



my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2025 Nr 2(74)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku



**Można mieć
motyle w brzuchu
nawet po sześćdziesiątce**

- rozmowa z Urszulą z Poznania,
bohaterką programu „Sanatorium miłości”

**Mazurki, baby, jajka faszerowane i w cieście,
czyli garść pomysłów na wielkanocne smakołyki**

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

Sklep Medyczny CITO w Poznaniu

Już 35 lat zaopatrujemy Pacjentów
w specjalistyczny sprzęt
i wyroby medyczne ułatwiające
opiekę nad osobami chorymi i starszymi.

W naszej ofercie:

- wyroby chłonne - pieluchomajtki, majtki chłonne, wkładki urologiczne, podkłady higieniczne
- kosmetyki pielęgnacyjne SENI CARE
- cewniki i worki do zbiórki moczu
- wyroby ortopedyczne - orzezy, stabilizatory
- sprzęt rehabilitacyjny - wózki, łóżka, kule, laski, balkoniki
- nieprzemakalne materace, prześcieradła, podkłady
- diagnostyka - ciśnieniomierze, inhalatory, termometry
- higiena kobieca - podpaski, wkładki BELLA
- materiały opatrunkowe - opaski, kompresy, plastry, przylepce, serwety

oraz szeroki asortyment chemii gospodarczej



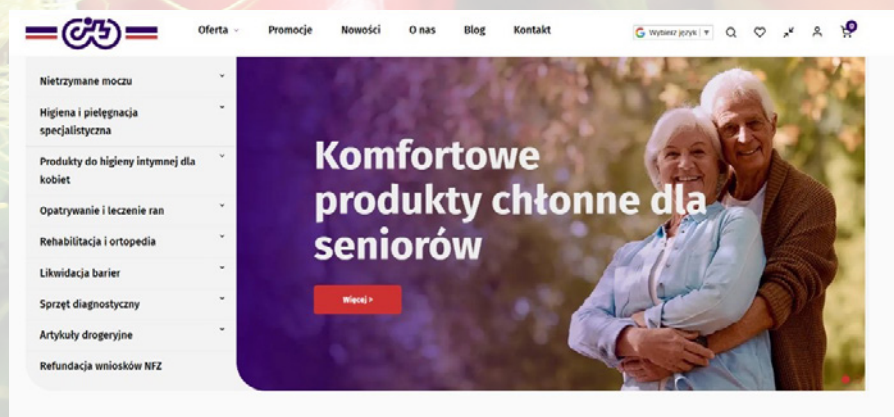
Nasza umowa z NFZ umożliwia **sprzedaż refundowaną, z dopłatą z NFZ.**

Zachęcamy do zamawiania artykułów przez stronę internetową www.pieluchomajtki.pl

Wystarczy wypełnić krótki formularz, a zamówione produkty dowiezie nasz kierowca lub kurier.

Zapraszamy do naszego sklepu internetowego

www.sklep.pieluchomajtki.pl



*Dla wszystkich Czytelników
specjalny, świąteczny*

10% rabat

do sklepu internetowego

z kodem „my60+”

www.sklep.pieluchomajtki.pl

**kod ważny do 31.05.2025*

Zdrowych, radosnych, rodzinnych

ŚWIĄT WIELKANOCNYCH

życzy firma PPHU CITO sp. z o.o.



Drodzy Czytelnicy

Spotkałam się niedawno ze znajomą, z którą nie miałam bliższego kontaktu od dość dawna. Wiedziała, że przechodzi chorobę nowotworową, po chemioterapii straciła włosy, czeka ją operacja. Człowiek w takiej sytuacji nigdy do końca nie wie, czy ta druga osoba chce rozmawiać o chorobie, czy potrzebuje współczucia, a może udawania, że się nie zauważa peruki lub zasłoniętej głowy.

Ania przywitała mnie uśmiechnięta, pełna wiaru i w pięknie zamotanej kwiecistej chustce na głowie. O chorobie rozmawia jak o kolejnym doświadczeniu w życiu, o zadaniu, które trzeba odrobić. We wrześniu przeszła rozwód, a w październiku dowiedziała się, że ma raka. Czy miała chwile zwątpienia, załamania? Oczywiście, ale mówi, że się nie poddała, bo tak została wychowana przez mamę. Z problemami trzeba się siłować i z nimi wygrywać.

W chorobie poznała wspaniałego mężczyznę, który nie zna jej jako długowłosej blondynki. Ania się śmieje, kiedy mówi, że na basenie faceci się za nią oglądają i mówią: „Patrz, fajna, ale łysa”.

Sama mówi, że choroba ją zatrzymała w codziennym pędzie, zwróciła uwagę na rzeczy ważne, że trzeba być dla siebie, ale nie tylko gonić wciąż za czymś i zapominać o sobie.

Jak ogromny wpływ na życie ma nasze nastawienie i to, co mamy w głowie. Bez wiary i optymizmu nie pokonamy choroby i problemów. Będąc w czarnej dziurze mamy wrażenie, że bohaterka naszej rozmowy ze sytuacji nie ma wyjścia. A wyjście jest zawsze! Wie o tym Urszula, bohaterka rozmowy, która po trudnym małżeństwie żyje pełnią życia. Włodzimierz Marciniak, Kawaler Orderu Uśmiechu docenia magię optymizmu, który zgodnie z faktami przytoczonymi artykule Mileny Szukały jest receptą na lepsze samopoczucie i nastawienie do życia.

Optymizmem napawa nas rozwijająca liście wiosna i nadchodzące święta, z okazji których w imieniu całego zespołu My60+ życzymy Wam wspaniałej wielkanocnej atmosfery, rodzinnych spotkań i przyjemności biesiadowania przy świątecznym stole, na którym – mamy nadzieję – zagości któraś z potraw z naszych przepisów.

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI:

Mozna mieć motyle w brzuchu nawet po sześćdziesiątce	str. 4
Nie tylko wiosną warto być optymistą	str. 6
Przyrzekam być pogodnym	str. 9
Na początku był schron... Ale co było przed nim?	str. 10
Ulgą dla pracujących seniorów – nie każdy emeryt skorzysta	str. 12
Już ponad milion pobranych mLegitymacji	str. 12
Świąteczne dekoracje	str. 14
Przysmaki wielkanocnego stołu	str. 16
Mamine święto	str. 18
Aparaty słuchowe w walce z szumami usznymi – fakty i mity.	str. 20
Dbajmy o oczy	str. 22
Od ponad 30 lat pomagamy naszym Pacjentom	str. 23
Seniorze ćwicz! Najlepiej w wodzie	str. 24
Turnusy rehabilitacyjne po operacjach	str. 25
Lipoproteina (a) – cichy zabójca serca	str. 26
Gdy chcemy wyrejestrować telewizor lub radio...	str. 28
Relaks	str. 30

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
- + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
- + Dom Pomocy Społecznej Ugory, Poznań
- + Dom Kultury Stokrotka, ul. Cyniowa 11, Poznań
- + Jeżyckie Centrum Kultury, ul. Kraszewskiego 5-7, Poznań

- + Fundacja Serdecznik, ul. ul. Sienkiewicza 20a, Poznań
- + Kluby Seniora
- + Uniwersytety Trzeciego Wieku

e-wydanie

my60plus.pl

Można mieć motyle w brzuchu nawet po sześćdziesiątce

Urszula z Poznania wpadła w oko aż trzem mężczyznom. Oni również nie pozostali jej obojętni. Atrakcyjna pielęgniarka, której przemocowe małżeństwo dało w kość, zgłosiła się do „Sanatorium miłości”, bo wreszcie postanowiła pomyśleć o sobie. Czy znalazła miłość? Tego ujawnić nie może, ale coś jest na rzeczy. Z Urszulą rozmawia Longina Stempurska.

Telefony dzwonią non stop? Internet huczy? Odczuwa już Pani blaski i cienie popularności po udziale w programie „Sanatorium miłości”?

– Tak. Popularność jest, ale na razie tylko wśród znajomych. Każdy chce się dowiedzieć, jak nagrywa się program, jak się w nim odnalazłam, czy warto było wziąć udział. Nawet koleżanki z liceum się do mnie odezwały. Wiele osób gratulowało mi odwagi. To bardzo miłe, bo z kilkoma osobami dawno straciłam kontakt. Ale od rozmów przez telefon już tracę głos. Niektóre połączenia odrzucam, bo przecież muszę iść do pracy, zrobić zakupy, obiad. Muszę normalnie żyć. W internecie ta moja popularność już wygląda trochę inaczej. Niektórzy chwalą, inni krytykują. A to uśmiech, a to coś tam... Ale to chyba normalne, trudno wszystkim dogodzić.

Robi się wtedy pani smutno, gdy czyta nieprzychylnie komentarze o sobie?

– Nie, śmieję się z tego. Absolutnie nie bałam się krytyki, idąc do programu, i się nie boję. Każdy ma prawo do wyrażania własnego zdania. Pozytywnego czy negatywnego. Nie muszę się przecież wszystkim podobać. Ale z drugiej strony po co ta krytyka? Zawsze można zmienić kanał, nikt nikogo nie zmusza do oglądania programu. No, chyba tylko po to, żeby potem pisać okropne komentarze o innych. Ja niczego złego nie robiłam. Po prostu bawiłam się, tak jak się bawi człowiek po sześćdziesiątce.

A co pani mówi koleżankom, kolegom, gdy pytają, czy było warto brać udział w „Sanatorium miłości”?

– Zapisujcie się do następnej edycji!

Pani też wzięłaby jeszcze raz udział?

– Na pewno tak! Mam bardzo piękne wspomnienia. To była przygoda życia. Człowiek znajduje się w grupie rówieśników. Bawi się i totalnie zapomina, że istnieje jakaś codzienność. My byliśmy bardzo zgranym zespołem, zwariowanym i energicznym. Nam nie trzeba było dwa razy powtarzać, że czas na zabawę. Od razu cała ekipa była gotowa do kolejnych zadań.

Podobno miała pani pseudonim „Krystle” przez podobieństwo do bohaterki serialu z lat 80. pt. „Dynastia”.

– Tak. Nawet niektórzy pacjenci mi to mówią.

W programie nie zawsze było wesoło, widziałam też tży, gdy uczestnicy „Sanatorium miłości” mówili o swoim życiu. Mąż Małgorzaty ciężko chorował, mąż Grażyny był alkoholikiem i zginął, spadając z dachu. Jaka jest pani historia?

– Jestem po rozwodzie, ale mój były mąż już nie żyje od dwóch lat. Żyłam w związku bardzo burzliwym. Nie mogę powiedzieć, że było ciągle źle, bo



było i lepiej, i gorzej, ale było mi ciężko. Wychowywaliśmy trójkę dzieci, prowadziliśmy własną firmę. W pewnym momencie mąż zdecydował, że ją zamykamy, był schorowany i poszedł na rentę, a ja wróciłam do pracy w zawodzie pielęgniarki. Mimo mojego wcześniejszego lęku to była dla mnie bardzo dobra decyzja. Stałam się niezależną finansowo osobą i zwróciło mi to poczucie własnej wartości. Bo mimo że razem pracowaliśmy w firmie, to ja nie czułam się współwłaścicielką. Mąż miał pieniądze, wszystkim zarządzał. Ja byłam ciągle przez niego tłamszona.

