenal.art.pl.

Harmonogram warsztatów:

- **18 lipca, godz. 17.00 – warsztaty kuchni roślinnej**

Warsztaty poprowadzi Daria Jeżewska. W trakcie warsztatów uczestnicy poznają podstawy kuchni roślinnej, przygotują przepyszne wegańskie jedzenie z sezonowych składników i zobaczą, że czarowanie warzywami to prawdziwa sztuka. Liczba miejsc jest ograniczona.

- **25 lipca, godz. 17.00 – sztuka makramy**

Sztuka makramy to warsztaty wyplatania ze sznurków przedmiotów użytkowych i dekoracyjnych. W trakcie spotkania uczestnicy poznają „makramowe abecadło”, nauczą się wykonywać podstawowe sploty i stworzą swój pierwszy makramowy kwiatnik. Dodatkowo każda osoba otrzyma małą książeczkę z wiedzą na wynos, aby móc kontynuować sztukę wyplatania w domowym zaciszu. Liczba miejsc jest ograniczona.



Kontakt: Galeria Miejska Arsenał, ul. Szyperska 2/8 (adres tymczasowy), tel. 692 202 068 | Galeria Miejska Arsenał: strona internetowa

## Kino bez barier – pokazy w lipcu i sierpniu

„Kino bez barier” to repertuarowe dostępne pokazy filmowe odbywające się w Kinie Pałacowym. We wtorki o godz. 11.00 dostępne są filmy z audiodeskrypcją i napisami w języku polskim. Z kolei w czwartki o godz. 18.00 filmy z audiodeskrypcją, napisami w języku polskim oraz tłumaczeniem na Polski Język Migowy.

W okresie wakacyjnym filmowe spotkania będą odbywały się we wtorki i czwartki co dwa tygodnie. Harmonogram projekcji:

- **25 lipca, godz. 11.00 oraz 27 lipca, godz. 18.00**

„Wyrwa”, reż. Bartosz Konopka, czas trwania: 1 godzina 35 minut  
Tajemniczy wypadek samochodowy zmienia całkowicie życie Maćka. W zdarzeniu ginie jego żona Janina. Najprawdopodobniej kobieta popełniła samobójstwo.

- **8 sierpnia, godz. 11.00 oraz 10 sierpnia, godz. 18.00**

„Chleb i sól”, reż. Damian Kocur, czas trwania: 1 godzina 40 minut

Upalne lato, leniwie płynący czas, hip-hopowy freestyle, chłopaki z tatuażami i zalotne dziewczyny, z którymi lepiej nie zadziierać. Tak właśnie wygląda miejsce z czasów młodości, do którego wraca Tymek – student warszawskiej Akademii Muzycznej, przygotowujący się do rozpoczęcia światowej kariery jako pianista.

- **22 sierpnia, godz. 11.00 oraz 24 sierpnia, godz. 18.00**

„Właściciele”, reż. Jiří Havelka, czas trwania: 1 godzina 36 minut

Akcja rozgrywa się w trakcie zebrania współwłaścicieli pewnej praskiej kamienicy. Prym podczas spotkania wiedzie przewodnicząca Zahrádková, która chce wcielić w życie swój plan. Przez kobietę przemawia chęć uratowania budynku wymagającego pilnego remontu.

- **Rezerwacja i zakup biletów na seanse**

Rezerwacji biletów można dokonać w kasie CK Zamek lub pod numerem tel. 61 64 65 260. Kasa jest czynna codziennie w godz. 10.00–21.00. Kupić bilety można natomiast na stronie internetowej Kina Pałacowego lub w kasie CK Zamek. Bilety na seanse kosztują 5 zł. Liczba miejsc na pokazach jest ograniczona.

Seanse odbywają się w Sali nr 2 Kina Pałacowego, które znajduje się w CK Zamek przy ul. Św. Marcina.

Kontakt: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, informacja: tel. 61 646 52 72 (wt.-niedz. w godz. 12.00-19.00), e-mail: j.stankiewicz@cckzamek.pl

## Filmowy Klub Seniora w Kinie Rialto w lipcu

Filmowe spotkania w kinie Rialto dedykowane osobom starszym w lipcu będą odbywać się we wtorki. Bilety dla senierek i seniorów w cenie 13 zł dostępne są po okazaniu legitymacji ZUS emeryta-rencisty.

Najbliższe projekcje:

- „Roving Woman”

- **18 lipca, godz. 15.30**

Sara po burzliwej awanturze z chłopakiem traci dom i środki do życia. Zdesperowana kradnie samochód, który staje się jej jedynym schronieniem. Odkrywając jego zawartość, zakochuje się we właścicielu pojazdu i postanawia go odnaleźć. Wyrusza w podróż przez amerykańskie pustkowia, która pozwoli jej przewartościować życiowe pragnienia i priorytety.

- „Barbie”

- **25 lipca, godz. 15.30**

Barbie, która żyje w idealnym bajkowym świecie, przechodzi kryzys egzystencjalny.

Kontakt: ul. Dąbrowskiego 38, tel. 61 847 53 99, więcej | Kino Rialto: strona internetowa | Filmowy Klub Seniora

## Joga przy fontannie 2023

Namaste Yoga po raz kolejny zaprasza na darmowe wakacyjne zajęcia jogi na świeżym powietrzu w samym centrum Poznania. Zajęcia będą się odbywać w Parku im. Adama Mickiewicza przy fontannie przed Operą.

Tegoroczne spotkania będą odbywać się tradycyjnie w każdą niedzielę lipca i sierpnia w godz. 9.00-10.30. Zajęcia poprowadzą nauczyciele renomowanych poznańskich szkół jogi.

Wstęp wolny! Należy przynieść ze sobą swoją matę do jogi.

Plan spotkań:

23 lipca – Vinyasa Flow

30 lipca – Ashtanga dla każdego

6 sierpnia – Joga dla Dzieci

13 sierpnia – Jivamukti Yoga

20 sierpnia – Joga kręgosłupa – zdrowe plecy i barki

27 sierpnia – 108 Powitań Stońca – Zakończenie Jogi przy Fontannie 2023

Szczegóły: tel. 660 898 703



## Gimnastyka w wodzie dla senierek i seniorów

Zadbaj o formę latem! Razem w formie zachęca do skorzystania z gimnastyki w wodzie. Zajęcia odbywają się w małych grupach we wtorki i czwartki o godz. 9.00 i 10.00 w przestronnym i cichym basenie w Galerii Poznania.

W ramach wejścia na pływalnię uczestnicy korzystają z zajęć z wykwalifikowanym instruktorem, sauny oraz kąpieli perełkowej. Po zajęciach jest zawsze czas na kawę w miłym towarzystwie.

Koszt karnetu: 100 zł, karnet umożliwi 4 wejścia na basen.

Kontakt: tel. 500 055 056

# Koniec z roczną receptą, zamiast niej kilka na pół roku

Resort Zdrowia zapowiada zmiany dotyczące przepisywania leków. Jedną z nich jest likwidacja rocznej recepty. Zamiast niej lekarz przepisze jednorazowo jeden lek na kilku receptach, maksymalnie na 180 dni. Minister Zdrowia ograniczył także liczbę recept, którą lekarz wystawi w ciągu jednego dyżuru oraz wprowadził limit przyjmowanych pacjentów.

Likwidacja rocznej recepty została zaplanowana w projekcie nowelizacji tzw. ustawy refundacyjnej skierowanym do pierwszego czytania w Sejmie. Według Ministerstwa Zdrowia roczna recepta nie sprawdziła się. Do problemów należą: długi okres bez kontroli stanu zdrowia pacjenta, konieczność przeliczania przez farmaceutów ilości leku, który mogą wydać oraz braki dostępności, ponieważ pacjenci wykupują od razu lek na cały rok.

- Jeśli pacjent wykupuje leki na rok, a następnie trafia do szpitala lub lekarz zmienia mu dawkę, to leki te lądują w koszu – zauważa Marek Tomków, wiceprezes Naczelnej Rady Aptekarskiej, cytowany przez Prawo.pl. Zdaniem eksperta przekłada się to na koszty ponoszone przez publicznego płatnika w przypadku leków refundowanych, koszty utylizacji i ryzyko, że leków zabraknie dla innych pacjentów.

Do pomysłu likwidacji recepty rocznej krytycznie podchodzą lekarze POZ, ponieważ oznacza to częstsze wizyty u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i zajmowanie miejsca w kolejce innym. Podkreślają, że recepta roczna ma sens w sytuacji choroby przewlekłej, gdy wiadomo, że pacjent będzie przyjmował leki do końca życia, a terapia jest już ustalona. Dotyczy to m.in. pacjentów z nadciśnieniem, problemami neurologicznymi czy chorobami tarczycy. W ubiegłym roku zrealizowano 20 mln takich recept.

Kryzys wokół e-recept i kolejne doniesienia o nadużyciach poskutkowały również wprowadzeniem przez Ministerstwo Zdrowia dziennego




limitu na liczbę wystawianych przez lekarzy recept. Adam Niedzielski zapowiedział, że w ciągu 10 godzin pracy lekarz będzie mógł maksymalnie wystawić około 300 recept dla około 80 pacjentów. Limity już funkcjonują. Prawo.pl informuje, że 4 lipca pierwsi lekarze zaczęli sygnalizować, że skończył im się limit przyjęć i recept. PAP

Reklama

**OBUWIE  
NA HALUKSY  
I STOPY  
CUKRZYCOWE**



omfortabel  berkemann

**Uwaga Panie,**

Sklep PLUS, specjalizujący się w sprzedaży obuwia dla cukrzyków i stóp z haluksami z wkładkami ortopedycznymi o poszerzonej tęgości w rozmiarach od 35 do 43, zaprasza na zakupy.

**Z tym ogłoszeniem zapłacisz 30 zł mniej!**

Kupując u nas buty zapomnisz o haluksach – pomyślisz o spacerach!

SKLEP PLUS, ul. Głogowska 39 (przy kantorze, 200 m od Dworca Zachodniego),  
godziny otwarcia: poniedziałek – piątek 10-18, sobota 10-14  
tel. 61 8666-110, [www.obuwienahaluksy.pl](http://www.obuwienahaluksy.pl)





## Zaburzenia mowy i połykania w chorobach neurologicznych

Zaburzenia mowy, łącznie z jej utratą, (afazja) u osób starszych to częsty problem. Prowadzi do wykluczenia z życia, wielu nieporozumień, bywa krępujący, może być powodem frustracji. Drugi problem, także często dotykający starsze osoby, to zaburzenia połykania (dysfagia).

Przyczynami tych zaburzeń są najczęściej choroby neurologiczne. Oznacza to, że każdy pacjent z rozpoznaniem choroby neurologicznej jest w grupie ryzyka. Aż 80 procent chorych po udarach mózgu cierpi z powodu tych zaburzeń. Ale ich przyczyną mogą być także urazy, nowotwory w obrębie głowy i szyi oraz choroby neurodegeneracyjne, które w podeszłym wieku są coraz częstsze. Dysfagia, czyli zaburzenia połykania, może prowadzić do niedożywienia i odwodnienia, szczególnie niebezpiecznych w podeszłym wieku. Intensywna rehabilitacja jest skutecznym sposobem na powstrzymanie i cofnięcie tych niekorzystnych procesów.