Aż boję się zapytać...

– Tak, w naszym związku była ta przemoc. I to różnego rodzaju. I psychiczna, i fizyczna, i finansowa. Pieniądze nie były w naszej rodzinie czymś nie do zdobycia. Mieliliśmy ich wystarczająco, żeby dostatnio żyć, a wiecznie były problemem. Pracując razem z nim w firmie, nie byłam nigdy do nich dopuszczana.

Nie szukała pani pomocy?

– Byłam taką osobą, że po każdej awanturze, którą mąż wszczynał, obracałam się na pięcie i się uśmiechałam. Dla dzieci. Mam dwóch synów i córkę. Nie chodziłam, nie żaliłam się, nie rozpaczalam z tego powodu. Chociaż nie powiem, że było mi łatwo. Było mi bardzo trudno. Ale w tamtych czasach kobiecie z trójką małych dzieci trudno było usamodzielnic

się, iść w nieznane. Też ciężko było mi zrezygnować z pewnych dogodności życia, bo nie byliśmy biedną rodziną. Było jeszcze coś. Rozwód mnie przerażał. Mnie się zawsze wydawało, że kobieta po rozwodzie jest tą gorszą.

Co przeważyło, że powiedziała pani „dość”?

– Wybudowaliśmy piękny ośrodek nad morzem na sto osób. Byłam jego właścicielką, mąż miał nim zarządzać. Pewnego dnia musiałam wziąć urlop i jechać go wspierać, bo pokłócił się z ludźmi, którzy mu tam pomagali. Ale on w ogóle mnie nie doceniał. Nawet wtedy. Ta przemoc nie miała końca. I przyszedł taki moment – podjęcia ostatecznej decyzji.

Jeszcze się pani wahała?

– Tylko dlatego, że byłam razem z mamą i teściową, a w ośrodku było 100 gości. Nie chciałam robić zamieszania wokół tego, że mąż mnie nie szanuje, że się do mnie źle odzywa, że potrafi mnie uderzyć. Wyjechałam z ośrodka. Miałam czas, bo wiedziałam, że mąż będzie musiał przez dwa miesiące doglądać ośrodka. Wynajęłam sobie mieszkanie, spakowałam się i wyprowadziłam. Wniosłam pozew o rozwód.

Co mąż na to?

– To był dla niego szok. Ale w miarę gładko poszło. Dzieci stanęły po mojej stronie. Po zeznaniach całej trójki sąd musiał dać nam rozwód. A mąż musiał słuchać, co mają do powiedzenia także i jego dzieci. Bardzo szybko zgodził się na rozwód, na podział majątku. Gdyby tego nie zrobił, domagałabym się rozwodu z orzeczeniem o winie i to włożyłoby się z 10 lat albo dłużej.

Mąż potrafił ze mnie drwić, że trzeba było wcześniej się rozstać, nie na starość. Ale powiedziałam mu, że nawet na starość warto. Musiałam powiedzieć „dość”, żeby nie stracić zupełnie szacunku do siebie. I nie żałuję tej decyzji.

Wiele kobiet nie potrafi odejść od męża.

– Nie warto zwlekać, nawet po sześćdziesiątce. Ja miałam równe 60 lat, gdy się rozchodziłam. Nie warto żyć z tyranem.

Samotność zaczęła doskwierać? Dlatego zgłosiła się pani do programu?

– Nie. Absolutnie nie. Mnie moje nowe życie bardzo cieszyło, wreszcie byłam wolna. Nie miałam nad sobą nikogo, kto by mną sterował na co dzień. Teraz mam czas dla dzieci, dla wnuków. Mam cudowną pracę, gdzie jestem bardzo lubiana, chociaż starsza od wszystkich. Ale potrafię się odnaleźć wśród młodzieży. Nawet cieszą się,

„Sanatorium miłości”. Kiedy i gdzie oglądać?

7. edycję „Sanatorium miłości” można oglądać co niedzielę o godz. 21:20 w TVP1. Wszystkie sezony programu dostępne są również w TVP VOD.

gdy przychodzę na dyżur. Jestem pracowita, ale też lubię się pośmiać, pożartować. Nie myślałam w ogóle o jakimkolwiek mężczyźnie ani o szukaniu miłości. Ale wiosną ubiegłego roku byłam u siostry i mój szwagier powiedział do mnie: „A co ty się nie zgłosisz do „Sanatorium miłości”?”. Odpowiedziałam mu, żeby dał mi spokój, bo mam cudowne życie.

Ale ziarenko zasiał?

– Wracając samochodem do domu, do Poznania, pomyślałam sobie, a właściwie dlaczego by nie? „Chwila, ja nie mogę się tak zapuścić, że tylko praca i wnuki, praca, wnuki, a gdzie ja w tym wszystkim jestem?”. Pojechałam prosto do syna, tego młodszego, na kawę. I zapytałam go: „Mateusz, a co ty byś powiedział o tym, żebym się zgłosiła do „Sanatorium miłości”?”. A on na to: „Mamusi, zgłaszaj się!”. Chciałam przeżyć coś nowego, potrzebowałam nowych wyzwań, nie myślałam wcale o poznaniu faceta.

Adrenaliny się zachciało?

– Chyba tak, nawet córka ostatnio mi powiedziała, że wokół mnie to musi się coś dziać. Ale ja po prostu potrzebowałam czasu tylko dla siebie.

W pierwszym odcinku powiedziała pani, że gdy spodoba się pani jakiś mężczyzna, to będzie Panią onieśmielał. I który onieśmielił?

– Moje dzieci zauważyły, że na spotkaniu zapoznawczym ze „Stanleyem” z Mysłowic przygryzłam wargę. „Oj, tutaj coś się zadzieje”, śmiały się. Ale on tak ładnie zaczął mówić do mnie, pomyślałam nawet coś takiego: „Kurczę, nareszcie normalny mężczyzna”. My, kobiety, uwielbiamy piękne słówka i często się niestety na nie nabieramy. A ja przecież miałam duży niedobór komplementów. Ciągle byłam przez mężczyznę niedoceniana. Powinniśmy mówić sobie komplementy nawzajem. One cieszą. I mężczyźni, i kobiety.

Pani wpadła w oko również Zdzisławowi z Gryfina.

– Tak, mówił, że nie odpuści, że „Stanley” za bardzo mnie osacza. Fajnie się ze Zdzisławem bawiłam, przypominał mi mojego wieloletniego przyjaciela. Czułam się przy nim bardzo swobodnie. Ale jechałam do Mikołajek z założeniem, że nic na siłę, bo wiedziałam, że jest bardzo trudno znaleźć taką osobę, w której się można zakochać tak, jak bym chciała.

I to z wzajemnością by się przydało?

– Tak, żeby ta osoba czuła tę radość, którą ja czuję. Żeby ktoś tak samo tęsknił, tak samo chciał być ze mną, tak samo mnie lubił, tak samo mnie kochał, tak samo wspinał się ze mną. To nie znaczy się, że nic nie chcę dla siebie, ale radość tej drugiej osoby wzbudza radość we mnie.

Chyba na tym polega miłość, że chcemy szczęścia osoby, którą kochamy?

– Tak, ja nie umiem tylko brać. Jestem osobą, która chce uszczęśliwiać tych, których kocha.

Wydaje się, że panu Stanisławowi z Raszyna też wpadła pani w oko?

– Staszek zrobił na mnie bardzo dobre wrażenie. Jest inteligentny, mądry. Każda kobieta może czuć się przy nim bardzo fajnie. To prawdziwy dżentelmen. To było takie śmieszne. Weszłam do swojego pokoju, w którym mieszkałam z Danusią, i powiedziałam do niej: „Danusiu, nie uwierzysz. Ja mam motylki w brzuchu. Zaraz zwariuję”. To piękne było. Jestem przykładem, że można mieć motyle nawet po sześćdziesiątce.

Fot. Weronika Marczyk-Kielbasa

Nie tylko wiosną warto być optymistą

Dzielimy się na optymistów i pesymistów, radykalnych lub umiarkowanych. Sprawdźmy, kto radzi sobie w życiu lepiej. Dyskusje nad wyższością optymizmu nad pesymizmem i odwrotnie toczą sami zainteresowani, czyli zwolennicy jednego i drugiego, przeciwstawnego podejścia do życia, od lat. Czy coś konkretnego z nich wynika? Zobaczmy...

Pozornie wydawałoby się, że to optymiści, tryskający radością i pozytywnie nastawieni do życia żyją dłużej, ale niektórzy uważają, że to jednak domena pesymistów. Przecież to oni wieszczą i przewidują różnorodne nieszczęścia, więc skuteczniej się przed nimi chronią. Także do lekarzy chodzą częściej z obawy o swoje zdrowie. Mówi się też, że jak każde przeciwieństwa, optymista i pesymista znakomicie się uzupełniają i bez siebie żyć nie mogą, choć różni ich podejście do świata i postrzeganie rzeczywistości. Ci pierwsi widzą przeważające jej pozytywne strony, a życie jawi im się jako bezgraniczne morze możliwości, ci drudzy skupiają się na negatywach i przeszkodach. Czy jednak na pewno tym pierwszym zawsze jest w życiu łatwiej i czy łatwiej nam z nimi? Od czego zależy nasze nastawienie do świata? Czy jako naród jesteśmy bardziej optymistami czy pesymistami? A może najlepiej byłoby gdybyśmy, jak ta szklanka do połowy pełna i do połowy pusta, byli pół na pół optymistami i pesymistami, jednym słowem po prostu – realistami?

Optymizm i pesymizm, jakże by inaczej, stały się również przedmiotem rozważań filozofów. Zajęli się nimi m.in. dwaj wielcy myśliciele: optymizmem – Gottfried Leibnitz na przełomie XVII i XVIII wieku, a tematyką pesymizmu w wieku XIX Artur Schopenhauer. Decyzją Francuskiej Akademii Nauk pojęcie optymizmu (z łac. optimum – najlepiej) uzyskało w roku 1762 status pojęcia naukowego. Ponad sto lat później, w roku 1878, podobny status zdobył „pesymizm” (fr. pessimisme, łac. pessimus – najgorszy).

Optymiści

Optymiści pozytywnie postrzegają to, co dookoła i to, co przed nimi. Wierzą w swoje możliwości i nie zniechęcają się porażką, bo przecież

następnym razem będzie lepiej. Nie odstręczy ich trudne zadanie, bo a nóż się uda. Co bardzo ważne, wiara w swoje możliwości dodaje im pewności siebie i ułatwia im podejmowanie życiowych decyzji. Czasem jednak wyznaczają sobie oni cele nierealne do osiągnięcia, a ich wizja przyszłości jest nadmiernie wyidealizowana. Często też przeceniają swój potencjał i nie dostrzegają słabości. Podejmując decyzje na podstawie zafałszowanych danych, nierzadko ponoszą dotkliwe konsekwencje złych wyborów. Potrafią jednak przyznać się do błędów.

Osoby takie postrzegane są zazwyczaj jako towarzyskie i życzliwe, chętnie chcemy mieć je obok siebie, ale... Pesymistom i realistom wydają się czasami nazbyt lekkomyślne, nadmiernie pewne siebie, żyjące złudzeniami i patrzące na wszystko przez różowe okulary.

Pesymiści

Pesymiści ze swoimi lękami i obawami mają często obniżoną samoocenę, są zamknięci w sobie. Trudno z nimi na dłuższą metę obcować, bo w przeciwieństwie do optymistów, którzy mogą зараzić nas humorem, a nieraz i brawurą, wpływają na nas negatywnie, widząc wszystko w czarnych kolorach. Często skazani z tego powodu na towarzyski ostracyzm, pogłębiają w osamotnieniu swoje negatywne nastawienie do rzeczywistości. Co gorsze, ich wizja świata staje się nieraz, zdaniem specjalistów, samospełniającym się proroctwem. Oczekiwanie negatywnych konsekwencji zdarzeń faktycznie do nich doprowadza.

Dla zdrowia

Niestety, nie jest prawdą, że pesymiści żyją dłużej z powodu swej ostrożności i lęku przed chorobami. To optymiści, mający niższy poziom hormonów stresu, są mniej podatni na depresję i choroby przewlekłe. Stres zawsze negatywnie wpływa na nasze zdrowie, bo zaburza pracę układu nerwowego, krwionośnego, odpornościowego i pokarmowego, czyli w zasadzie całego organizmu. Więcej radości to więcej hormonów szczęścia – dopaminy czy serotoniny. Optymistyczne nastawienie wspomaga także proces leczenia i rekonwalescencji. Optymizm, poczucie humoru, śmiech, potrzebne są nam dla naszego zdrowia.



Rewolucja w Opiece Większe Wsparcie, Matczyna Troska

Anna – Wirtualny Dom Opieki to przełomowe rozwiązanie w dziedzinie opieki zdrowotnej, zaprojektowany, aby pomóc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami oraz przewlekle chorym żyć niezależnie i bezpiecznie w **swoich domach**. W obliczu rosnących kosztów opieki wspomaganie i rosnącego zapotrzebowania na alternatywne rozwiązania, Anna oferuje nowoczesne podejście do zdalnego wsparcia, szanujące prywatność – bez użycia kamer czy mikrofonów.

Prywatność i Bezpieczeństwo są Najważniejsze!

Wirtualny Dom Opieki Anna to flagowy produkt GlobalRnD, który przyczyni się do deinstytucjonalizacji opieki w Polsce. Wspiera opiekunów formalnych i nieformalnych, troszczących się o podopiecznych. Uhonorowany nagrodą Laur Seniora w kategorii produkt na Międzynarodowych Targach Poznańskich Viva Seniorzy 2024, system Anna zdobył uznanie dzięki swojej innowacyjności i efektywności. Jest to w pełni polski system, który udowadnia, że lokalne rozwiązania mogą być pionierami w skali międzynarodowej.



Dołącz do naszych kreatywnych seniorów malujących urządzenia Anna! Jeżeli malowanie to Twoja pasja i chciał(a)byś spędzać czas, rozwijając swoje umiejętności i dzieląc się nimi z innymi, serdecznie zapraszamy do kontaktu. Razem możemy tworzyć coś wyjątkowego!

Anna automatycznie informuje opiekunów o niepokojących sytuacjach, takich jak:

- Upadek,
- Brak ruchu,
- Nieprzyjęcie leków,
- Zła jakość powietrza w mieszkaniu,
- Otwarta lodówka, okna lub drzwi,
- Brak przygotowania posiłków,
- Inne sytuacje wybrane przez użytkownika.

Zachęcamy do zeskanowania kodu QR i zarejestrowania się za darmo w naszej aplikacji. Odwiedź nas także w naszych mediach społecznościowych lub na stronie internetowej!



Zachęcamy do kontaktu z nami!
e-mail: office@anna-24.pl
Prezes, Remigiusz Danych
+48 602 257 512
Stanisław Zieliński
+48 789 813 928

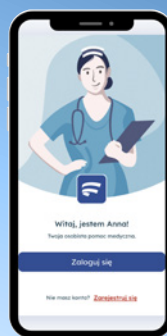


System jest obsługiwany za pomocą aplikacji Anna. Opiekun ma możliwość dyskretnego monitorowania różnych aspektów życia podopiecznego, takich jak częstotliwość gotowania, aktywność ruchowa w mieszkaniu czy jakość powietrza. System automatycznie informuje opiekuna o zdarzeniach wymagających uwagi, takich jak upadek, brak aktywności, pominięcie przyjęcia leków, czy otwarcie lodówki, wysyłając odpowiednie powiadomienie SMS.

Zegarek



Czujniki



Aplikacja



Serwer GSM

Nasz system składa się z zegarka Anna Watch, czujników Anna Unisensor i serwera GSM Anna, instalowanych w domu użytkownika. Brak kamer i mikrofonów pozwala zachować pełną prywatność seniora w jego własnym otoczeniu.



Fundusze Europejskie
Inteligentny Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Pogoda ducha pomaga przezwyciężyć lęk, ma też korzystny wpływ na naszą odporność immunologiczną.

Dlaczego taki jestem?

Dlaczego stajemy się optymistami lub pesymistami? Czy ma to związek z genami, czy bardziej z naszymi doświadczeniami żywymi? Nie ma na te pytania jednoznacznej odpowiedzi. Odpowiedzialne są za ten wybór i nasze wrodzone predyspozycje i układ nerwowy, czy temperament, ale również to, jak wychowali nas rodzice. Cechy charakteru zależą jednak także od tego, czy chcemy nad nimi pracować i się zmienić, czy nie. Choć więc udowodniono, że optymizm jest uwarunkowany genetycznie, zdaniem wielu specjalistów można go wytrenować i to w każdym wieku. Można to zrobić poprzez podjęcie terapii psychologicznej, ale można też na przykład sięgnąć po książkę Martina Seligmana, amerykańskiego psychologa uważanego za twórcę psychologii pozytywnej, pod tytułem „Optymizmu można się nauczyć”.

Polacy w europejskiej czołówce

A jak pod tym względem kształtują się postawy Polaków – czy wśród nas przeważają optymiści czy pesymiści?

Z badań Ipsos (Institut Public de Sondage d'Opinion Secteur – międzynarodowe przedsiębiorstwo z branży badań rynku i konsultingu z siedzibą w Paryżu) wynika, że jesteśmy w czołówce najbardziej optymistycznych narodów w Unii Europejskiej, a na świecie pod tym względem zajmujemy obecnie miejsce 14. Pod koniec 2023 roku eksperci z tej firmy badawczej pytali m.in. o prognozy na 2024 ponad 25 tys. respondentów (w wieku 16-74 lata) z 34 krajów świata (w tym z 13 europejskich). Aż 70 procent Polaków (z reprezentatywnej próby 500 osób) stwierdziło, że rok ten będzie lepszy od poprzedniego. Podobne badania pod koniec 2024 roku (ta sama grupa wiekowa i próba, 33 kraje, blisko 24 tys. osób) odnoszące się do roku obecnego potwierdziły nasz ogólny optymizm. Aż 72 proc. Polaków uważało, że rok 2025 będzie lepszy od poprzedniego, 64 proc. z nas spodziewało się poprawy swojego zdrowia psychicznego, a 59 proc. – zdrowia fizycznego.



Nasza ocena nastrojów społecznych była już bardziej sceptyczna. Aż 66 proc. badanych spodziewało się wzrostu inflacji, a 73 proc. sądziło, że ceny będą rosły szybciej niż pensje i obawiało się wzrostu podatków. Blisko połowa (49 proc.) Polek i Polaków prognozowało, że w 2025 r. wybuchnie nowa pandemia, a 40 proc. obawiało się użycia gdzieś na świecie broni nuklearnej. Końca wojny w Ukrainie w tym roku spodziewało się 26 proc. badanych, a końca konfliktów na Bliskim Wschodzie 13 proc. Podobne nastroje dominują jednak na całym świecie, więc w ogólnym rankingu zaliczamy się mimo wszystko do optymistów. Na światowym podium najbardziej optymistycznych narodów świata, według Ipsos, znów stanęli Indonezyjczycy.

Ta nasza skłonność do optymizmu oznacza chyba, że mamy do niego genetyczne predyspozycje. Być może w ostatnich latach, mimo wszelkich przeciwności, nasz optymizm wynikał także z poprawy warunków materialnych i standardu życia. W tej beczce miodu nie może jednak, jak zawsze, zabraknąć łyżki dziegciu. Choć globalny poziom optymizmu powoli wzrasta, to nadal jest on niższy od poziomów, które notowano przed pandemią. Wpływ na to ma z pewnością, jak zauważają eksperci, napięta sytuacja geopolityczna i toczące się wojny, inflacja i rosnące ceny produktów i usług, zmiany klimatyczne i zanieczyszczenie środowiska, migracje i wyzwania demograficzne, a nawet rozwój sztucznej inteligencji, która może wkrótce zagrozić wielu miejscom pracy.

– Oczywiście powinniśmy sobie zdawać sprawę z zagrożeń tego świata i z tych, jakie mogą nas spotkać w naszym życiu, ale pesymizm czy realizm naprawdę warto dla zdrowia doprawić sporą dawką optymizmu – doradza Izabela Narożna, psycholog. – Tylko wtedy nie wyniszczy nas lęk, smutek czy poczucie bezradności. Nawet więc w trudnych czasach, mimo wielu niesprzyjających okoliczności, załóżmy od czasu do czasu różowe okulary na dłużej.

Milena Szukała
FOT. PIXABAY



Przrzekam być pogodnym

Pierwszego dnia wiosny, w Szkole Podstawowej w Kobylnicy odbyła się uroczystość 50-lecia nadania tytułu Kawalera Orderu Uśmiech. Miejsce zostało wybrane nieprzypadkowo, gdyż kobylnicka podstawówka jest jedną z 56 szkół w kraju noszących imię Kawalerów Orderu Uśmiechu.

Tym razem, po pół wieku od przyznania jedynego na świecie odznaczenia nadawanego przez dzieci, szklankę soku cytrynowego ponownie wychylił poznaniak Włodzimierz Marciniak.



Wypicie kwaśnego soku jest testem, który muszą przejść kandydaci do dziecięcego orderu. Po wypiciu zamiast grymasu, trzeba się uśmiechnąć. Udało się też tym razem?

- Nie mogło być inaczej! – śmieje się Włodzimierz Marciniak. – Trzeba się uśmiechać jak najczęściej, z uśmiechem życie jest lepsze.

Poznański laureat Orderu jest dumny, że przysięgę „Przrzekam być pogodnym i innym pogodę przynosić”, składali także Jan Paweł II, Dalajlama, Matka Teresa z Kalkuty, Tove Jansson – twórczyni Muminków i Astrid Lindgren, a także królowa Szwecji Sylwia, prezydentowa RP Jolanta Kwaśniewska, a od września 2002 r. także Joanne Rowling, autorka „Harry’ego Pottera”, Irena Sendlerowa, która uratowała podczas wojny życie 2500 żydowskich dzieci.