**Neuroport Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej w odpowiedzi na te potrzeby opracował specjalne programy terapeutyczne dla osób z zaburzeniami mowy i zaburzeniami połykania, które obejmują:**

- terapię afazji
- rehabilitację logopedyczną po usunięciu krtani
- rehabilitację zaburzeń połykania
- rehabilitację pacjentów z PEG i po usunięciu rurki tracheostomijnej

Pacjenci dotknięci tymi schorzeniami wymagają specjalistycznej terapii neurologopedycznej, indywidualnej terapii manualnej w obrębie tkanek obręczy barkowej, szyi i kręgosłupa a także wsparcia neuropsychologa. Taką właśnie kompleksową rehabilitację zapewniają specjaliści Neuroportu

### Rola neurologopedy

- Neurologopeda, na podstawie historii choroby oraz po dokładnym zapoznaniu się ze stanem chorego opracowuje plan ćwiczeń i zabiegów, których zadaniem jest poprawienie możliwości komunikacyjnych pacjenta – **mówi Sylwia Świdzińska neurologopeda z Neuroportu** – Rehabilitację mowy trzeba wdrożyć jak najszybciej, wówczas można osiągnąć lepsze efekty. Wszystko zależy jednak od rodzaju urazu, jego ciężkości, stanu ogólnego pacjenta, wieku, chorób współistniejących, również jego stanu psychicznego, motywacji itp. Terapia neurologopedyczna powinna być prowadzona tak długo, aż wyczerpie się wszystkie możliwości poprawy stanu mowy, bądź sposobu komunikowania i osiągnięciem najbardziej zadowalający efekt. Najlepsze efekty można uzyskać przez pierwsze 3 miesiące od momentu zdarzenia. – **mówi Sylwia Świdzińska** – bywają spektakularne osiągnięcia terapeutyczne u niektórych pacjentów, a u niektórych trwa to znacznie dłużej. Należy jednak zaznaczyć, że po udarach mózgu czy innych rodzajach uszkodzenia mózgu, rzadko osiąga się pełną sprawność mowy, jak sprzed np. udaru co nie oznacza, że należy zaprzestać starań nad jej doskonaleniem. Rehabilitacja mowy jest takim samym procesem jak każda inna rehabilitacja i dlatego powinna mieć charakter ciągły.

Wiedza na temat możliwości i ograniczeń w zakresie mowy oraz zaburzeń połykania u osób po uszkodzeniach mózgu jest niezbędna także dla najbliższych pacjenta, osób bezpośrednio nim się opiekujących. Pozwala ona zachować cierpliwość, wyrozumiałość, nauczyć się na nowo komunikacji z chorym. To są bardzo duże wyzwania, które przychodzą nagle wraz z chorobą i nikt, ani chory, ani jego opiekunowie nie są na to przygotowani. Dlatego tak ważna rola przypada specjalistom, którzy zarówno chorego jak i jego rodzinę, starają się przeprowadzić przez ten trudny okres.

Reklama

## „Rehabilitacja 70–plus” w ośrodku NEUROPORT

**Wakacyjne programy rehabilitacyjne „70-PLUS” w Ośrodku Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej Neuroport zaplanowane są tak, żeby oprócz intensywnej rehabilitacji i regeneracji, zapewnić pacjentom możliwość integracji z innymi pacjentami w ośrodku dostosowanym do potrzeb osób niepełnosprawnych, w otoczeniu przyrody, czystego powietrza, z dala od zgiełku miasta.**

Ma to ogromne znaczenie dla osób, które na co dzień, z rąci choroby, mają ograniczone możliwości wychodzenia z domu i kontakty społeczne zawężone do grona osób sprawujących nad nimi opiekę.

Program „70–plus” obejmuje rehabilitację grupową ogólnorozwojową, ćwiczenia relaksacyjne, oddechowce a także wsparcie psychologiczne dla potrzebujących.

Ośrodek Neuroport jest w pełni przystosowany dla osób starszych, dotkniętych licznymi chorobami. Z myślą o ich potrzebach, przestrzeń zaprojektowana została przez architektów tak, żeby sprostać potrzebom pacjentów z różnymi dysfunkcjami. Wszystko, począwszy od zastosowanej kolorystyki, poprzez naturalne materiały użyte do wykończenia wnętrz, po wyposażenie odpowiadające wszelkim wymaganiom normom, podporządkowane jest zapewnieniu najwyższego komfortu pacjentom.

Otwarte przestrzenie wspólne bez barier, z licznymi udogodnieniami, wygodne, dwuosobowe, klimatyzowane pokoje z łóżkami rehabilitacyjnymi dają możliwość odpoczynku po intensywnej rehabilitacji. Smaczne, zbilansowane posiłki serwowane są we wspólnej sali jadalnej. Jest to także element integracji, sprzyjający nawiązaniu kontaktów towarzyskich.

Neuroport jest położony nad Jeziorem Kierskim co nadaje mu dodatkowe walory miejsca wypoczynkowego. Dla osób z ograniczoną możliwością poruszania się dodatkowym atutem jest ogród, z którego można korzystać przez cały dzień.

**W stałej ofercie Neuroportu są następujące programy rehabilitacyjne dla osób w każdym wieku:**

- neurologiczny
- ortopedyczny
- szpitalny
- onkologiczny
- kardiologiczny

**Nowością są programy terapeutyczne dla osób z zaburzeniami mowy i zaburzeniami połykania, obejmujące:**

- terapię afazji
- rehabilitację logopedyczną po usunięciu krtani
- rehabilitację zaburzeń połykania

Rehabilitacja prowadzona jest na zasadach komercyjnych. Formularz karty kwalifikacyjnej znajdziecie Państwo na stronie internetowej ośrodka: [www.neuroport.pl](http://www.neuroport.pl)

**Zapraszamy serdecznie - przez cały rok!**



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



# Serce na wadze.

## Jak otyłość atakuje Twoje serce?

Według raportu Światowej Federacji Otyłości opublikowanym w 2023 r. około 2,6 miliarda ludzi na całym świecie zmagają się z problemem otyłości lub nadwagi (co stanowi 38 procent populacji ogólnej).

Eksperti prognozują, że jeśli obecny trend wzrostowy utrzyma się, w ciągu najbliższych 12 lat liczba ta wzrośnie do aż 4 miliardów. Mimo rosnącej świadomości wśród społeczeństwa odsetek osób z nadwagą i otyłością nadal wzrasta.

- Zdecydowana większość przypadków otyłości jest spowodowana nadmiernym spożyciem pokarmów (otyłość prosta). Jedyne 10% przypadków otyłości to tzw. otyłość wtórna, która wynika z zaburzeń hormonalnych, jest efektem przyjmowanych leków lub jest uwarunkowana genetycznie. Nadmierna masa ciała wiąże się z większym ryzykiem wystąpienia nadciśnienia, podwyższonego poziomu cholesterolu, a w efekcie miażdżycy, choroby wieńcowej i zawału serca. U osób z nadwagą lub otyłością ryzyko zgonu z powodu chorób serca wzrasta aż o 60 procent – wyjaśnia Jakub Szost, kardiolog Grupy American Heart of Poland.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób na świecie. Otyłość należy do jednej z trudniejszych w leczeniu i najgroźniejszych chorób przewlekłych współczesnego społeczeństwa.

### Jak sprawdzić czy ma się nadwagę?

Najprostszą metodą oceny stanu odżywienia jest wskaźnik BMI (body mass index), czyli stosunek wzrostu do kwadratu wagi. Gotowe kalkulatory BMI można znaleźć w internecie oraz jako aplikacje mobilne. Dostępnych jest też wiele innych bardziej skomplikowanych metod pomiaru ilości tkanki tłuszczowej m.in. bioimpedancja elektryczna ciała (BIA), dwuwiązkowa absorpcjometria rentgenowska (DXA), metody izotopowe, bądź rzadziej tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny.

### Nadwaga czy już otyłość?

W przypadku diagnozy na podstawie wskaźnika BMI, wartość powyżej 25 sugeruje nadwagę, a wartość wynosząca 30 lub więcej wskazuje na otyłość.

- Wynik wskaźnika BMI może być jednak fałszowany (np. u kulturystów, gdzie za dużą wagę odpowiada głównie masa mięśniowa). W przypadku pomiarów przy użyciu bioimpedancji elektrycznej określamy odsetek tkanki tłuszczowej w organizmie. W warunkach fizjologicznych tłuszcz stanowi przeciętnie 15% masy ciała, natomiast u kobiet odsetek ten jest większy o 5-7%. Jeśli procent tkanki tłuszczowej przekroczy u mężczyzny 25, a u kobiety 30 – możemy rozpoznać otyłość – uzupełnia kardiolog.

### Wpływ otyłości na procesy metaboliczne organizmu

U osób otyłych zwykle obserwuje się podwyższony poziom cholesterolu LDL („złego”) oraz obniżony poziom cholesterolu HDL („dobrego”).

- Wysoki poziom cholesterolu LDL w organizmie bezpośrednio przekłada się na rozwój miażdżycy w obrębie ścian tętnic. W konsekwencji rozwój tzw. „blaszki miażdżycowej” może doprowadzić, w zależności od lokalizacji gdzie powstała, do zawału serca, udaru mózgu, bądź niedokrwienia kończyn. W przypadkach, gdy nie dochodzi do całkowitego zamknięcia naczynia, a jedynie jego zwężenia, mamy do czynienia z objawami przejściowego nie-



dokrwienia i tu podobnie w zależności od lokalizacji symptomatologia może obejmować objawy choroby wieńcowej (duszniczy bolesnej), przemijającego napadu niedokrwienego (TIA), bądź chromania przestankowego. Dodatkowo otyłość jest jednym z głównych czynników ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego, co z kolei może powodować uszkodzenia wielu innych organów, tj. serca, nerek, czy narządu wzroku. U pacjentów otyłych częściej dochodzi do występowania takich schorzeń jak migotanie przedsionków, co wpływa bezpośrednio na wydolność serca oraz zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Pacjenci otyli także często cierpią na obturacyjny bezdech senny (OBS lub OSA), który może powodować wahania ciśnienia tętniczego oraz zaburzenia rytmu serca – mówi Jakub Szost.

### Lipomatoza serca. Co to oznacza?

Nagromadzenie tkanki tłuszczowej w obrębie serca spowodowanej hiperplazją adipocytów (komórek tłuszczowych) nazywamy lipomatozą serca (potocznie „otłuszczeniem serca”).