Jak czytamy na oficjalnej stronie Orderu Uśmiechu, Wanda Chotomska, autorka książeczek dla dzieci, spotkała się z chorymi dziećmi w szpitalu rehabilitacyjnym w Konstancinie pod Warszawą. Kiedy zaczęli rozmawiać o różnych śmiesznych i zwirowanych przygodach Jacka i Agatki (pacynki z dobranocki) jeden z chłopców nagle powiedział, chętnie dałby Jacusiowi jakiś order. O tej propozycji chłopca wspomniała Chotomska w wywiadzie udzielonym z okazji 5 rocznicy ukazywania się w TV Jacka i Agatki. Wydrukowany został w numerze „Kuriera Polskiego” w 1967 roku. Dziennikarka, która go przeprowadzała, Zofia Zdanowska, nie potraktowała marzenia chłopca obojętnie. Powiedziała o nim szefowi działu łączności z czytelnikami, a on wpadł na pomysł, aby stworzyć dziecięce odznaczenie. Tak narodziła się idea Orderu Uśmiechu. W 1979 roku, ogłoszonym przez ONZ Międzynarodowym Rokiem Dziecka, sekretarz generalny ONZ Kurt Waldheim nadał Orderowi Uśmiechu międzynarodową rangę.

W 1975 r. podczas wręczania orderu Włodzimierzowi Marciniakowi, na uroczystości była obecna Wanda Chotomska. Na jubileusz do Kobylnicy przybyły władze Gminy Swarzędz i delegacje z innych szkół noszących imię Kawalerów Orderu Uśmiechu. I oczywiście oprócz Kawalera-jubilate najważniejsze były dzieci i ich uśmiechy, które po części oficjalnej zabawił zaproszony magik.

Oprócz niestrudzonej pracy na rzecz dzieci, Włodzimierz Marciniak jest pomysłodawcą otwartej w 2019 r. w Starym Korycie Warty Alei Orderu Uśmiechu.

- Od początku do końca to była moja inicjatywa – mówi p. Włodzimierz. – Część tego przedsięwzięcia sfinansowałem z własnej kieszeni, część przekazało Miasto i Rada Osiedla Stare Miasto. – Oprócz tego każdego roku organizujemy dla dzieci wydarzenia i imprezy świąteczne. Staramy się dbać o Order, by jego słoneczny blask nie przestał świecić.

Order wręczany jest w 26 krajach świata. Uśmiechnięte słoneczko w klapie nosi 1058 osób wyróżnionych przez dzieci.

Anna Dolska

Fot. Agnieszka Bagrowska



Opowieści ze Schronu cz. 7

Na początku był schron...

Ale co było przed nim?

Zbliżamy się do uroczystości jubileuszowych XX – lecia istnienia Schronu Kultury „Europa”. Społeczność z poznańskiej ulicy Rolnej będzie świętowała kulminację jubileuszową 28 czerwca bieżącego roku. Ale nie jest to ścisła data rozpoczęcia działalności społeczno kulturalnej, bo ta rozpoczęła się w 2000 r. czyli XXV lat temu.



Wówczas mieszkańcy budynków należących do Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorsko-Własnościowej „Rolna” doszli do wniosku, że sprawy trzeba wziąć w swoje ręce, ponieważ w przeciwnym razie nieumiejętne zarządzanie zasobami mieszkaniowymi może doprowadzić do utraty tego co w tamtym czasie dla większości z nich było dorobkiem życia, czyli do własnych mieszkań. Spółdzielnia „Rolna” zlokalizowana przy ulicy Rolnej w Poznaniu powstała bowiem w 1995 r. w ramach przekształceń właścicielskich największego wówczas poznańskiego pracodawcy czyli zakładów H. Cegielski Poznań S.A. Nie wchodząc w szczegóły historii SM „Rolna” bo nie o niej przecież piszemy w tych wspomnieniach, nie można nie przypomnieć, że H. Cegielski Poznań założył dla swoich ówczesnych pracowników kilka spółdzielni mieszkaniowych, przekazał ich zarząd pracownikom i ... pozostawił swojemu losowi. Gwoli sprawiedliwości zasady trzeba podkreślić, że nabywania dawnych mieszkań zakładowych były niezwykle korzystne dla pracowników zwłaszcza tych z długim stażem pracy w H. Cegielski. Ale jak to bywa z ludźmi wychowywanymi w zbyt opiekuńczych warunkach, gdy otwierają się drzwi wolności zapominają o odpowiedzialności i konieczności współpracy dla dobra wspólnego. Tak też się zdarzyło na ul. Rolnej w Poznaniu. Młoda spółdzielnia prędko powstała i ... w wyniku nieumiejętnego zarządzania wspólnym dobrem nieomal nie upadła. Na szczęście znaleźli się ludzie którzy zrozumieli zagrożenie i „wzięli sprawy swoje ręce” i dzisiaj po 30 latach istnienia i 25 po „rewolucji zarządczej” mogą być dumni z tego co wspólnie osiągnęli. Ten nieco długi opis perturbacji wbrew pozorom ściśle się wiąże z głównym wątkiem „opowieści ze schronu”. Ponieważ to właśnie spółdzielcy

z Rolnej byli prekursorami działalności społeczno-kulturalnej w wildeckim środowisku. I chociaż jeszcze nie mieli siedziby to w wynajętych pomieszczeniach, na działkach lub na podwórkach zaczęli organizować festyny, koncerty czy wspólne turnieje sportu amatorskiego. A wszystko po to aby w blokowiskach, w których przyszło im żyć – często bez innej możliwości realizacji swoich potrzeb mieszkaniowych w sąsiadach rozpoznawać znajomych, a z czasem nawet przyjaciół. A dzielnica Wilda w tych latach nie należała do ekskluzywnych części Poznania, wprost przeciwnie cieszyła się raczej złą renomą i zamieszkanie w tej dzielnicy, uchodziło na początku XXI wieku raczej za symbol porażki życiowej niż sukcesu. Dodajmy, że najwięksi potentaci rynku mieszkaniowego zamykali z hukiem działające wcześniej przez wiele lat swoje świetlice i lokalne domy kultury, ponieważ w nich mieszkańcy upatrywali głównej kosztownej przesłanki utrzymania swoich mieszkań. Na Rolnej postawiono odwrotnie. Integracja przez działania kulturalne okazała się strzałem w dziesiątkę. Najważniejsze, że dzięki tym działaniom wzrosła świadomość wspólnoty a także integrowała się różne grupy pokoleniowe. Dzięki temu dzisiaj po dwudziestu lat istnienia Schronu Kultury „Europa” i po dwudziestu pięciu latach działalności wyrosło nowe pokolenie młodych działaczy, którzy również swoją przyszłość widzą we wspólnym działaniu społecznym. A, że są pokoleniem nowoczesnych technologii to do wspólnej działalności wnoszą to co dla wcześniej urodzonych może czasami (choć nie jest to regułą) stwarzać problemy czyli swobodę posługiwania się Internetem i szeroko pojętymi technologiami cyfrowymi. Zapyta ktoś jakie są owoce takiej współpracy? Otóż dzięki tym międzypokoleniowym działaniom, powstają filmy popularyzowane na portalach internetowych, projekty multimedialne, czy tak ostatni projekt płyta kapeli „Klika czyli Sami Znajomi Prezesa”, pod tytułem „Piosenki o życiu na naszej ulicy”. Bo przecież aby taki „produkt” powstał muszą być chęci i twórcza inwencja, pieniądze na jej wydanie, ale także kompetencje nie tylko artystyczne ale i technologiczne. Jeśli chcemy aby nasze „osiągnięcie”



Zanim się wystąpi publicznie trzeba ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć. Kapela Klika czyli Sami Znajomi Prezesa

zostało spopularyzowane muszą także znaleźć się osoby, które potrafią dobrze wykorzystywać media społecznościowe. Nie ma co ukrywać, że pokolenie większości czytelników i czytelniczek choćby tego magazynu w którym zamieszczane są „Opowieści ze Schronu” czuje się bezpiecznie z wydaniem papierowym niż elektronicznym, cyfrowym. Ale jeśli ktoś, bez prześmiewczej wyższości pokaże nam jak praktycznie korzystać z edytorów czy komunikatorów, szybko okazuje się, że ten świat cyfrowy nie jest tak niedostępny jak kiedyś, w czasach naszej aktywności zawodowej ówczesni informatycy nam go przedstawiali. Zatem każda z grup pokoleniowych w tego typu działaniach może współdziałać ze wzajemną korzyścią dla swego pokolenia. I jeszcze jedna nieoczywista korzyść wynikająca z takiej synergii. Kilka tygodni temu osobiście byłem mimowolnym świadkiem rozmowy dwóch pań w słusznym wieku, które opowiadały sobie historię ujęcia oszusta internetowego, chcącego wyłudzić hasła do kont bankowych od jednej z nich. Na pytanie swojej interlokutorki jak to się stało, że umiejętnie zawiadomiła Policję, o prawdopodobnym działaniu przestępczym seniora z uśmiechem odrzekła: wiesz u nas w klubie seniora, młodzież zrobiła nam szkolenie z właściwej ochrony swoich danych w Internecie. Uczestniczyłam w tych zajęciach i gdy „trafiło na mnie” – szybko zorientowałam się że cwaniak chce mnie okraść przez Internet. Jeśli zatem czytacie te słowa i macie

podobne obawy, nie bójcie się poprosić młodych ludzi działających w organizacjach pozarządowych o pomoc szkoleniową. A jeśli nie wiecie jak rozpocząć tego typu działanie zwróćcie się do odpowiednich działów lub wydziałów w waszych miastach lub gminach. W Poznaniu jest na przykład Centrum Inicjatyw Senioralnych, które chętnie pomoże wam w rozpoczęciu takiej działalności. Ale jedna uwaga. Nie można bazować na postawie czystej konsumpcji wzmoczonej postawą roszczeniową, lecz trzeba także w sobie znaleźć energię do takiego współdziałania chociażby w zakresie formalnej organizacji spotkania. Przykład Schronu Kultury „Europa”, w którym takie projekty i działania realizowane są już od dwudziestu lat wskazuje że można i warto. Z mojego osobistego doświadczenia dodam mocniejsze stwierdzenie że konieczne trzeba!

Roman Kawecki



Rok 2000. Dzieci realizują swoje pasje w ... gabinecie prezesa SM „Rolna”

Reklama

 **Opieka
nad
Seniorami**

tel. (+48) 697 928 071
tel. (+48) 667 001 630

Usługi świadczone w domu klienta:

- **opieka całodobowa**
- **opieka godzinowa**
- **opieka dzienna**
- **pomoc domowa**

KOD ZNIŻKOWY 10%
należy podać przy złożeniu zamówienia
ZN60+

Opieka nad Seniorami Sp., z o. o.
ul. Ułańska 17/81, 60-748 Poznań
e-mail: biuro@opiekanadseniorami.pl
www.opiekanadseniorami.pl



Ulga dla pracujących seniorów – nie każdy emeryt skorzysta

Już kolejny sezon w systemie podatkowym obowiązuje zwolnienie przeznaczone dla osób, które pozostają aktywne zawodowo mimo osiągnięcia wieku emerytalnego. Ulga dla pracującego seniora jest preferencją, z której chętnie korzystają podatnicy. Trzeba jednak pamiętać, że jest ona niejednokrotnie problematyczna i trudna w rozliczeniu.

– Zwolnienie przychodów do 85528 zł obowiązuje podatników, którzy weszli w wiek emerytalny, jednak nie pobierają na dzień uzyskania przychodu emerytury, renty rodzinnej lub innych świadczeń określonych przepisami. Aby uznać, że dany przychód został objęty zwolnieniem z opodatkowania, musimy zatem przeanalizować moment jego wypłaty tzn. czy został on wypłacony przed uzyskaniem emerytury, czy już wtedy, kiedy otrzymaliśmy świadczenie z ZUS. – wskazuje Monika Piątkowska, doradca podatkowy w e-pity.pl.

Częstym dylematem, przed którym stają pracujący seniorzy jest to, czy np. otrzymaną odpłatność emerytalną mogą objąć ulgą dla pracującego seniora i nie odprowadzać z tego tytułu podatku dochodowego. – W takich przypadkach dla fiskusa nie jest istotny tytuł otrzymanego przychodu. Liczy się moment otrzymania środków. Fiskus konsekwentnie stoi na stanowisku, że zwolnione z opodatkowania są przychody, które zostały wypłacone przed dniem wypłaty pierwszej emerytury. Zatem kluczowy jest dzień otrzymania pierwszego świadczenia z ZUS. Przyszli emeryci, którzy planują przejść na emeryturę, a jednocześnie chcą skorzystać ze zwolnienia z opodatkowania np. środków otrzymanych w ramach odpłaty emerytalnej, muszą dopilnować aby środki

te zostały im przekazane przed dniem otrzymania pierwszej emerytury. – podpowiada Monika Piątkowska z e-pity.pl.

Seniorzy powinni pamiętać również o tym, że nie wszystkie przychody objęte są ulgą. Ustawa przewiduje, że zwolnione z opodatkowania są przychody z pracy na etacie, z umów zlecenia, z zasiłku macierzyńskiego, a także z działalności gospodarczych opodatkowanych według: skali podatkowej, podatku liniowego oraz ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych, pod warunkiem, że podatnik podlega z tytułu uzyskania tych przychodów ubezpieczeniu społecznym w rozumieniu ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych. Ulga ta nie dotyczy natomiast przychodów z tytułu np. zasiłków chorobowych, umowy o dzieło, czy też z praw autorskich. Podatnicy, którzy zarabiają w formie kontraktu managerskiego lub czerpią dochody z najmu również nie skorzystają z tej preferencji.

Już ponad milion pobranych mLegitymacji

Już ponad milion emerytów i rencistów pobrało elektroniczną wersję legitymacji, która jest dostępna w bezpłatnej aplikacji mObywatel. Tylko w tym roku prawie 87 tys. osób skorzystało z tej możliwości. Dzięki mLegitymacji klienci mogą potwierdzać swoje uprawnienia oraz korzystać z ulg i zniżek za pomocą własnego urządzenia mobilnego, np. smartfona.

mLegitymacja emeryta-rencisty to elektroniczna wersja tradycyjnej legitymacji. Emeryci i renciści używają jej, aby potwierdzić swój status. – Dzięki niej wygodnie korzystają z ulg, takich jak zniżki na bilety komunikacji miejskiej, a także potwierdzają swoje prawo do świadczeń zdrowotnych – informuje Marlena Nowicka, rzeczniczka prasowa ZUS w Wielkopolsce. – Forma elektroniczna jest bardzo wygodna. W jednej aplikacji mObywatel klient ma dostęp m.in. do dowodu osobistego, recept, prawa jazdy czy właśnie do mLegitymacji. Klienci ZUS coraz chętniej korzystają z tej możliwości. W pierwszym kwartale tego roku 86 794 emerytów i rencistów pobrało mLegitymację. To o 3 294 osób więcej niż w zeszłym roku w tym samym czasie.

Od stycznia 2023 r. ZUS automatycznie wydaje mLegitymację wszystkim nowym emerytom i rencistom. Aby korzystać z mLegitymacji, nie trzeba składać wniosku ani iść do placówki ZUS.

– Wystarczy pobrać bezpłatną aplikację mObywatel na smartfon i wykonać trzy proste kroki: uruchomić aplikację, kliknąć opcję „dodaj dokument” i wybrać z listy dostępnych dokumentów „legitymację emeryta-rencisty”. Na pulpicie pojawi się ikona mLegitymacji – dodaje Nowicka.

Taki elektroniczny dokument działa tak jak tradycyjna legitymacja. Emeryt lub rencista pokazuje go na ekranie swojego smartfona, aby potwierdzić uprawnienie do ulgi lub świadczenia.

Emeryci i renciści, którzy mają tradycyjną plastikową legitymację, mogą nadal z niej korzystać, jeśli nie minął jej termin ważności.

Osoby, które nabyły uprawnienia do emerytury lub renty od stycznia 2023 r. i mają legitymację elektroniczną, jeśli zechcą, mogą dodatkowo otrzymać tradycyjną legitymację w postaci karty plastikowej. Aby dostać taką kartę, należy złożyć do ZUS wniosek na formularzu ERL (wniosek o wydanie legitymacji emeryta-rencisty w formie spersonalizowanej karty) – informuje rzeczniczka. – Wizytę w placówce ZUS warto umówić z wyprzedzeniem. Klient, który chce załatwić sprawę w ZUS może sam wybrać dogodny termin i godzinę. Zarezerwować wizytę w Zakładzie może na kilka sposobów: za pośrednictwem PUE/eZUS, aplikacji mobilnej mZUS, telefonicznie albo podczas wizyty w ZUS.

Masz niedobór żelaza?



wypróbuj
Floradix®
z żelazem



Żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

Świąteczne dekoracje

Wielkanoc to wyjątkowo radosne święto, warto więc tę radość i optymizm, który budzi wiosna, podkreślić aranżacją świątecznego stołu.

Stylizacja świątecznego stołu może być bardzo różna – wytworna i elegancka albo taka z przewagą elementów ludowych. Od tego, jaki styl wybierzemy, zależeć będzie dobór obrusa i zastawy stołowej. Choć to święto, obrus wcale nie musi być biały; może być écru czy kremowy, ale także w zdecydowanym kolorze, na przykład soczystej zieleni.



Zgodnie z polską tradycją na stole nie powinno zabraknąć bukszpanu. Mogą też zdobić go gałązki wierzbowe z baziami pozostałe od Niedzieli Palmowej. Wstawmy je oczywiście do wody i trzymajmy w temperaturze pokojowej, a wtedy szybko pokażą się na nich małe listki. Niektórzy wybierają sztuczne bazie, ale nie rekomendujemy takiej formy ozdób, chyba że są nimi pięknie, ręcznie wykonane palmy. W czasie wiosennego odradzania się, zdecydowanie warto postawić na naturalne rośliny. Jedynym elementem zrobionym nie tylko z naturalnych składników (suszone trawy, zioła, kwiaty – naturalne lub barwione) mogą być właśnie palmy wielkanocne z krepy, bibuły czy papieru. Często wcześniej przygotowują je nasze dzieci czy wnuki na zajęciach plastycznych. To tradycyjna ozdoba i jednocześnie pamiątka artystycznych wysiłków najmłodszych członków rodziny.

Na wielkanocnym stole, na komodach i parapetach możemy postawić kwiaty doniczkowe z wiosennymi roślinami cebulowymi, takimi jak na przykład hiacynty, żonkile, narcyzy, bratki i prymulki.

Jeśli wcześniej pomyśleliśmy o ich wysianiu (przy okazji przypominamy o tym!), to znakomitą wielkanocną dekoracją jest również owies, trawa lub rzeżucha. Te roślinki możemy (lub nie) udekorować pisankami, kurczakami czy zajączkiem. Najlepiej jednak wyglądają w niewielkich szklanych lub białych miseczkach różnego kształtu.

Alternatywą dla kwiatów doniczkowych są kwiaty cięte. I tu znów możemy postawić na narcyze, hiacynty lub żonkile, ale możemy też wybrać anemony, irysy, różnokolorowe tulipany albo żarnowiec kwitnący na żółty, różowy lub biały kolor.

Floryści doradzają, żeby żonkile i narcyzy optukać z ziemi, ale zostawić im korzonki, bo dzięki temu wytrzymają w wazonie znacznie dłużej.

Taki bukiet możemy urozmaicić dodając do niego gałązki drzew owocowych.

Kto lubi, może na świątecznym stole postawić stroiki – kupione lub zrobione w domu. Zazwyczaj ich podstawą jest bukszpan. Mogą być to wianuszki (podobne do tych bożonarodzeniowych ze świerku) albo rozmaite kompozycje z bukszpanu, wiosennych kwiatów i na przykład wydmuszek jajek przepiórczych, które są małe więc doskonale do takich dekoracji się nadają.

Popularną ozdobą w te święta mogą być również wiklinowe koszyczki czy porcelanowe miseczki pełne tradycyjnych pisanek i kraszanek. Te kupione od profesjonalistów i te zrobione przez domowników z wydmuszek kurzych jaj, można przechowywać latami, by przez kolejne święta znów zdobiły nasz dom, tworząc naszą rodzinną kolekcję. Do ozdobnych wydmuszek można też przykleić wstążeczki, by na nich podwieszać je pod sufitem – w postaci pojedynczych ozdób lub kompozycji.

W ten dzień nasz stół i jego otoczenie powinny cieszyć oko barwami, bo Wielkanoc to nie tylko święto Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa, ale również pochwała wiosny i odrodzenia życia. (szum)

FOT. PIXABAY



Naturalnie dla zdrowia!



Szukasz sprawdzonych, naturalnych produktów, które pomogą Ci dbać o zdrowie?

Naturalszop.pl to sklep internetowy, w którym znajdziesz:

- **Polskie miody** – tylko od rodzimych pszczelarzy
- **Pyłek pszczeli, pierzga, propolis** – dla odporności i witalności
- **Zdrowa żywność** – proste składniki, najlepsza jakość
- **Ekologiczne podejście** – zero waste
- **Bardzo szybka dostawa!!!**

Gotowe zestawy prezentowe z najlepszych polskich miódów!



www.naturalszop.pl

Przysmaki wielkanocnego stołu

Na wielkanocnym stole niewątpliwie królują jajka. Nie powinno jednak na nim zabraknąć świątecznych słodkości, wśród których prym wiodą mazurki i baby.

Jajka pojawiają się na wielkanocnych stołach w rozmaitych odsłonach – od tych najprostszych do tych 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. Po świątecznym śniadaniu zwykle delektujemy się słodkim mazurkiem czy tradycyjną wielkanocną babą.