- Etiologia tego zjawiska nie jest do końca znana, ale może być ono związane z otyłością, a częstość jego występowania wzrasta z wiekiem. Najczęstszą manifestacją lipomatozy jest tłuszczakowaty przerost przegrody międzyprzedsionkowej w badaniu echokardiograficznym, ale może także w dużych ilościach gromadzić się na powierzchni serca i wówczas imitować obecność płynu w worku osierdziowym. Dodatkowo u osób z nadwagą i otyłością serce musi pompować jeszcze więcej krwi, by pokryć zapotrzebowanie na tlen dużej ilości tkanki tłuszczowej i mięśniowej. W warunkach fizjologicznych nasze serce bije około 100 tysięcy razy na dobę, bez przerwy na odpoczynek. Mimo że serce to niewielki mięsień o rozmiarze zaciśniętej pięści, to jego praca jest ogromna – wyjaśnia ekspert American Heart of Poland.

# Odwołuję nie blokuje

W pierwszym półroczu tego roku 457 tysięcy osób w Polsce nie odwołało umówionej wizyty u specjalisty. W Wielkopolsce było to 27,5 tys. pacjentów. Najwięcej terminów przepada w ten sposób w świadczeniach z zakresu ortopedii i traumatologii narządu ruchu oraz kardiologii.

Nieodwołanie wizyty oznacza, że inny pacjent nie może skorzystać z wcześniejszego terminu.

– Z troski o innych pacjentów oraz szacunku dla czasu personelu medycznego i środków publicznych pamiętajmy o odwoływaniu wizyt, jeśli wiemy, że nie będziemy mogli z nich skorzystać. Polski system ochrony zdrowia jest oparty na zasadzie solidaryzmu, dlatego myślimy o innych i pozwólmy im na skorzystanie z wcześniejszego terminu – mówi Agnieszka Pachciarz, dyrektor wielkopolskiego oddziału NFZ.

W pierwszym półroczu obecnego roku najwięcej terminów wizyt w Wielkopolsce (podobnie jak w całej Polsce) przepadło w świadczeniach z zakresu ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Nie pojawiło się na nich 12,9 tys.

pacjentów. Następnie mamy świadczenia w obszarze kardiologii – ponad 8,1 tys. terminów i endokrynologii – 3,8 tys. Natomiast 2,6 tys. nieodwołanych wizyt dotyczyło świadczeń w zakresie onkologii.

Właśnie po to, by edukować i kształtować odpowiedzialność wśród pacjentów powstała akcja „Odwołuję, nie blokuje”, w której bierze udział m.in. Narodowy Fundusz Zdrowia. Zwraca ona uwagę na problem niestawiania się pacjentów na umówionych wizytach lekarskich, bez wcześniejszego odwołania.

Narodowy Fundusz Zdrowia od listopada 2019 r. wysyła do pacjentów SMS z przypomnieniem o zbliżającym się terminie wizyty u specjalisty. Przypomnienie dotyczy 40 wybranych świadczeń. Pacjent oprócz informacji o dacie badania czy wizyty, ma też podany numer telefonu, pod który może zadzwonić, aby odwołać wizytę. Miesięcznie NFZ wysyła około 800 tys. wiadomości SMS z przypomnieniem o terminie wizyty.

Reklama



„Ziołolek”

## Zdrowa skóra przez całe życie

### Wskazania do stosowania leków

Wspomagająco w chorobach skóry:

- ✓ łagodzenie objawów łuszczycy
- ✓ stany nadmiernej suchości skóry
- ✓ odparzenia
- ✓ wyprysk
- ✓ wyprzenia



Dostępne opakowania:  
30 g / 100 g

ULM/7.2023

**LINOMAG® 200 mg/g, maść, Lini oleum virginale • Produkt leczniczy • Linomag® maść, 30 g lub 100 g**

**Skład ilościowy i jakościowy:** substancja czynna: 1 g maści zawiera 200 mg oleju lnianego pierwszego tłoczenia z *Linum usitatissimum* L., semen (nasienie lnu zwyczajnego), (3:1). **Substancje pomocnicze:** lanolina bezwodna, wazelina biała.

**Dawkowanie i sposób podania:** w zależności od rodzaju schorzeń stosować jeden do trzech razy na dobę. W łuszczycy i wyprysku u dzieci i niemowląt wskazane stosowanie maści dwa do trzech razy na dobę. Podanie na skórę. Zewnętrznie: do tamponów i wcierania. Lekko rozprowadzić cienką warstwę maści bezpośrednio na zmienioną chorobowo powierzchnię skóry lub nałożyć grubą warstwę na stosowanym opatrunku. **Przeciwwskazania:** wyprysk łojotokowy. Nadwrażliwość na substancję czynną, uczulenie na lanolinę lub którykolwiek składnik preparatu. Lek może powodować miejscowe reakcje skórne (np. kontaktowe zapalenie skóry). **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** brak danych. **Działania niepożądane:** brak danych na temat doniesień o występowaniu działań niepożądanych.

**Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek” Sp. z o.o., ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań. **Pozwolenie nr R/2095.** Data wydania pierwszego pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 08 marca 1958 r. Data przedłużenia pozwolenia na czas nieokreślony: 17 maja 2013 r. URPL WMIBP. **Kategoria dostępności leku:** lek OTC – produkt leczniczy dostępny bez recepty lekarza.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# Czym słodzić, czym chłodzić i co pić w upały?

Jeśli już musimy słodzić, korzystajmy z naturalnych słodzików. Gdy w gorące letnie dni chce nam się pić, sięgnijmy po zdrowe napoje. A schłódźmy je... smacznie.

Oczywiście najlepiej nie słodzić, bo trzeba wiedzieć, że naprawdę jest to tylko kwestia przyzwyczajania, a tak zwane dobre nawyki żywieniowe każdy z nas może w sobie wyrobić. Ale jeśli ktoś nie ma wystarczającej siły woli albo po prostu nie chce odzwyczaić się od słodkiego smaku, ma dziś całkiem spory wybór zdrowych, naturalnych słodzików.

Pierwszym z pewnością jest miód. I tu wybór jest duży. Najlepiej, jeśli kupujemy go ze znanej lub przynajmniej nieanonimowej pasieki. Każdy jego rodzaj ma też odrębne właściwości i smak. Te wielokwiatowe, akacjowe czy lipowe są chyba najbardziej delikatne. Bardziej wyraziste w smaku to: gryczany, rzepakowy, wrzosowy czy spadziowy.



Kto za miodem nie przepada – choć szkoda, bo to samo zdrowie, może dostadzać się ksylitolem lub stewią. Ewentualnie syropem klonowym, ale takim prawdziwym, nie tylko z nazwy, więc trzeba na etykiecie sprawdzić zawartość syropu w syropie. Ten z agawy nie jest przez dietetyków polecany.

Stewia to zioło słodowe lub miodowe pochodzące z Ameryki Południowej i Środkowej. Za jej słodki smak odpowiedzialne są związki, które występują w liściach i łodygach. Jest bezpieczna dla osób chorych na fenylketonurię, nadciśnienie, a nawet cukrzycę i nie jest kaloryczna. Suszonymi, sproszkowanymi liśćmi można słodzić m.in. napoje, przetwory owocowe czy soki. Stewię można kupić w sklepach ze zdrową żywnością lub przez internet w postaci świeżych liści, wyciągów w proszku lub w tabletkach i płynie (20-50 zł). Możemy też uprawiać ją sami, sadząc ją około połowy maja (jeszcze można to zrobić!) w ogrodzie lub uprawiać cały rok w doniczkach. Jesienią liście stewii robią się słodsze, dlatego warto je zbierać na przetomie września i października.

Ksylitol – cukier brzozy (w zależności od producenta – tańszy produkowany w Chinach, najdroższy importowany z Finlandii, gdzie pozyskuje

się go rzeczywiście z kory brzozy, a nie na przykład z kukurydzy) to również naturalna alternatywa dla cukru. Zawiera mniej kalorii i ma zdecydowanie niższy indeks glikemiczny, dlatego poleca się go diabetykom i osobom odchudzającym się. Występuje nie tylko w drzewie brzozy, jest także składnikiem grzybów, jagód, sałaty, twardego drewna oraz kolb kukurydzianych.

Zdrowszy od białego cukru trzcinowego jest produkowany z trzciny cukrowej. Nie jest od poddawany oczyszczaniu, więc zawiera nieco więcej składników odżywczych niż ten biały. Brązowy kolor zawdzięcza melasie, która nie jest usuwana. Możemy nazwać go zdrowszym, bo poprzez pominięcie procesu oczyszczenia zawiera on m.in.: żelazo, magnez, potas i wapń.

Podczas letnich, nieraz upalnych dni najskuteczniej ugasi nasze pragnienie czysta woda mineralna, najlepiej niegazowana lub niskozmineralizowana z dodatkiem soku z limonki albo cytryny z lodem, świeżą miętą lub melisą. Możemy też jednak przygotować w domu zdrowe owoce (z truskawek, malin, porzeczek, bananów, awokado, mango, melona czy arbuza) lub warzywne (z jarmużu lub ogórka zielonego), koktajle, smoothie, lemoniady i oczywiście tradycyjne kompoty.

Te ostatnie z truskawek, jabłek, rabarbaru, śliwek czy gruszek, a potem z wiśni lub czereśni gotuje się zaledwie kilkanaście minut. Potem wystarczy już tylko kompot posłodzić korzystając ze zdrowego na to sposobu i gotowe. Do kompotów z jabłek lub gruszek dla wzmocnienia smaku warto wcisnąć sok z 1 lub 2 cytryn (na 2 litry), a do gotowania wrzucić kilka suszonych goździków, które nadadzą kompotowi dodatkowy smak. Niezaprzeczalnie dobre dla naszego zdrowia stało się w ostatnich latach dodawanie do takich kompotów jagód goji. Owoce te można też same zalać ciepłą wodą, a po kilku minutach schłodzić. Taki prosty napój smakuje doskonale. Można zrobić również napój na bazie soku aloesowego z cytryną i jagodami goji.

Zamiast lodu do schłodzenia napojów użyjmy wcześniej zamrożonych owoców – mrożone truskawki, borówki amerykańskie, ćwiartki limonki czy drolowane wiśnie nie tylko obniżą temperaturę napoju, ale też sprawią, że będzie on ładnie i ciekawie wyglądał, podany na przykład w wysokiej szklance ozdobionej liściem mięty. (SZUM)

FOT. MAT. PRAS. MSM MOŃKI

# Apetyt na coś zimnego

Gdy na dworze ciepło, każdy z nas ma apetyt na coś, co nas ochłodzi, a przy tym jest smaczne i zdrowe.

Lody czy sorbety można oczywiście kupić w sklepie i szybko zaspokoić apetyt na ten letni przysmak. Czy jednak nie lepiej wziąć sprawy w swoje ręce i zrobić lody domowe? Podpowiadamy jakie.