Jajka faszerowane

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)

Jajka 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 morska gruboziarnista, sałata do dekoracji

Z ciasta francuskiego wykrój szklanką kółka i ułóż w wysmarowanej tłuszczem formie na muffinki. Na każdym kółku ułóż plasterki szynki i sera i przyprósz wędzoną papryką. Wybij 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)

Jajka owijane szynką

8 jajek, 8 plasterków szynki, pół pęczka natki pietruszki, 2 łyżki sera mascarpone, łyżka oliwy z oliwek, sól i świeżo zmielony pieprz, szczypior 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. Zawij 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)

Jaja z kawiolem

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 babeczki z pastą jajeczną

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 nadzienia słonych

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 babeczkami do nadzienia słonych. Pozostałe białka można wykorzystać do przygotowania oddzielnej przekąski i nadziać, na przykład drobno posiekаныmi pieczarkami i ogórkiem kiszonym z dodatkiem majonezu. (www.dancake.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 powideł 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. Drobnio 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)

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 jasnożółty 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)

FOT. MAT. PRAS. ZM Pekpol, DAN CAKE, MARKA KASIA, PIXABAY



**Ośrodek Wczasowy
Komandor w Pogorzeli
zaprasza na wypoczynek
nad morze**

**WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA 2025**

TURNUSY RÓŻNEJ DŁUGOŚCI

17-25.05 1440 ZŁ*
(3 ostatnie pokoje)

5-15.06 1600 ZŁ*
(7 ostatnich pokoi)

8-19.06 1800 ZŁ*

12-19.06 1300 ZŁ*

15-28.06 2200 ZŁ*

1-12.09 1760 ZŁ*

***cena za osobę za turnus**

- pokoje wyposażone w grzejniki
- 3 posiłki dziennie (najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- ognisko
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych

Ośrodek
Wczasowy Komandor
jest przystosowany
do potrzeb osób
niepełnosprawnych.



Rezerwacje i zapytania:

rezerwacje@owkomandor.pl

lub 696 521 854

Mamine święto

Dzień Matki obchodzony jest w aż 140 krajach na świecie. W większości z nich świętuje się go w maju, ale niemal w 80. przypadkach jest nim druga niedziela tego miesiąca. Tylko w Polsce obchodzimy go 26 maja.

Początków tego święta można doszukać się w czasach starożytnych. Grecy i Rzymianie otaczali kultem matki-boginie, symbole płodności i urodzaju. W siedemnastowiecznej Anglii honorowano „niedzielę u matki”. Co roku w czwartą niedzielę Wielkiego Postu odprawiano modły w najbliższej katedrze, a matkom wręczano kwiaty (zwyczajowo fiołki) i słodczyce w zamian otrzymując ich błogosławieństwo. Religijna forma tego dnia po zakończeniu II wojny światowej zamieniła się w formę świecką i typowy Dzień Matki, ale jego „ruchoma” data nie zmieniła się.

W Stanach Zjednoczonych w 1858 roku amerykańska nauczycielka Ann Maria Reeves Jarvis prowadziła zwycięską kampanię na rzecz ustanowienia Dni Matczynej Pracy. Twierdziła, że matki są niedoceniane i należy zwrócić uwagę na to, jak bardzo poświęcają się dla swoich rodzin. Od 1872 roku Dzień Matek dla Pokoju promowała zaś Julia Ward Howe, która dążyła do ustanowienia tego dnia w ramach promowania pokoju po wojnie secesyjnej. W roku 1905 Annie Marie Jarvis (córka Ann Jarvis), kontynuującej dzieło rodzicielki, udało się ustanowić Dzień Matki (przypadający na drugą niedzielę maja), który zaczęły celebrować niemal wszystkie stany, a w 1914 roku Kongres Stanów Zjednoczonych uznał go za święto narodowe.

W Polsce przedwojennej obchodzono Dzień Matki w różne niedziele majowe, a organizacją świętowania zajmował się Polski Czerwony Krzyż. Po II wojnie światowej datę tego święta ustanowiono na 26 maja. Pierwsze obchody Dnia Matki odbyły się prawdopodobnie w Krakowie w maju 1914 roku (niektóre źródła podają, że był to rok 1923). Początkowo święto miało charakter lokalny, ale z czasem stało się ważnym świętem w całym kraju.

Dzień Matki obchodzony jest w większości krajów na świecie (blisko 140), choć w niektórych (na przykład w Wietnamie, Bułgarii, Bośni, czy



Armenii) łączony jest z Dniem Kobiet. W Tajlandii natomiast Dzień Matki obchodzony jest 12 sierpnia, w dniu urodzin Jej Wysokości Królowej. Domy są dekorowane na ten dzień jej portretami i kwiatami. Świętowanie przypada więc na różne dni w ciągu całego roku – najwcześniej Dzień Matki obchodzi się w Izraelu, bo w kalendarzu gregoriańskim przypada między 30 stycznia a 1 marca; najpóźniej zaś w grudniu (8 grudnia w Hiszpanii i Panamie, 22 grudnia w Indonezji). Lwia część krajów honoruje jednak matki w maju, zwłaszcza w drugą niedzielę tego wiosennego miesiąca. W ten dzień świętują na przykład wszystkie mamy z USA, Kanady, Szwajcarii, Ukrainy, Czech, Belgii, Włoch i wielu innych krajów.

Jak każde świeckie święto, to dzień, który można, ale nie trzeba, celebrować. W większości krajów czyni się to jednak z ochotą. Mamy tradycyjnie dostają kwiaty, czekoladki, a nieraz nawet śniadanie do łóżka – to tradycja na przykład w północnej Hiszpanii, ale kto nie pamięta wysiłków Pawła i jego taty w doskonałym serialu komediowym „Wojna domowa” (w reżyserii Jerzego Gruzy), powstałym na kanwie felietonów Miry Michałowskiej publikowanych w „Przekroju”, w doskonałej obsadzie składającej się m.in. z Ireny Kwiakowskiej, Aliny Janowskiej, Kazimierza Rudzkiego czy Andrzeja Szczepkowskiego. Odcinek tej uroczej komedii, pod tytułem „Dzień mamy”, okraszony został nawet piosenką tematyczną, której słowa napisał Wojciech Młynarski, a melodię skomponował Jerzy Duduś Matuszkiewicz, a której zakończenie refrenu brzmiało: „wszystko dla mamy, gdy mamy Dzień Mamy!” Cieszymy się więc nim jak najlepiej i jak najdłużej. (szum)

FOT. PIXABAY



Oryginalne Ziółta Szwedzkie

POZNAJ TAJEMNICĘ TYCH
WYJĄTKOWYCH ZIOŁ I WYKORZYSTAJ
ICH MOC



Aparaty słuchowe w walce z szumami usznymi – fakty i mity

Protetyk słuchu Halina Paliwoda radzi!

Szumy uszne to problem, który dotyka wielu seniorów, utrudniając codzienne funkcjonowanie i pogarszając jakość życia. Wiele osób szuka skutecznych sposobów na ich złagodzenie, a jednym z często zalecanych rozwiązań są aparaty słuchowe. Na czym polega rola aparatów słuchowych w leczeniu szumów usznych i na co zwrócić uwagę przy ich doborze, wyjaśnia protetyk słuchu Halina Paliwoda

Szumy uszne – czym są i kogo dotyczą?

Szumy uszne (ang. *tinnitus*) to częsty problem, który dotyka około 17% populacji, a wśród seniorów aż 33% (Jastreboff, Jastreboff, 2003). Osoby cierpiące na to schorzenie słyszą dźwięki, takie jak szum, pisk, trzask czy buczenie, mimo że nie ma ich rzeczywistego źródła w otoczeniu. Zjawisko to można porównać do tzw. bólu fantomowego, odczuwanego po amputacji kończyny. Pacjenci z szumami usznymi często trafiają do protektów słuchu, audiologów i laryngologów. Badania pokazują, że aż 80% osób, u których szumy stanowią istotny problem, ma również ubytek słuchu (Davis i El Rafeie, 2000). Z kolei 50–70% osób z niedosłuchem zgłasza także szumy uszne (Del, Ambrosetti, 2007; Jastreboff i Jastreboff, 2003).

Wielu pacjentów zauważa, że szumy uszne nasilają się wieczorem lub rano, co wiąże się z ciszą otoczenia tzw. tłem – brak innych dźwięków sprawia, że szumy stają się bardziej dokuczliwe.

Terapia dźwiękowa w leczeniu szumów usznych: fakty

Badania pokazują, że nasze zmysły reagują nie na samą wartość bodźca, ale na jego różnicę w stosunku do tła. Na przykład muzyka wydaje się głośniejsza w cichym pomieszczeniu niż w jadącym samochodzie, mimo że jej natężenie jest takie samo. Podobnie światło świecy jest bardziej intensywne w ciemności niż w jasnym pokoju. To samo dotyczy szumów usznych – ich odczuwanie zależy od otaczających dźwięków.

Osoby cierpiące na szumy uszne często mają nadwrażliwość słuchową i problemy z zasypianiem. W obawie przed hałasem stosują ochronniki słuchu, co może paradoksalnie nasilać problem i prowadzić do błędnego koła.

Ponieważ aż 80% osób z szumami usznymi ma również niedosłuch, aparaty słuchowe mogą stanowić skuteczne wsparcie, co zostało sprawdzone i jest zasadne. Wzmacniają one tło akustyczne, pomagając zniwelować różnicę między szumami a otoczeniem. Współczesne aparaty są coraz bardziej zaawansowane – wiele z nich ma wbudowane generatory dźwięku wspomagające terapię. Są też mniejsze, dyskretne i wygodne w noszeniu, co poprawia komfort użytkowania. Dzięki lepszej jakości

dźwięku ułatwiają komunikację i zmniejszają napięcie oraz stres związane z szumami usznymi, które często wpływają na samopoczucie i relacje społeczne.

Terapia dźwiękowa: mity

W praktyce wielu lekarzy i protektów słuchu zaleca aparaty słuchowe osobom z niedosłuchem i szumami usznymi, tłumacząc, że pomogą one poprzez maskowanie („zagłuszenie”) uciążliwych dźwięków. Pacjent słyszy więc: „Będę nosił aparaty, to moje szumy znikną”. Czuje ulgę, wierząc, że problem wkrótce się skończy. Rzeczywiście, na początku może odczuwać poprawę, ale po pewnym czasie szumy często powracają. Dlaczego tak się dzieje? Najczęściej wynika to z braku odpowiednich wskazówek dotyczących stosowania aparatów słuchowych. Pacjenci często nie wiedzą, że:

- Aparaty należy nosić przez cały dzień i zdejmować dopiero przed snem.
- Przebywanie w całkowitej ciszy z włączonym aparatem nie przynosi efektów, bo nie ma wtedy dźwięków do wzmacniania.
- Skuteczna terapia dźwiękowa wymaga stałej stymulacji dźwiękami z otoczenia – 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.
- Zrozumienie mechanizmu percepcji szumów usznych jest kluczowe dla sukcesu terapii.
Brak takiej wiedzy prowadzi do rozczarowania – pacjent czuje, że terapia nie spełniła obietnic, co powoduje frustrację i stres. A stres, niestety, nasila szumy uszne.
Dodatkowo negatywne reakcje mogą wynikać z:
- Źle dobranych aparatów słuchowych – np. modeli wewnętrznych u osób z dobrym słuchem w zakresie niskich częstotliwości.
- Efektu okluzji (tzw. efektu ucha zatkanego aparatem).
- Niewłaściwego dopasowania aparatu do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Dlatego tak ważne jest kompleksowe podejście do terapii – nie tylko zalecenie aparatów słuchowych, ale także edukacja, konsultacje i odpowiednie wsparcie pacjenta w trakcie całego procesu.

Dobór aparatów słuchowych u pacjentów z szumami usznymi

Wybór i dopasowanie aparatów słuchowych u osób z szumami usznymi powinno być przeprowadzane przez specjalistów protetyków słuchu, którzy posiadają odpowiednie przeszkolenie w tym zakresie. Ważne jest, aby znali oni zasady terapii dźwiękowej, potrafili przeprowadzić rzetelną konsultację i wspierać pacjenta na każdym etapie terapii.

Należy pamiętać, że aparat słuchowy to jedynie narzędzie – jego wydanie i włączenie nie wystarczy. Kluczowe jest odpowiednie ustawienie systemów w aparacie, tak aby wspierały pacjenta w radzeniu sobie z szumami usznymi i nadwrażliwością słuchową. Osoba z niedosłuchem i szumami usznymi ma inne potrzeby niż pacjent niedosłyszący, ale bez tych dolegliwości.

Aparaty słuchowe są skutecznym wsparciem w terapii szumów usznych, pod warunkiem, że stosuje się je w ramach terapii dźwiękowej. Pacjent powinien zrozumieć ich rolę – nie jako urządzeń, które „wyłączają” szum, ale jako

narzędzi wzbogacających tło akustyczne. Lepsze słyszenie otoczenia pomaga zmniejszyć różnicę między dźwiękami tła a szumami, a także zmniejsza wysiłek potrzebny do rozumienia mowy. To z kolei redukuje frustrację i ułatwia codzienne funkcjonowanie.

Dopasowanie, programowanie i wybór aparatów słuchowych wymaga specjalistycznej wiedzy oraz indywidualnego podejścia. Warto pytać specjalistów, do których trafiamy, o ich doświadczenie i dodatkowe szkolenia w zakresie terapii dźwiękowej.

W Amed Centrum Audiologii mogą Państwo liczyć na profesjonalną pomoc. Zapraszamy na konsultację!



mgr Halina Paliwoda,
protetyk słuchu,
terapeuta metody TRT



Amed Centrum Audiologii
i Aparaty Słuchowe,
Poznań, Poznańska 18a/1,
tel. 730 554 111

Reklama



Szumy uszne a terapia TRT (Tinnitus Retraining Therapy)

- Czy szumy uszne muszą być dokuczliwe?
- Kogo dotyczą?
- Jak mogą objawiać się?
- Czy zmieniają się wraz z wiekiem?
- Czy są leki, które leczą szumy uszne?
- Czy istnieje metoda o skuteczności większej niż na poziomie placebo czyli powyżej 40 %?
- Jakie badania audiologiczne wykonywać w diagnostyce szumów usznych?

Jeżeli cierpisz na szumy uszne, chcesz zrozumieć mechanizm ich powstawania oraz sposób postępowania zapraszamy na konsultację do naszych gabinetów.

Stosujemy metodę TRT (Tinnitus Retraining Therapy)

wg. Prof. Pawła Jastreboffa, która cieszy się powodzeniem na całym świecie już od 30 lat!

POZNAŃ ul. Poznańska 18a/1
60-849 Poznań
☎ 730 554 111

ZALASEWO ul. Kórnicka 198b lok. 7
62-020 Zalasewo
☎ 730 580 111

WIELEŃ ul. Storczykowa 1
64-730 Wieleń
☎ 609 712 803

Dbajmy o oczy

Wraz z wiekiem nasze oczy wymagają szczególnej uwagi i troski. Zmiany związane z procesem starzenia mogą wpływać nie tylko na jakość widzenia, ale również na komfort życia.

Układ wzrokowy starzeje się wraz z nami, więc w pewnym momencie naszego życia muszą też pojawić się problemy z widzeniem. Są one zwykle związane z naturalnym procesem i wymagają jedynie korekcji wzroku okularami. Niektóre schorzenia mogą być jednak dla nas groźne, a wobec tego warto wiedzieć o ich symptomach.

– Z wiekiem soczewka traci swoją elastyczność, co powoduje trudności w wyraźnym widzeniu z bliska – wyjaśnia Małgorzata Leszczyńska, inżynier optyk. – Pierwszym jego objawem jest odsuwanie ręki, by przeczytać gazetę lub wiadomości w telefonie. Seniorzy mogą również odczuwać dyskomfort podczas pracy przy komputerze, a nawet zasypiać podczas oglądania telewizji. I choć starzenie soczewki należy do zjawisk naturalnych, możemy je spowolnić poprzez stosowanie się do zaleceń, które, jak zaobserwowano, zaowocują znaczącą poprawą jakości widzenia w starszym wieku – przekonuje ekspertka.



Ważniejsze jednak są problemy, które możemy łatwo przeoczyć. Za odbiór bodźców zewnętrznych odpowiedzialna jest siatkówka. Ta niezwykle wrażliwa struktura przetwarza światło, które do niej dociera i poprzez nerw wzrokowy przesyła je do mózgu. Jej uszkodzenie może prowadzić do poważnych problemów ze wzrokiem, w tym nawet do jego utraty. Na działanie siatkówki wpływa wiele czynników o podłożu genetycznym i zewnętrznym, takich jak palenie tytoniu, promieniowanie słoneczne czy światło niebieskie. Mogą ją niszczyć również choroby – cukrzyca lub nadciśnienie.

Regularne badania wzroku, stosowanie zdrowej diety, chronienie oczu przed promieniowaniem UV, a także nawilżanie oczu to tylko kilka działań wspierających dobre widzenie. Bardzo dobrze na nasz wzrok wpływa również aktywny tryb życia oraz ograniczenie czasu spędzanego przed

ekranem. Zaplanowanie wizyty u specjalisty to też absolutna podstawa, szczególnie po 50-tym roku życia. Wiele schorzeń, takich jak jaskra czy zaćma, rozwija się bezobjawowo, mogą więc one zostać wykryte tylko podczas profilaktycznych badań – dlatego w starszym wieku należy je wykonywać co najmniej raz w roku, nawet jeśli nie odczuwamy problemów z widzeniem.

Zdaniem specjalistki dobre widzenie zapewni również dieta bogata w antyoksydanty, witaminy A, C i E, a także luteinę i zeaksantynę, która może spowolnić procesy starzenia się oka. Produkty takie jak marchew, szpinak, jarmuż, jagody oraz tłuste ryby (na przykład łosoś czy makrela) dostarczają

składników, które wspierają zdrowie siatkówki i chronią przed zwyrodnieniem plamki żółtej (AMD).

Starzenie się oczu z pewnością przyspiesza ekspozycja na promieniowanie UV. Tym samym zwiększa się ryzyko zaćmy, dlatego noszenie okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, kupowanych z wiarygodnego źródła, to inwestycja w zdrowie naszych oczu. Warto też pamiętać o okularach z powłoką antyrefleksyjną, która redukuje odbicia światła i poprawia komfort widzenia, zwłaszcza podczas słonecznych dni. Długotrwała ekspozycja na promieniowanie niebieskie, które między innymi emitują monitory komputerów, smartfonów, telewizorów czy tabletów, ma również niekorzystny wpływ na nasz układ wzrokowy. – Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych może więc negatywnie wpływać na zdrowie oczu – wskazuje ekspertka. Możemy temu zaradzić, stosując zasadę 20-20-20. Jest to prosta technika mającą na celu zmniejszenie zmęczenia oczu. Polega ona na tym, by co 20 minut, skierować wzrok na coś oddalonego o 20 stóp (czyli około 6 metrów), przez co najmniej 20 sekund. Zasada 20-20-20 zmniejsza tzw. cyfrowe zmęczenie oczu, pomaga rozluźnić mięśnie oka, pozwalając odpocząć od stałego napięcia potrzebnego do skupiania się w bliskich odległościach. Poprawia ogólne samopoczucie, redukując również napięcie w szyi, plecach i ramionach.

Powszechnym problemem w starszym wieku jest tzw. zespół suchego oka, na który także istnieje sposób. Regularne stosowanie kropli nawilżających pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia powierzchni oka. – Należy jednak wybierać krople bez konserwantów, aby uniknąć podrażnień przy długotrwałym ich stosowaniu – radzi optometrystka.

Pozytywny wpływ nie tylko na ogólny stan zdrowia, ale także na kondycję oczu ma regularna aktywność fizyczna. Ćwiczenia poprawiają krążenie krwi, co przekłada się na lepsze dotlenienie i odżywienie układu wzrokowego.

Dbając o dobre widzenie, można znacząco poprawić jakość życia w starszym wieku. Nie zapominajmy więc o regularnych badaniach, zdrowej diecie, odpowiedniej ochronie i nawilżaniu oczu, bo to kluczowe elementy profilaktyki.

FOT. PIXABAY

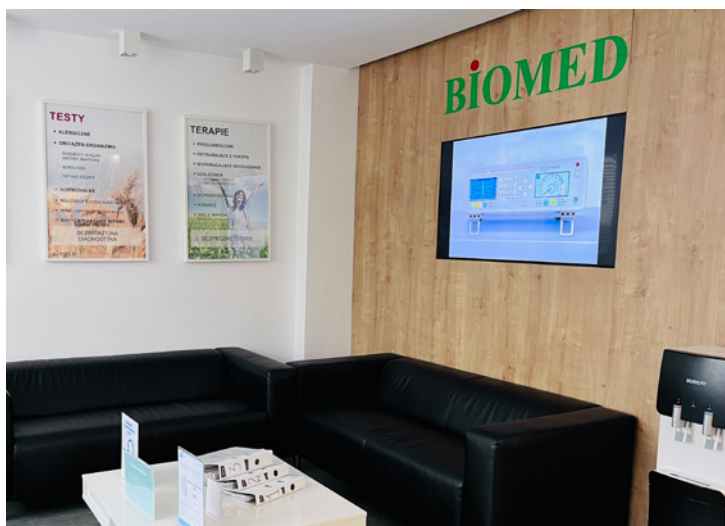
Od ponad 30 lat pomagamy naszym Pacjentom

Oslabienie, bóle brzucha i głowy, stany lękowe, wysypki, kaszel nie biorą się z niczego. Zawsze coś prowadzi do tego typu dolegliwości. A żeby się ich pozbyć, trzeba znaleźć źródło problemu. Możemy w tym pomóc.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), około 90 procent ludzi na całym świecie jest zarażonych pasożytami. To one powodują przepuszczalność jelit i naczyń krwionośnych, tym samym prowadząc do przenikania do nich drobnoustrojów, spadku odporności, aż w końcu do niewłaściwej reakcji organizmu – alergii skórnej, pokarmowej lub wziewnej. Grzyby, na przykład *Candida albicans*, mogą przyczyniać się do problemów trawienych, wzdęć, chronicznego zmęczenia, bezsenności, a nawet do stanów depresyjnych. Aby się ich pozbyć, warto sprawdzić jakimi patogenami obciążony jest nasz organizm, a potem bezpiecznie je z niego usunąć. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że objawy alergii ustąpią, a na pewno zmniejszy ona swoje nasilenie. W naszym gabinecie, za pomocą metody biorezonansowej, można wykonać bezinwazyjne i bezbolesne testy diagnostyczne na obecność pasożytów, wirusów, bakterii, grzybów, a także alergii pokarmowych lub wziewnych.