## Lody truskawkowe

150 g cukru (najlepiej trzcinowego lub ksylitolu – przyp. red.), 150 ml wody, 500 g truskawek (świeże lub mrożone), 1 cytryna  
Cukier zagotowujemy wraz z wodą. Od momentu zagotowania gotujemy jeszcze ok. 3 minuty. Gorący syrop wlewamy do truskawek (jeżeli używamy mrożonych owoców, wcześniej je rozmrażamy) i miksujemy. Na końcu dodajemy sok z całej cytryny. Gotową masę przelewamy do foremek do lodów i wstawiamy do zamrażalnika – najlepiej na całą noc.



## Lody z owoców leśnych

200 ml mleka bez laktozy, 500 g owoców leśnych świeżych lub mrożonych, 150 g miodu, sok z 1 dużej cytryny  
Mleko zagotowujemy, dodajemy owoce (jeżeli używamy mrożonych owoców, wcześniej je rozmrażamy) i miód. Całość miksujemy. Na końcu dodajemy sok z cytryny, jeżeli smak jest za mało orzeźwiający. Gotową masę przelewamy do foremek do lodów i wstawiamy do zamrażalnika – najlepiej na całą noc.

(przepis Pawła Małeckiego z książki: „Rodzinna kuchnia Lidla” x 2)

## Lody malinowo-daktylowe

1 banan, 100 gramów malin, 4 łyżki jogurtu, 2 łyżki syropu daktylowego  
Banana, maliny i jogurt dokładnie miksujemy. Tak aby uzyskać jednolitą i gładką konsystencję. Dodajemy dwie łyżki syropu daktylowego. Całość dokładnie mieszamy i wstawiamy na pół godziny do zamrażarki aby deser dobrze się schłodził.

## Lody – truskawki na patyku

150 ml śmietanki 18 proc., 2 łyżki syropu z daktyli, kilka dużych truskawek  
Śmietankę dokładnie mieszamy z syropem daktylowym. Pokrojone lub zmiksowane truskawki wsypujemy do małych naczynek. Zalewamy je śmietanką z syropem, a w środek wkładamy dość gruby patyczek, na przykład pałeczkę od sushi (patyczek od szaszłyków będzie zbyt cienki). Deser wstawiamy do zamrażarki na minimum 2 godziny, żeby lody dobrze się zamroziły. Przed wyjęciem delikatnie ogrzewamy naczynie, aby lody łatwiej wysunęły się z foremki. (Moni-

ka Mrozowska „Stodkie i zdrowe, czyli desery, które możesz jeść codziennie” x 2)

## Lody tajskie

truskawki – 7 szt., banan – 1 szt., cukier puder – 1 łyżeczka, świeża bazylija – 7 listków, limonka – 1 szt., cukier waniliowy – 0,5 łyżeczki, śmietanka 30% UHT – 200 ml, mleko – 2 łyżki

Truskawki i banana kroimy w drobną kostkę. Owoce posypujemy czubatą łyżeczką cukru pudru. Płaską stroną noża rozcieramy je na jednolitą masę i przekładamy całość do miski. Dodajemy posiekaną bazylię i skórkę otartą z umytej limonki oraz cukier waniliowy. Dolewamy śmietankę i mleko. Masę dokładnie mieszamy za pomocą trzepaczki. Dodajemy sok wyciśnięty z połowy limonki. Masę wlewamy na schłodzoną blachę i formujemy lody.

(kuchnialidla.pl/przepis Karola Okrasy)

## Sorbet pomarańczowy

6 pomarańczy, 4 łyżki cukru trzcinowego, 1-2 łyżki wody  
Wyciskamy sok z pomarańczy. Aby uzyskać jak najwięcej soku, pomarańcze powinny mieć temperaturę pokojową. Cukier wsypujemy do rondelka, dodajemy łyżkę wody lub po prostu tyle, aby cukier mógł całkowicie się rozpuścić po podgrzaniu na małym ogniu. Rozpuszczony cukier dodajemy do soku pomarańczowego. Całość przelewamy do pojemnika i dobrze schładzamy w zamrażarce mieszając co godzinę.

(przepis z ebooka: „Ale to były wakacje” Kingi Paruzel)

## Sorbet z arbuza

400 g arbuza, 1 limonka, świeża mięta  
Arbuz kroimy w kostkę i usuwamy pestki. Wyciskamy sok z limonki. Całość miksujemy. Dodajemy posiekaną mięte i skórkę z limonki. Całość dokładnie mieszamy. Naczynie ze zmiksowanym arbuzem wkładamy do zamrażalnika na około 2 godziny. W tym czasie mieszamy masę widelcem kilkakrotnie.

(przepisy z ebooka Kingi Paruzel „Ale to były wakacje”)

## Dietetyczne lody jeżynowe

300/400 g odtłuszczonego jogurtu, 150 g jeżyn, 2 łyżki miodu  
Schłodzony jogurt zmiksować z jeżynami i miodem. Przygotowaną masę przełożyć do maszyny do robienia lodów i mieszać około 30 minut. Można również przełożyć je do pojemnika i umieścić w zamrażarce na co najmniej 6 godzin co jakiś czas mieszając. (przepis z ebooka „Ale to były wakacje” Kingi Paruzel)

## Sorbet malinowy z awokado

250 g mrożonych malin, 1/2 dojrzałego awokado, 4-6 łyżek syropu daktylowego, 2-3 listki bazylii, listki mięty, mango (do dekoracji)

Maliny wyciągamy z zamrażarki i czekamy tak aby się lekko rozmroziły i zmiękły. Wszystkie składniki blendujemy razem do uzyskania jednolitej, gładkiej konsystencji sorbetu. Sorbet serwujemy z kawałkami świeżego mango i listkami mięty. (przepis z książki Marka Zaremba „Jagłany detoks”)

FOT. PIXABAY



# Zupy idealne na letnie dni

Warzywa albo warzywa wespół z owocami, a do nich jogurt, kefir, maślanka lub zsiadłe mleko i zupa gotowa. W zależności od dodatków będzie na słodko albo wytrawnie, ale zawsze orzeźwiająco

Latem w naszej kuchni powinny zagościć chłodniki i zupy na bazie owoców lub warzyw. W większości są one niskokaloryczne, a dzięki temu unikamy przegrzania organizmu podczas trawienia. W upalne dni powinniśmy jeść szczególnie dużo warzyw i owoców, bo są one także dobrym sposobem na uzupełnienie płynów. Wśród nich wiodą prym: arbuzy, grejpfrut, melon, truskawki czy pomarańcze oraz zielone warzywa, takie jak na przykład ogórek lub cukinia. Bogate w wodę, zawierają elektrolity, które nawodnią nasz organizm. Oto kilka przykładów szybkich zup owocowych i pysznych chłodników.

## Chłodnik ogórkowo-szparagowy z awokado

3 ogórki zielone, 2 dojrzałe awokado, 2 łydgi selera naciowego, 1 pęczek pietruszki, kilka łyżek oliwy z oliwek, czosnek granulowany, 200 ml maślanki, 250 g zielonych szparagów

Szparagi zblanszować we wrzątku, ostudzić. Ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do miski blendera dodać czosnek, oliwę, starte ogórki oraz maślankę, szparagi i pokrojony seler naciowy. Awokado obrać, pokroić, dodać do reszty składników. Całość zmiksować na gładki krem. Podawać dobrze schłodzone.

## Chłodnik truskawkowy

500 g truskawek, kilka listków mięty, sok z 1/2 cytryny, woda, śmietanka 18%, cukier puder do smaku

Truskawki umyć, oczyścić z szypulek, umieścić w kielichu blendera. Dodać sok z cytryny oraz odrobinę cukru, mięte i dolać szklanki wody. Zmiksować na gładki krem - w razie potrzeby dolać więcej wody. Przełożyć do miseczek. Śmietankę wymieszać z cukrem pudrem, udekorować chłodnik. Podawać na zimno. (www.smakistyl.pl x 2)



## Chłodnik ogórkowo-miętowy z serem

5 średnich świeżych ogórków gruntowych, 200 g żółtego melona, 1 pęczek świeżej mięty, 500 ml jogurtu naturalnego, 150 g sera żółtego, ziarenka czerwonego pieprzu

Ogórki ze skórką i obranego melona pokroić w kostkę. Dodać listki mięty, jogurt naturalny i całość dokładnie zmiksować w blenderze. Przełożyć do szklanek, posypać startowanym serem i udekorować ziarenkami czerwonego pieprzu. (www.msm-monki.pl)

## Chłodnik z cukinii z miętą

4 cukinie, 50 g świeżej mięty, 2 ząbki czosnku, koperek suszony, pieprz czarny, 1 l maślanki, sól, gęsty jogurt grecki, oliwa

Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, posolić i odstawić na kilka minut, aż warzywo puści wodę, odsączyć z nadmiaru płynu. Czosnek posiekać, dodać do cukinii, zblendować na gładki krem z miętą, koperkiem suszonym i maślanką. Podawać dobrze schłodzony z dodatkiem jogurtu i oliwy z oliwek. Posypać grubo zmielonym pieprzem.

(www.smakistyl.pl)



## Chłodnik arbuzy z fetą

1/4 średniego arbuza, 1-2 łyżki soku z cytryny, 100 g sera feta, 2 gałązki bazylii, sól, pieprz

Wrzucić pokrojonego, oczyszczonego z pestek i zielonej skóry arbuza do blendera, połączyć soki z cytryny, dodać szczyptę soli. Zmiksować. Schłodzić. Podawać posypane fetą i pokrojonymi w cienkie paseczki listkami bazylii.

## Chłodnik ogórkowo-miętowy z grzankami

ogórki zielone – 700 g, czosnek – 1 ząbek, mięta – średni pęczek, szczypiorek – 1/2 pęczka, jogurt naturalny – 800 g, cukier – 1 płaska łyżeczka, sól i pieprz do smaku, bagietka do odpieku

Ogórki obrać i pokroić w kostkę. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę, szczypiorek drobno pokroić. Listki mięty posiekać zostawiając kilka listków do dekoracji. Ogórki, czosnek, jogurt naturalny i mięte zmiksować blenderem. Doprawić solą, pieprzem i cukrem do smaku. Dodać szczypiorek i wymieszać. Całość wstawić do lodówki na niecałą godzinę. Bagietkę do odpieku pokroić w kromki i zapiec w piekarniku aż uzyska lekko złocisty kolor. Podawać jako dodatek do chłodnika, udekorowanego kilkoma listkami mięty. (dancake.pl)

FOT. MAT. PRAS. MSM MOŃKI, PIXABAY

# Wygoda nie tylko na plaży

Parasolki przeciwsłoneczne, wygodne klapki i kolorowa torba to letnie dodatki, w które warto się zaopatrzyć, gdy wybieramy się na wakacje nad morze, ale także wtedy, gdy wypoczywamy w mieście.

Te trzy dodatki do naszej letniej garderoby to nie tylko podążanie za modą, ale również ochrona i wygoda, tak bardzo wskazana w ciepłe wakacyjne dni.