Terapia biorezonansowa (BRT) to jedna z metod medycyny alternatywnej, wykorzystywana w diagnostyce i wspomaganiu leczenia wielu różnych problemów zdrowotnych. Ta metoda terapeutyczna bazuje na założeniu, że każda komórka, tkanka i organ w ciele człowieka emituje specyficzne fale elektromagnetyczne, a zaburzenia zdrowotne mogą być spowodowane zakłóceniami w tych falach. Terapia ma na celu przywrócenie naturalnej równowagi organizmu poprzez harmonizację jego fal elektromagnetycznych. Wykonanie testów, terapii czy odczułań alergii jest całkowicie bezbolesne, nie powoduje skutków ubocznych.

Nasza firma od 1993 roku jest wyłącznym i generalnym przedstawicielem w Polsce niemieckiej firmy Regumed GmbH z siedzibą w Monachium, będącej producentem



aparatów optima BICOM®. Od ponad 30 lat prowadzimy Gabinet Biorezonansu – Biomed, w którym wykwalifikowani terapeuci zajmują się diagnozą i pomocą pacjentom w każdym wieku z najróżniejszymi dolegliwościami alergicznymi czy bólowymi. Trafiają do nas także Seniorzy, którzy borykają się z różnymi problemami jelitowo-żołądkowymi, wysypkami i egzemami skórnymi, bólami głowy, stawów, problemami z odpornością i brakiem energii. **Jako jedyni w Poznaniu pracujemy wyłącznie na najnowszych urządzeniach do biorezonansu, które posiadają certyfikat urządzenia medycznego klasy IIa.**

Oprócz testów i terapii biorezonansowych, oferujemy również wsparcie wykwalifikowanego dietetyka i fizjoterapeuty. Zadbanie o aparat ruchu, pozbycie się blokad i źródła bólu, połączone z właściwym odżywianiem, czyli dostosowaniem jadłospisu do jednostki chorobowej czy alergii pokarmowej, mogą wspomóc efekty końcowe terapii.

FOT. BIOMED

Z TYM ARTYKUŁEM ZYSKASZ 25% RABATU
na usługi biorezonansu (testy, terapie i odczułania)



GABINET MEDYCYNY ALTERNATYWNEJ

BIOMED

ul. Podchorążych 18, Poznań
tel. 61 867 97 70, 603 333 116
monadith.com.pl, info@monadith.com.pl
pon.-pt godz. 9-21, sob. godz. 9-14

Seniorze ćwicz! Najlepiej w wodzie

Nikt nie musi chyba nikomu przypominać o tym, jak ważna jest aktywność fizyczna. Ćwiczyć warto przez całe życie, ale po sześćdziesiątce to po prostu konieczność. Ruch zwiększa nasze szanse na lepsze i dłuższe życie w sprawności.

Wielu seniorów na emeryturze zaczęło regularnie biegać, a jeszcze większa liczba z nich wybrała nordic walking, bo chodzenie z kijkami stało się wręcz modne. Nie każdy więc wie o tym, że tak naprawdę największe korzyści czerpać można jeszcze z innej aktywności, a jest nią pływanie i ćwiczenia w wodzie. Mają one bowiem najliczniejsze zalety.

Aktywność w wodzie pozwala nam zadbać o zdrowie i dobrą kondycję fizyczną bez zmęczenia – to połączenie lekkiego wysiłku z wielką przyjemnością. Dobroczynny relaks dla całego naszego organizmu, który przy okazji wzmacnia nadwątłone mięśnie naszych pleców i brzucha, koryguje nabytą przez lata pracy złą postawę, poprawia giętkość ciała i koordynację ruchową, tym samym zapobiegając też w późniejszym wieku licznym upadkom, na które narażeni są seniorzy, a które mogą mieć bardzo przykre konsekwencje.

Ruch w wodzie zwiększa także pojemność płuc, co pozytywnie wpływa na wydolność całego naszego organizmu oraz poprawia krążenie.

– Co tydzień chodzę na basen i muszę przyznać, że nie żałuję zamiarny kijków na czepek kąpielowy – mówi 72-letnia Joanna. – Moje mięśnie wzmocniły się i nie odczuwam już takiego bólu stawów. Tę aktywność doradził mi fizjoterapeuta, który sam zwrócił mi uwagę na to, jak bardzo szybkie chodzenie i bieganie obciążało moje stawy.

– Regularne ćwiczenia w wodzie pozwoliły mi schudnąć aż 6 kilogramów i jestem z tego bardzo zadowolona – dodaje 64-letnia Alina. – Jest to co prawda efekt uboczny, ale niezwykle pożądaný – śmieje się seniorka. – Tak naprawdę zaczęłam moją przygodę z wodą za radą psychiatry, który wskazał, że właśnie w ten sposób doskonale mogę zredukować stres i ukoić nerwy. I to też się udało. W wodzie moje ciało i umysł odpęzają się, a ja pływając nie myślę o żadnych problemach. Muszę przyznać, że lepiej też śpię i wypoczywam.

Pływanie rzeczywiście skutecznie wspomaga spalanie nadmiaru tkanki tłuszczowej. Załedwie miesiąc regularnego pływania pozwoli nam już na zrzucenie kilku zbędnych kilogramów. Przebywanie w wodzie pomaga również zredukować stres, wpływając pozytywnie na nasz nastrój. To znakomita terapia dla ciała i ducha bez stosowania farmaceutyków.



– Chociaż nie umiem pływać, chodzę na basen, by w wodzie przy brzegu ćwiczyć mięśnie rąk i nóg – mówi 76-letni Edward. – To wygodny trening i sposób na to, by mięśnie zbyt szybko nie zwiótzały. Żona namawia mnie do nauki pływania i nie wiem, czy jednak na to się nie zdecyduję na stare lata. Bo przecież, jak mówią, na naukę nigdy nie jest za późno.

Zdaniem 80-letniej Grażyny, taki rodzaj aktywności doskonale też łączy pokolenia. – Co najmniej jeden weekend w miesiącu spędzamy w termach całą rodziną z synem, synową i wnukami. Mimo wieku, trzymam się dobrze i to z całą pewnością zastruga wodnych treningów!

– Nie ma lepszej aktywności dla seniorów niż ta w wodzie – wyjaśnia Michał Frankowski, fizjoterapeuta. – Ćwiczenia w środowisku wodnym nie obciążają kręgosłupa i stawów, ale doskonale wzmacniają mięśnie. Co bardzo istotne, aktywnością w środowisku wodnym mogą cieszyć się bez obaw zmagający się z osteoporozą, artretyzmem, przewlekłymi bólami kręgosłupa, ze zwyrodnieniami stawów, a nawet z chorobą wieńcową. Ruch w wodzie przyspiesza też powrót do formy po udarze czy rozmaitych operacjach – dodaje specjalista.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na aktywność fizyczną powinniśmy przeznaczać około 150 minut tygodniowo. Eksperci uważają więc, że pływać i ćwiczyć w wodzie warto co najmniej raz lub dwa razy w tygodniu. Dobrze się więc składa, że Termy Maltańskie dla osób 60+ mają ofertę specjalną. Każdy senior, oprócz dodatkowych 30 minut, kupując karnet na 10 wejść na basen, zapłaci za jedno wejście jedynie 9 zł (90 zł za karnet na 10 wejść). Ze zniżką seniorzy mogą również odwiedzić Aquapark i Świat Saun.

FOT. ARCHIWUM TERM MALTAŃSKICH



Turnusy rehabilitacyjne po operacjach

Ktoś z bliskich przeszedł operację chirurgiczną i właśnie został wypisany ze szpitala lub wypis planowany jest w najbliższych dniach? Jak zapewnić choremu prawidłową opiekę? Kto ma to zrobić? Boję się, że nie dam rady?

Te i wiele innych pytań oraz wątpliwości towarzyszą najbliższemu chorego, którzy stają przed nie lada wyzwaniem:

- nie mogę wziąć tylu dni opieki lub urlopu
- nie mam właściwego łóżka dla osoby po operacji
- nie wiem jak postępować z raną
- a co zrobić jak będzie boleć
- nie chcę podawać zastrzyku przeciwkrzepliwego
- muszę załatwić usunięcie szwów
- nie wiem co mogę podać do jedzenia
- kiedy po operacji chory może wstawać
- a co jak trzeba będzie podać kroplówkę
- jak monitorować wyniki krwi po operacji

Tymczasem prawidłowa pielęgnacja pomaga zapobiegać powikłaniom, wspiera proces gojenia i zapewnia pacjentowi komfort w trudnym okresie rekonwalescencji. Dlatego taką opiekę warto zlecić profesjonalistom.

Zapraszamy do Neuroportu na 7 dniowe turnusy rehabilitacyjne dla osób po operacjach takich jak:

- usunięcie wyrostka robaczkowego
- usunięcie woreczka żółciowego
- operacje jelit np. w przebiegu niedrożności
- operacje z wytworzeniem stomii



- operacje nerek
- usunięcie macicy
- operacje torbieli jajników
- inne operacje wymagające otwarcia jamy brzusznej

Zapewniamy

- nadzór pielęgniarski i lekarski
- monitorowanie pacjenta pod kątem podstawowych funkcji życiowych, takich jak tętno, ciśnienie krwi, temperatura ciała
- kontrolowanie poziomu bólu i skuteczności leczenia przeciwbólowego
- regularną kontrolę i zaopatrzenie rany pooperacyjnej
- usunięcie szwów
- wczesne uruchomienie pacjenta i wdrożenie odpowiedniej rehabilitacji
- właściwą dietę z uwzględnieniem odpowiedniego nawodnienia
- opiekę psychologiczną

Zapraszamy do Neuroportu. Jesteśmy placówką prywatną dlatego optymalnie wykorzystujemy czas naszych specjalistów oraz pacjentów. O skuteczności naszej rehabilitacji przekonało się już ponad 2 tysiące pacjentów - tylko w roku 2024 przyjęliśmy ich ponad 500. Wielu z nich wraca do nas, żeby podtrzymywać efekty rehabilitacji.



NEUROPORT

Kontakt:

NEUROPORT Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Ortopedycznej
ul. Bojerowa 28, 60-480 Poznań
+48 500 490 590, e-mail: repcja@neuroport.pl, www.neuroport.pl

Lipoproteina (a)

– cichy zabójca serca

Choć większość osób zna pojęcie „złego” cholesterolu LDL, niewielu zdaje sobie sprawę, że równie groźnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia jest lipoproteina (a), oznaczana jako Lp(a).

- Jej stężenie jest uwarunkowane genetycznie, a podwyższone stężenie może prowadzić do miażdżycy tętnic, a w konsekwencji do zawału serca czy udaru mózgu, nawet u osób, które nie mają klasycznych czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie, otyłość czy wysoki poziom cholesterolu – przestrzega Artur Gabrysiak, specjalista medycyny laboratoryjnej, Grupa American Heart of Poland, certyfikowany lipidolog PTL.