## Parasolki, parasolki...

Gdy doskwierają nam letnie upały, każda z nas powinna kupić sobie w parasolkę, którą od słońca się ostoni. Tym bardziej, że silne promienie słoneczne potrafią bardzo przesuszyć włosy i skórę każdej kobiety. Przed słońcem i szkodliwym promieniowaniem UV warto więc skrywać twarz i szyję, ale także włosy, usta czy oczy. Kapelusz lub czapka nigdy nie zastąpią tak, jak robi to parasolka. Dlatego nawet w mieście, zwłaszcza jeśli podróżujemy komunikacją miejską i jesteśmy skazane na stanie na nasłonecznionych przystankach tramwajowych czy autobusowych, parasolki są wręcz konieczne. I na pewno warto sprawić sobie parasolkę typowo przeciwsłoneczną, bo te przeciwdeszczowe zazwyczaj są w ciemnych kolorach, a te promienie słoneczne przyciągają. Parasolka przeciw słońcu zazwyczaj jest w kolorze jasnym: białym, kremowym lub ecru, ale może być też żółta czy wielokolorowa. Można kupić taką bardziej wyszukaną z materiału wykończonego elegancką lamówką lub całą z koronki. Rączki takich parasolek zwykle są bambusowe, nawet z automatyczną możliwością ich otwarcia i zamknięcia. Znakomicie sprawdzi się też na słońce parasolka papierowa.



## Kolorowa torba

Jadąc nad morze czy jezioro, czyli tam, gdzie będziemy spędzać na plaży nawet kilka godzin, warto zabrać ze sobą torbę plażową. Taka torbę, jeśli tylko chcemy, możemy też nosić w mieście. W wakacje można wszak, jeśli tylko

ma się na to ochotę, zmienić klasyczną nudną torebkę na taki kolorowy dodatek. Powinna być ona funkcjonalna, a wobec tego pakowna, ale i ładna, bo to przecież uzupełnienie naszej letniej stylizacji.

Najczęściej wybieramy torbę-koszyk – z wikliny, słomki czy juty, bo taka torba pasuje do wakacyjnych stylizacji. Zwykle jej uchwyty są na tyle długie, że swobodnie możemy nosić ją na ramieniu, co jest wygodne i daje nam swobodę rąk. Wadą jest jednak to, że przy kontakcie z wodą naturalne tworzywo niszczy się i brudzi. Kolejnym minusem może też być brak przegródek, choć zazwyczaj kosze z podszewką mają wszytą przynajmniej jedną kieszeń na dokumenty, portmonetkę czy telefon. Ciekawie wygląda również torba przezroczysta i ma ona tę zaletę, że bez wyjmowania wszystkiego, łatwo możemy sprawdzić, co mamy na jej dnie. Prócz tego jest odporna na zalanie i bez problemu ją wyczyszczymy. A gdy nie chcemy, by wszyscy widzieli jej zawartość, możemy dokupić (lub uszyć) barwny bawełniany organizator, który włożymy do środka. Niektóre z nas na pewno wybiorą worek lub plecak. Ten ostatni jest lepszym pomysłem, bo zawartość plażowej torby zwykle jest ciężka, a wobec tego sznurki worka będą nam się wpijały w skórę. Plecak ze skóry czy z materiału powinien mieć z tego względu dość szerokie szelki.



## Buty na lato

Nie ma wygodniejszych butów na wakacje i ciepłe dni, niż klapki. Wsuwamy w nie stopy i jesteśmy gotowe do wyjścia. Na plażę czy na basen najchętniej wybieramy japonki – proste w różnorodnych kolorach lub bardziej fantazyjne z gumowymi kwiatami albo kokardką. Takie klapki mogą być również wykonane ze skóry czy ozdobnej słomki. Do sukienki możemy dobrać także inny model kłapek. Co roku wracają w zasadzie te same lub tylko nieco skorygowane ich fasony, bo designerzy często przywołują te sprawdzone sprzed lat. Mamy więc do wyboru klapki na platformie lub koturnie, zabudowane jak chodaki, z pojedynczym paskiem lub kilkoma. Zaletą tych butów jest to, że nie tylko dodają nam centymetrów, ale jednocześnie są o wiele wygodniejsze od tych na obcasie, a latem stawiamy przecież na wygodę. Możemy też postawić na klapki klasyczne z pojedynczym paskiem lub kilkoma. Te klapki możemy dobrać do niemal każdej stylizacji, a różnorodne materiały, kolory i ozdoby pozwalają, żeby dopasować je również do własnego stylu. Na pewno warto jednak zdecydować się na takie ze skózaną wyściółką lub chodaki (drewniaki), żeby nasza stopa w ciepłe dni bez problemu oddychała. (SZUM)

FOT. PIXABAY

# Jak skutecznie reklamować nieudane wakacje?

Wielu seniorów podczas tegorocznych wakacji skorzysta na pewno z usług biur turystycznych, zwłaszcza że oferty zagranicznych wycieczek „na ostatnią chwilę” kuszą niskimi cenami. Nie przed wyjazdem, ale jeszcze przed zawarciem umowy z biurem warto wiedzieć, jakie mamy prawa.

– Często zapominamy, że już na etapie zawierania umowy, organizator wyjazdu turystycznego musi udzielać nam jasnych i zrozumiałych informacji dotyczących przyszłej umowy i tego się domagamy – wyjaśnia Marek Radwański, powiatowy rzecznik konsumentów. – Musimy zostać poinformowani o wszelkich dodatkowych kosztach lub opłatach. To bardzo ważne, bo jeśli tego obowiązku organizator nie dopełni, tych dodatkowych kosztów ponosić nie musimy.

Co istotne, cena ustalona w umowie zawartej z biurem turystycznym może zostać zmieniona w przypadku zmiany ceny przewozów pasażerskich wynikających z kosztów paliwa lub źródeł zasilania; wysokości podatków lub opłat turystycznych, opłat lotniskowych, portowych; kursów walut mających znaczenie dla imprezy turystycznej. Cena imprezy nie może jednak zostać podwyższona na 20 dni przed datą jej rozpoczęcia.

Organizator ma natomiast prawo wpisania do umowy jedynie przybliżonego czasu wyjazdu i powrotu, co w praktyce może oznaczać, że zawierając umowę będziemy mieć tylko informację o dacie dziennej wyjazdu i powrotu.

– Jeżeli umowa jest wykonywana niewłaściwie i mamy zastrzeżenia co do hotelu czy podróży, najlepiej o tym niezwłocznie zawiadomić organizatora imprezy turystycznej, czyli jeszcze w trakcie jej trwania – radzi rzecznik.

– W reklamacji powinniśmy szczegółowo opisać zastrzeżenia dotyczące wyjazdu, a także wskazać jakiej rekompensaty się domagamy. Warto również dołączyć zdjęcia dokumentujące uchybienia, powołać się na ewentualnych świadków i zażądać usunięcia niedociągnięć. Pismo możemy przekazać rezydentowi (nie ma on prawa odmówić nam przyjęcia reklamacji, ale pismo przekażmy mu przy świadkach, a gdy odmówi przyjęcia reklamacji, złożymy reklamację do biura e-mailem z zaznaczeniem, że rezydent odmawia współpracy), zachowując kopię dla siebie, a kolejne egzemplarze wysłać do organizatora imprezy i do pośrednika od którego kupiliśmy wycieczkę.

Jeżeli biuro nie usunie uchybień w rozsądnym terminie przez nas wyznaczonym, możemy zrobić to sami i wystąpić o zwrot poniesionych wydatków. Musimy wówczas oczywiście zachować wszystkie rachunki i inne dowody poniesienia takich kosztów.

Mamy też prawo po powrocie z wakacji do złożenia reklamacji u organizatora wyjazdu. Nie ma na to konkretnego terminu, ale im szybciej – tym lepiej.

W reklamacji trzeba opisać stwierdzone uchybienia i przedstawić swoje żądania, którymi mogą być na przykład obniżenie ceny imprezy, odszkodowanie za dodatkowe, spowodowane nienależytym wykonaniem umowy wydatki oraz zadośćuczynienie za krzywdę, czyli nieudane wakacje. Wysokość odszkodowania może być w umowie ograniczona do wysokości trzykrotności całkowitej ceny imprezy turystycznej, ale takie ograniczenie nie może dotyczyć szkody na osobie (np. kosztów leczenia itp.) czy szkody, która powstała w wyniku niedbalstwa organizatora czy jego podwykonawców.

Odszkodowanie lub zadośćuczynienie nie należy się nam, jeżeli organizator udowodni, że winę ponosimy my, osoba trzecia niezwiązana z wykonywaniem usług lub szkoda spowodowana jest nadzwyczajnymi okolicznościami.

Wyliczając odszkodowanie możemy skorzystać z tzw. Tabeli frankfurckiej, której treść dostępna jest w internecie, bo polskie przepisy nie wskazują wprost w jaki sposób obliczyć wysokość odszkodowania. Tabela wymienia czynniki wpływające na obniżenie jakości usługi i podaje o ile jej cena powinna być obniżona w danym przypadku. Brak estetyki został w niej wyceniony na przykład na 5-15 proc. opłaty za zakwaterowanie.



A co zrobić, gdy podczas zagranicznego wyjazdu ulegliśmy wypadkowi w miejscu pobytu, z winy hotelarza. Czy mamy prawo wystąpić o odszkodowanie do biura podróży? Wszystko zależy od tego, czy organizator ponosi odpowiedzialność za wszystkie podmioty, przy pomocy których świadczy usługę, a więc również za hotelarza. Jeżeli nie, roszczenie trzeba będzie skierować do właściciela hotelu.

Jeśli zaś skorzystaliśmy z oferty last minute i nie jesteśmy zadowoleni z organizacji tego wyjazdu, nie wiermy w to, co próbują nam czasem wmówić organizatorzy, że nie możemy reklamować usługi, bo jest to wycieczka w cenie promocyjnej na tak zwaną „ostatnią chwilę”. Organizator imprez turystycznych odpowiada za jakość każdej wycieczki. Jeżeli skorzystaliśmy z niej na zasadzie oferty „first”, czy „last minute”, także możemy złożyć reklamację, a biuro podróży nie ma prawa odmówić jej przyjęcia. Reklamacja musi zostać rozpatrzona tak samo, jak każda inna dotycząca organizacji wypoczynku bez ulg czy promocji. (SZUM)

FOT. PIXABAY



# Społeczne problemy niedosłuchu

Niedosłuch i inne problemy związane ze słuchem dotyczą 6% populacji Polski. Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia przewidują, że w 2050 będzie to już 9%.

Przyjmując, że Polska ma 38 milionów mieszkańców to 6% daje nam na tę chwilę ok. 2,8 mln osób z problemami ze słuchem. Dla lepszego zrozumienia problemu skupmy się na naszym mieście. Poznań liczy około 540 tysięcy mieszkańców, czyli 6% to mniej więcej 32 tysiące osób z zaburzeniami słuchu.

## Niedosłuch – problemy w życiu

Osoby niedosłyszające każdego dnia muszą zmagać się z wieloma problemami i komplikacjami. Dotyczy to prostych czynności jak zakupy w sklepie, rozmowa ze znajomymi czy oglądanie ulubionego programu. Brak zrozumienia mowy często powoduje frustrację czy nawet zawstydzenie, zwłaszcza gdy prosimy rozmówcę o powtórzenie. Skutkuje to izolacją społeczną, rezygnacją ze spotkań czy utratą swoich zainteresowań. Narastająca izolacja może powodować poczucie samotności, które może prowadzić nawet do stanów depresyjnych.

Pamiętajmy też, że ubytek słuchu nie jest problemem jednej osoby. Problem ten dotyczy również rodziny niedosłyszającego i jego najbliższego otoczenia.

Jak pomóc osobie z niedosłuchem?

## Badania słuchu

Niedosłuch to złożony problem. Każdy z nas słyszy inaczej i to samo dotyczy ubytku słuchu. Pierwszym etapem jest wi-

zyta u specjalisty i wykonanie badań słuchu. Poznanie rodzaju niedosłuchu jest bowiem kluczowe dla udzielenia pomocy pacjentowi.

W jaki sposób przeprowadzamy badania słuchu? Zanim przejdziemy do badania przeprowadzimy z Tobą szczegółowy wywiad i będziemy bliżej rozumienia natury Twojego problemu. Następnym etapem jest otoskopowa ocena uszu i kanału słuchowego. Zapalenie ucha, nadmiar woskowiny czy inne problemy również wpływają na poziom słyszenia. Przy braku przeciwwskazań zaczniemy badania słuchu.

Pierwszym z nich jest audiometria tonalna. Najprościej mówiąc, poprzez nią oceniamy minimalny poziom słyszenia tonów w zakresie różnych częstotliwości. Badaniu podlegać będzie droga słyszenia powietrzna (uszy) oraz kostna (przewodzenie dźwięku po kości czaszki).

Następnym badaniem jest audiometria mowy. Dzięki niej ocenimy Twoją zrozumiałość mowy.

Na koniec, dla wykluczenia chorób uszu, wykonamy badanie tympanometryczne. Jest to sprawdzenie mechanizmów działania ucha, ocenie podlega błona bębenkowa, kosteczki słuchowe i mięsień strzemiączkowy.

## Aparaty słuchowe nie są powodem do wstydu

Wykonując zawód protetyka słuchu bardzo często podczas pierwszej wizyty spotykam się z opinią pacjentów, że aparaty słuchowe są rzucającymi się w oczy urządzeniami i świadczą o niepełnosprawności. Nic bardziej mylnego.

Dobrym przykładem jest dawne i współczesne postrzeganie korekcji wzroku. Jako społeczeństwo przestaliśmy kojarzyć okulary z niepełnosprawnością. Obecnie myśląc o okularach widzimy indywidualny styl danej osoby, przedmiot będący elementem mody. W podobnym kierunku zmierną producenci aparatów słuchowych. Współczesne aparaty słuchowe mogą być dyskretnymi urządzeniami, dobieranymi do preferencji pacjenta. Ich kolor, kształt czy dopasowanie do ucha może stać się ozdobą Twoich uszu. A przecież takie ozdoby i kolczyki stosowane są od zarania dziejów – aparaty słuchowe mogą się z nimi komponować i tworzyć estetyczną całość.

Sercem każdego aparatu słuchowego jest jego elektronika. Nowoczesne aparaty dopasowują się do stylu życia danej osoby i zapewniają wiele funkcji.

Rehabilitacja narządu słuchu może iść w parze z łącznością z telefonem (rozmowy, słuchanie muzyki czy ulubionej książki), monitorowaniem funkcji życiowych czy wieloma innymi funkcjami. Wykonując swój zawód z przyjemnością testuję nowe modele na własnych uszach (pomimo braku ubytku słuchu).

Jeśli masz wątpliwości odnośnie do Twojego stanu słuchu zachęcamy do zgłoszenia się na badania i konsultacje. W przypadku wystąpienia ubytku słuchu oferujemy darmowy test aparatów słuchowych z możliwością wypożyczenia.

Zapraszamy do naszego oddziału w Poznaniu:  
Os. Rzeczypospolitej 1/U01, tel. 570 580 040.

Kacper Olekszyk  
Protetyka słuchu, audjofonolog



**CENTRUM APARATÓW SŁUCHOWYCH**  
partner a.d.oudio  
24 SP. Z O.O. SP. K.

## ZAPRASZAMY NA KOMPLEKSOWE BADANIA SŁUCHU:

- TESTY NA ROZUMIENIE MOWY, AUDIOMETRIA TONALNA, TYMPANOMETRIA
- SERWIS APARATÓW SŁUCHOWYCH
- DOFINANSOWANIA NFZ, MOPS, PCPR
- MOŻLIWOŚĆ WYPOŻYCZENIA APARATÓW PRZED ZAKUPEM

**GABINET BADAŃ SŁUCHU**  
Os. Rzeczypospolitej 1/U01, Poznań

REJESTRACJA TELEFONICZNA  
**570 580 040**

**NOWE KWOTY  
DOFINANSOWAŃ  
OD 2023**



**Enea dla pokoleń**

Wspólnie o bezpieczeństwie

# O bezpieczeństwie na pikniku

Piknik, którego tematem przewodnim było bezpieczeństwo odbył się w Gnieźnieńskim Klubie Seniora w ramach projektu „Enea dla pokoleń”.

W imprezie wzięło udział ponad stu gnieźnieńskich starszaków, dla których było to jednocześnie uroczyste zakończenie drugiej edycji turnusu seniorów – dofinansowanego ze środków unijnych programu aktywizacji i integracji seniorów.



W pikniku wzięli też udział Tomasz Budasz, prezydent Gniezna, jego zastępca Michał Pawłowski oraz przedstawiciele Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta.

– Jesteśmy wdzięczni seniorom jako dzieci i wnuki za wszystko, co dla nas zrobili – mówił prezydent przemawiając do uczestników pikniku. – Miasto nadal będzie wspierać starszych mieszkańców i tworzyć miejsca, dla których mogą przyjść, być razem i aktywnie spędzać czas.

Do udziału w spotkaniu zaproszeni zostali przedstawiciele Komendy Powiatowej Policji w Gnieźnie. Anna Osińska i Krzysztof Socha opowiedzieli jak ustrzec się przed oszustami wyłudzającymi dane i pieniądze nie tylko od osób starszych stosując techniki „na wnuczka”, czy „policjanta”.

Z kolei Beata Bułat z Komendy Powiatowej Straży Pożarnej udzieliła instrukcji dotyczącej bezpieczeństwa przeciwpożarowego, nawiązując także do zasad udzielania pierwszej pomocy, a Bogdan Tarasiewicz, ratownik przedmedyczny z Enei Operator zademonstrował jak w praktyce przeprowadzić akcję ratunkową w nagłych sytuacjach zagrożenia zdrowia.

Prowadzący wydarzenie Jerzy Piasny, dziennikarz Radia Poznań z udziałem Tomasza Wojciechowskiego, koordynatora z BOK w Pestce wyjaśniali zagadnienia związane z prawem konsumenckim i podpisywaniem umów na dostawę energii elektrycznej.



Prezydent podziękował też Enei Operator za zaangażowanie na rzecz gnieźnieńskich seniorów.

Całe wydarzenie odbywało się w atmosferze piknikowej. Nie mogło więc zabraknąć tańców, śpiewów i obowiązkowej kiełbasy z grilla. Każdy z uczestników otrzymał – poza gadżetami – do wypełnienia krótki quiz o bezpieczeństwie, za którego poprawne rozwiązanie zostały rozdane nagrody m.in. czujki czadu oraz książki ufundowane przez Stowarzyszenie My50+ wydawcę magazynu My60+ – partnera projektu „Enea dla pokoleń”.

**Anna Dolska**

Fot. B. Marcińczyk-Klimczak



# Na co zwrócić uwagę przy wyborze telefonu i jak ułatwić sobie korzystanie z niego na co dzień?

Wybór telefonu komórkowego nie zawsze jest łatwy, ponieważ w dzisiejszych czasach musi spełniać wiele funkcji: od komunikacyjnych po rozrywkowe. Na co zwrócić uwagę przy zakupie i jak poradzić sobie, kiedy chcemy ułatwić sobie korzystanie z naszego urządzenia bez wymiany go na nowy?

Dzięki nowym technologiom pozostajemy aktywni w społeczeństwie znacznie dłużej niż kiedyś, wykorzystując potencjał innowacyjnych rozwiązań. Służą one do komunikacji, rozrywki, wzmocnienia więzi rodzinnych, rozwijania osobistych pasji, aktywności fizycznej czy spotkań towarzyskich. Ostatnie badania opublikowane na portalu BMC Public Health potwierdziły, że w ostatnich latach Internet, a zwłaszcza smartfony, wzbogaciły tryb interakcji międzypokoleniowej pomiędzy rodzicami a ich dziećmi oraz kontakty społeczne i aktywność rekreacyjną. W ciągu ostatnich 10 lat odsetek osób korzystających z Internetu, smartfonów i wszystkich związanych z nimi aplikacji i funkcji gwałtownie wzrósł. Ze smartfonów korzysta obecnie 61% osób powyżej 65 roku życia i aż 83% osób między 50 a 64 rokiem życia.

Jak wynika z badań dla osób starszych kłopotliwe są: kwestie poznawcze, takie jak trudności z zapamiętywaniem długich sekwencji w celu wykonania określonych kroków, ignorowanie nieistotnych informacji, rozumienie ikon i ukrytych menu nawigacyjnych. Napotykają oni również bariery fizyczne, takie jak trudności w obsłudze małych przycisków, czytanie małego tekstu lub słyszenie pewnych częstotliwości lub dźwięków o niskim natężeniu.

Inne bariery to brak pewności w posługiwaniu się technologią wynikający z braku doświadczenia, obawy dotyczące ochrony prywatności i strach przed popełnieniem błędów. Poważną trudnością dla wielu seniorów jest uzyskanie odpowiedniego wsparcia w korzystaniu z tych urządzeń. Z drugiej strony udzielanie pomocy osobom starszym przez opiekunów czy członków rodziny w zakresie obsługi telefonu może być kłopotliwe, gdy instrukcje muszą być przekazywane na odległość, a ekran nie jest widoczny dla osoby wspierającej.

Jak widać, używanie smartfonów i otwartość na innowacje technologiczne znacznie wzrosły w ostatniej dekadzie. Często jednak ich obsługa może powodować zakłopotanie i wymagać pomocy ze strony bliskich. Aby rozwiązać problem obsługi telefonu, międzynarodowe konsorcjum w ramach europejskiego programu AAL, złożone z firm z Polski, Szwajcarii i Holandii, opracowało aplikację Easierphone, która wprowadza nowe pomysły ułatwiające codzienne korzystanie z urządzeń mobilnych. Projekt zakłada kilka serii badań, również na terenie Polski, aby ustalić, szczególnie wśród osób dorosłych czy opracowane funkcjonalności przynoszą faktyczne korzyści użytkownikom.

## Na co zwracać uwagę przy wyborze telefonu?

Wybór telefonu komórkowego wcale nie jest prostym wyborem. W pierwszej kolejności patrzymy z reguły na cenę. Często jednak tani telefon nie zapewni nam wszystkich funkcjonalności, na jakich nam zależy, toteż warto zwrócić uwagę na stosunek ceny do oferowanych cech urządzenia. Drugim aspektem, mającym wpływ na to, jaki telefon wybierzemy, jest wielkość ekranu. Jeśli często robimy zdjęcia, rozmawiamy na czatach lub przeglądamy na telefonie Facebooka i strony internetowe – lepiej wybrać większy ekran, na którym wszystko będzie widoczne bez konieczności używania lupy. Ważną funkcję spełnia również aparat fotograficzny. Tutaj patrzymy na rozdzielczość podawaną w Mpix – im większa tym lepsza – oraz jasność obiektywu, stabilizacja optyczna, aby zdjęcia nie były poruszone, autofokus pozwalający na ostre ujęcie czy tryb nocny, który rozjaśni obiekt fotografowany w słabszym świetle. Nie zapominajmy również o wytrzymałej (ok. 5000 mAh) baterii, a także o tym, czy dany smartfon zapewni nam bezprzewodowy transfer danych poprzez Bluetooth w wersji 5.0 lub 5.2. Tajemniczym terminem jest NFC, który określa funkcję parowania telefonu z innymi urządzeniami typu słuchawki, głośnik, czy drukarka. Dzięki niej możemy również płacić telefonem zbliżeniowo. Warto zatem wybrać telefon, który takie udogodnienie posiada.

## Co jeśli nie chcemy kupować nowego telefonu, ale chcemy ułatwić sobie korzystanie z tego, który posiadamy?

W ramach projektu Easierphone, zostały przeprowadzone w Polsce badania, które miały na celu przetestować wspomnianą aplikację tak, aby odpowiadać na potrzeby starszych użytkowników. Okazało się, że na obsługę telefonu ma również wpływ wielkość ikon, wygląd ekranu głównego, a także minimalna ilość poleceń, jeśli chodzi o obsługę wiadomości, aparatu, dodawanie nowych aplikacji czy kontaktów.

Easierphone upraszcza więc ekran główny, aby był prosty w obsłudze i przejrzysty (większe ikony i klawiatura). Użytkownik może edytować, jakie aplikacje i funkcjonalności chciałby mieć na ekranie głównym, dzięki czemu dostęp do tych najbardziej ulubionych i najbardziej przydatnych jest możliwy tuż po odblokowaniu telefonu. Wybory, których dokonuje użytkownik, tworzą ekran bez bałaganu i z natychmiastowym dostępem do listy kontaktów, kalendarza, aplikacji, galerii zdjęć, mediów społecznościowych i innych aplikacji. Dodatkowo zostały zaproponowane funkcje takie jak: zdalne wsparcie osoby bliskiej (Assistant App), która może na odległość pomóc nam w rozwiązywaniu problemów technicznych z telefonem, czy przycisk alarmowy, kontaktujący użytkownika z wybranym numerem w razie zagrożenia oraz wysyłający automatycznie SMS z lokalizacją.

Trwają dalsze badania nad aplikacją, którą można przetestować za darmo na telefonach z systemem Android, ściągając aplikację bezpośrednio z Google Play Store. Instrukcja instalacji i posługiwania się aplikacją znajdują się na stronie: Instrukcja obsługi - Easierphone. Wszelkie opinie na temat aplikacji będą mile widziane!

## XXVI REJS SENIORÓW

## Senior potrafi!

15 maja, kiedy rozpoczynamy rejs, słońce już w dzień przygrzewa, noce nadal są zimne (7-10 st. C) wody w Warcie na razie wystarczająco (w Poznaniu 196 cm), możemy startować z naszym rejsem zaplanowanym jeszcze w zeszłym roku. Wyczarterowaliśmy w Śremie 2 jachty motorowe typu „Weekend 820”, w których może mieszkać po 6 osób – razem 12 i tyle liczy nasza senioralna grupa żeglarska. Średnia wieku naszych załóg to 75,5 lat. Jedną łódź będą prowadził ja, drugą Roman, który niedawno zdobył uprawnienia sternika motorowego.



Łodzie dobrze przygotowane do długiego rejsu, mają nawet telewizor, z którego zrezygnowaliśmy. Koi co prawda jest 7, ale 6 osób to też ciasno. Dwie panie Danka i Dorota, które płyną na naszym jachcie bały się skorzystać z koi poprzecznej na rufie, która jest przestrzenna, ale z trudnym wejściem. Zdzisław się zdecydował i dał radę, nagimnastykował się co nie miara. W deszczu, 15 maja po południu zaokrętowaliśmy się w Śremie w porcie na jachty. Trudno było, bo brak było pomostów w porcie. Wody Polskie nie dały jeszcze zezwolenia, więc nie postawiono.

16.05 o godz. 06.40 oddaliśmy cumy w porcie w Śremie i „weszliśmy” na Wartę. Rejs się rozpoczął. Szybko przepłynęliśmy do Czapor, a tu witała nas nasza żeglarka Izabela, która mieszka właśnie w Czaporach. Nie uczestniczy tym razem w rejsie, ale zrobiła nam bardzo miłą niespodziankę powiewając ku nam flagą. Nie zatrzymywaliśmy się, bo spieszo nam było do Poznania. O 11.15 rzucamy cumy w Starym porcie w Poznaniu, przy nowo postawionych pomostach. Czekali na nas fotoreporterzy. Spotkanie z prasą, były zdjęcia i wywiady. O 12.05 oddajemy cumy i w drogę. Tego dnia zaplanowaliśmy etap aż do Stobnicy, to 104 km i 10 godzin żeglugi. Sterują wszyscy, według planu wacht jaki przygotowałem. Na naszym jachcie 4 osoby płyną po raz pierwszy. Sterowanie wymaga precyzyjnej koncentracji, „czytania wody”, przewidywania skutków wiejącego wiatru. Chwila dekoncentracji i prąd rzeki tylko na to czeka, zaraz obraca jachtem, niesie go gdzie chce. Nowi załoganci oceniają, że trudniejsze to niż prowadzenie samochodu. Zbliżamy się do Obornik, otrzymujemy telefon z Klubu Żeglarskiego APLAG z propozycją zacumowania u nich na parę godzin. Słyszeli o naszej wyprawie przez Radio. Nie mogliśmy z tego niestety skorzystać, przed nami trasa 800 km, trzeba się trzymać planu.

O 17.10 rzucamy cumy przy pomocy w Stobnicy. Pomost niziutki, na beczkach, prowizorka, miejsca ledwo na 1 jacht. Prąd mamy, bo umożliwił podłączenie się do jachtu stojącego po drugiej stronie pomostu jego kapitan.

Rano o 7.15 oddajemy cumy i ruszamy dalej, mijamy Sieraków i Międzychód. Silny wiatr chętnie by zawładnął naszą łódką do spółki z rzeką, nie można na to pozwolić, obowiązuje silna koncentracja.

Zatrzymujemy się na noc w Santoku. Piękna marina ale miejsca do cumowania zbyt dużo nie ma. Wspaniali ludzie w tej marinie. Mamy wszystko do dyspozycji, prąd, woda, prysznic, sklep pod nosem, tylko stacji benzynowej nie ma, ale mamy zapasy. Wspaniały ten Santok: to najdalej na zachód wysunięty gród Mieszka I i dalszych Piastów. Jest Muzeum, wieża widokowa no i połączenie Noteci z Wartą, widziane z góry robi wrażenie.

Następnego dnia przed nami „tylko” 70 km do Kostrzyna n/Odrą. Zatrzymujemy się na 2 godziny w Gorzowie Wlkp. przy bulwarze nadwarciańskim z piękną promenadą, eleganckimi kawiarniami, bardzo blisko centrum. Zwiedzamy starówkę. Lody drogie (17 zł za 2 kuki), za to pączki za darmo, bo zafundował nam je Zdzisław. Gorzów wystawił się frontem do rzeki, pięknie to zagospodarował i połączył miasto z Wartą. Co na to Poznań? Warta też tutaj ładnie oznakowana nawigacyjnie, mijamy Park Narodowy Ujście Warty (ostoja ptaków). Jakies kłopoty z silnikiem u Romana. Wracamy, aby w razie czego wziąć go na hol. Na szczęście usunęli usterkę na wodzie. O 17.05 cumujemy w Kostrzynie w marinie Klubu Żeglarskiego Delfin. Kupujemy paliwo bo



w Niemczech droższe. Przydały się rowery Zenka i wózek Romana, które zabraliśmy bo do stacji dość daleko, a mięśnie naszych kręgosłupów nie dały by rady niestety, mimo, że uzdrowia nas wspaniała maść Doroty.

Piąty dzień żeglugi. Z Kostrzyna do Oderbergu na kanale Odra-Havela. Jeszcze robimy ostatnie zakupy, oddajemy cumy i wchodzimy jeszcze na Wartę, a po 2 km na Odrę. To jest 617 km Odry. Szeroka i majestatyczna Odra robi wrażenie, płyniemy z prądem. Spotykamy wiele barrek transportowych w większości polskich ze Szczecina, a statków pasażerskich i łodzi turystycznych wcale nie widać. Oznakowanie nawigacyjne Odry kiepskie. Na 667 km Odry trzeba wejść w kanał Odra – Havela, to na wysokości Cedyń. Teraz już oznakowania są w porządku, nie przepapaliśmy wejścia. Stajemy przy dalbach przed służą i czekamy na światło zielone. Wszystkie służy są w Niemczech bezpłatne, ruch kierowany światłami. Cumujemy w marinie Oderberg. Ładna marina, trochę zarośnięta zielskiem, ciasna, bo większość miejsc zajmują rezydenci ze swoimi jachtami. Jest restauracja, noclegi i wszystkie potrzebne media, prysznic. Fajnie tu. Polecamy, blisko granicy. Dziś obiad przyrządził Zdzisław, wymyślił jakiś wspaniały przyprawiony makaron.



Jutro przed nami podnoszenie jachtu o ok. 40 m w górę (to taki 14 piętrowy wieżowiec) na Shiffshebewerk. Aby płynąć dalej na wody dookoła berlińskie, trzeba się wznieść na poziom Wyżyny Eberswaldzkiej, bo na tym poziomie płynie Havela i Szprewa oraz znajdują się wszystkie kanały tzw. Berliner Gewasser. Poprzednio ten problem załatwiały liczne służy, istniejące i pracujące do dziś na starym kanale Odra-Havela, ale my podnosimy się wpływając do wielkiej wanny długiej na 90 m i szerokiej na 12 m, a razem z nami wielkie barki i parę niemieckich łódek motorowych. To wszystko jedzie w górę 36 m, otwierają się wrota i wypływamy na kanał Odra-Havela o 40 m wyżej. Szczyt techniki, można to oglądać z góry z lądu, kolosalne wrażenie. To jest miejscowość Niederfinnov ok. 15 km od Odry, trzeba przejechać do Niemiec mostem w Cedyń. Płyniemy sobie elegancko nowym kanałem z czystą wodą, służujemy się jeszcze na służie Lhenitz (4,5 m w górę), wpływamy na nieduże jezioro, które tworzy rzeka Havela i stajemy w marinie Oranienburg (to już niedaleko Berlina). Tam był hitlerowski obóz koncentracyjny i obóz jeniecki dla żołnierzy z 1939 r, uwięziono tam m.in. 170 profesorów UJ. Oranienburg



zwiadaliśmy tylko pobieżnie, bo chcieliśmy szybko rano przejść do mariny w Spandau. To już dzielnica Berlina, gdzie znajduje się piękny pałac księżnej Henrietty, Charlotty von Brandenburg, żony Fryderyka II. Jest też stara pruska cytadela, w której siedział do śmierci Hess, z-ca Hitlera. Popętnił samobójstwo w 1987 r. Tu staniemy na 2 noce, aby zwiedzić Berlin.

Zwiedzanie Berlina, Spandau i Poczdamu bez pomocy Hani by się nie udało. Hania to koleżanka z naszej grupy malarskiej UTW w Poznaniu. Mieszka trochę w Berlinie, trochę w Poznaniu. Jest arcymistrzynią w szachach, mistrzynią świata seniorów, wielokrotna medalistką mistrzostw Polski, Europy i Świata, jest śpiewaczką operową, a z zawodu stomatologiem. Zakupiła nam wszystkie potrzebne bilety, sprawdziła połączenia, dostarczyła plany miasta i kolei berlińskiej i przywoziła nam to do Spandau. Dziękujemy Haniu.

Po Berlinie płyniemy do Poczdamu. Tam też stanęliśmy na 2 dni aby zwiedzić wspaniałe muzea, ogrody i samo miasto. Po 2 dniach pobytu w Poczdamie najwyższy czas ruszyć w drogę powrotną, pozostały tylko 3 dni.

13 dzień naszej żeglugi. Musimy dziś dotrzeć do Odry a raczej do miasta Eisenhüttenstadt. To taka dawna NRD owska Nowa Huta. Działająca. 4 wielkie piece stoją blisko kanału, wszystkie materiały: ruda, topniki, koks dostarczane są barkami – architektura wypisz wymaluj Nowa Huta.

Rano 14 d tego dnia rejsu stajemy przed służą i czekamy 1,5 godz. Razem z nami służują się wielkie barki i inne małe jachty. Do Odry 2 km. Po drodze mijamy piękną marinę. O 11.14 wpływamy na Odrę. Jesteśmy znów w Polsce. Po 2 tygodniach Pętla Berlińska zamknięta. Jutro do Santoka, tam częściowo zakończymy nasz rejs, bo jachty są potrzebne już na następny czarter, a do Śremu 3 dni żeglugi pod prąd. Szczęśliwie zakończyliśmy rejs. Nic nikomu się nie stało, kilka siniaków zaliczyły panie, bez konfliktów, wspaniałe załogi!

Na jachcie RAFFAELLO: Roman – kapitan, Rajmund, Marcelli, Grażyna M., Teresa, Danielana jachcie DON PAPP: Henryk – kapitan, Zdzisław, Zenon, Danka, Paweł, Dorota. Nasza grupa żeglarzy powiększyła się o 3 osoby, które płynęły pierwszy raz. Spisały się doskonale, zaplanowane wyżywienie było nadzwyczajne, a to ważne.

**Przeplłynęliśmy po rzekach i kanałach Polski i Niemiec 791 km.**


Pogoda była doskonała, **dopisaliśmy do naszego wykazu XXVI POZNAŃSKI REJS SENIORÓW.**

**Do zobaczenia na następnym rejsie**


**A HOJ!**

**Henryk Kociemba**  
komandor rejsu

plemie znane z fryzur		nauczyciel		u boku radży	jeden z dużych banków		miejsce bitwy Aleksandra	przeciwnik Kwinto	krzyż egipski		mały Arkadiusz	wolna u człowieka	zbiórka organizacyjna		malowani chłopcy
płatny partner do tańca		bogini niezgody					płyn w akumulatorze		grad pociągów						
									duża nad "I"						mieszka w Afryce
obwódki samochodu		afrykańskie państwo							o nią wojna trojańska						
					praojciec Semitów				okręto- wy kucharz	wzór					
stołn Nel		największa rzeka Litwy		rozciąga się z góry		ciasto pełne bakali					tytuł następcy Mahometa	włoska grupa kolarska	specjalista od ciała	nad Zal. Ze-grzyńskim	
				persona non grata							liściaste lub iglaste				
grotolaz	w greckim alfabecie		pały	jezioro między USA a Kanadą		model Volkswagena		w roz-grzewce pianisty							
									naczynie z knotem		senne urojenie				
zaką- rzona panienka									znana marka herbaty						
						belfer z Gombrowicza					... and Roll				
pięć i wstecz- ny	"wybra- kowane" ptaki								Berlinka						

 zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy [szarada.net](https://szarada.net)

samo- bójstwo po ja- ponsku	niepożądany e-mail		kręcone włosy		Ronald, były piłkarz	dłoni - na powi- tanie	kolega Masztal- skiego		... Kohl, były kanclerz Niemiec		kończy- ny górne
							pragnie- nie, zamiar				
ręczny w aucie	Powell, sprinter z Jamajki		tworzy szkielec								Meg, aktorka
							żona Kronosa				
dawniej niewol- nik, sługa		lek na pamięć	Kusturi- ca, reżyser					ducho- wień- stwo		dawne Zimba- bwe	
			pogardli- wie o insek- tach	praktyka sądowa							
koronko- wa w oknie								brzmie- nie, barwa			
					złomu lub żywca	Donald z rządu	sądowe doku- menty	czerwo- ny złoty		obok dni w serialu	karabin maszy- nowy
aureola słonecz- na	zamó- wienie pod wymiar										
								zwierzę z brodą			
jeden z proro- ków	zdobią książki										
niejedna w par- kiecie								o drużynie			

 zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy [szarada.net](https://szarada.net)

**W naszym miesięczniku zamieszczamy krzyżówki pochodzące z serwisu Szarada.net (<https://szarada.net/>)**

# VIVA! SENIORZY

ZAPRASZA

**mtp**  
GRUPA

**29-30**  
**WRZEŚNIA**  
**2023**

KONCERTY GWIAZD  
BADANIA PROFILAKTYCZNE  
WARSZTATY RĘKODZIELA

WYSTĘPY ARTYSTYCZNE | KONSULTACJE MEDYCZNE  
PRELEKCJE TEMATYCZNE | ZAJĘCIA SPORTOWE  
ZABAWA TANECZNA



NAJWIĘKSZE W POLSCE  
**TARGI** PRODUKTÓW I USŁUG  
**DLA SENIORÓW**

LOKALIZACJA:  Międzynarodowe  
Targi Poznańskie

BILETY DOSTĘPNE NA: 

[VivaSeniorzy.pl](http://VivaSeniorzy.pl)

PATRONAT HONOROWY:

  
POZnań  
Pracowni nadzoru  
Przeżyłemu Miastu Poznaniu

  
WIELKOPOLSKA

  
WOJEWÓDZTWO  
WIELKOPOLSKIE

ORGANIZATOR:

  
mtp  
GRUPA

  
\*cis  
Centrum Kształcenia Seniorów

  
ROPS

PARTNER:

  
POZnań

  
WIELKOPOLSKA

  
WOJEWÓDZTWO  
WIELKOPOLSKIE

PARTNERZY:

  
caritas  
Poznań

  
Koleje  
Wielkopolskie

  
Radio  
Poznań

  
SUKCES  
NA POZNAŃSKU

  
wpoznanu.pl

  
domyopieki.pl

  
Głos  
SENIORA

  
my60+  
MAGAZYN DLA OSÓB  
W WYKONAWCZYM WIEKU

  
Flexi.pl

  
60  
plus.pl

  
SENIOIRA

  
KARTA SENIORA

  
DOMY SENIORA.PL

Serdecznie  
zapraszamy

Dania kuchni  
polskiej i ukraińskiej



ZUPY

rosół	12 zł
pomidorowa	12 zł
zupa dnia	10 zł
ogórkowa	14 zł
zurek z jajkiem	16 zł

DANIA KUCHNI UKRAIŃSKIEJ

solanka	16 zł
barszcz ukraiński	16 zł
pielmieni (16 szt.)	30 zł
czebureki (1 szt.)	16 zł
z farszem mięsnym	
z farszem warzywnym z kurczakiem	
z farszem ziemniaczano-pieczarkowym	
z farszem szpinakowym	

MIĘSA

rumsztyk z cebulką	16 zł
pieczeń z karkówki w ciemnym sosie	16 zł
kotlet schabowy	16 zł
filet z kurczaka w panierce	16 zł
filet z kurczaka w panierce z nasionami	16 zł
zraz wieprzowy w ciemnym sosie	17 zł
filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych	17 zł
de volaille	17 zł
szwajcar	18 zł
schabowy "po belwedersku"	
(zapekany z pieczarkami i serem mozzarella)	18 zł
filet z kurczaka "po parysku"	
(zapekany z pomidorami i serem mozzarella)	18 zł

DODATKI

ziemniaki	6 zł
ryż	6 zł
zestaw surówek	6 zł
mizeria	8 zł
kapusta zasmażana	8 zł
frytki	8 zł
kasza	8 zł
pyzy drożdżowe	8 zł
pyzy drożdżowe z sosem pieczeniowym	12 zł
pyzy drożdżowe z sosem myśliwskim	16 zł
szare kluski z kapustą zasmażaną	25 zł
ketchup	1 zł
kwaśna śmietana	2 zł
sos czosnkowy	3 zł

PLACKI ZIEMNIACZANE

bez dodatków	23 zł
z cukrem	23 zł
ze śmietaną	25 zł
z powidłami	25 zł
z pieczarkami	25 zł
z sosem myśliwskim	27 zł

PIEROGI DOMOWE

z mięsem	29 zł
ruskie	29 zł
ze szpinakiem i serem feta	29 zł
z twarogiem na słodko	30 zł
sezonowe	29 zł

Obiady  
domowe



Z tym czasopismem otrzymasz  
5% rabatu na obiad dla dwóch osób

\* nie dotyczy dania dnia

Obornicka 229  
Galeria Arkada  
(przy rondzie Obornickim)

czynne: pn.-pt 11-17  
tel. 693 900 282



zamówienia dostarcza:

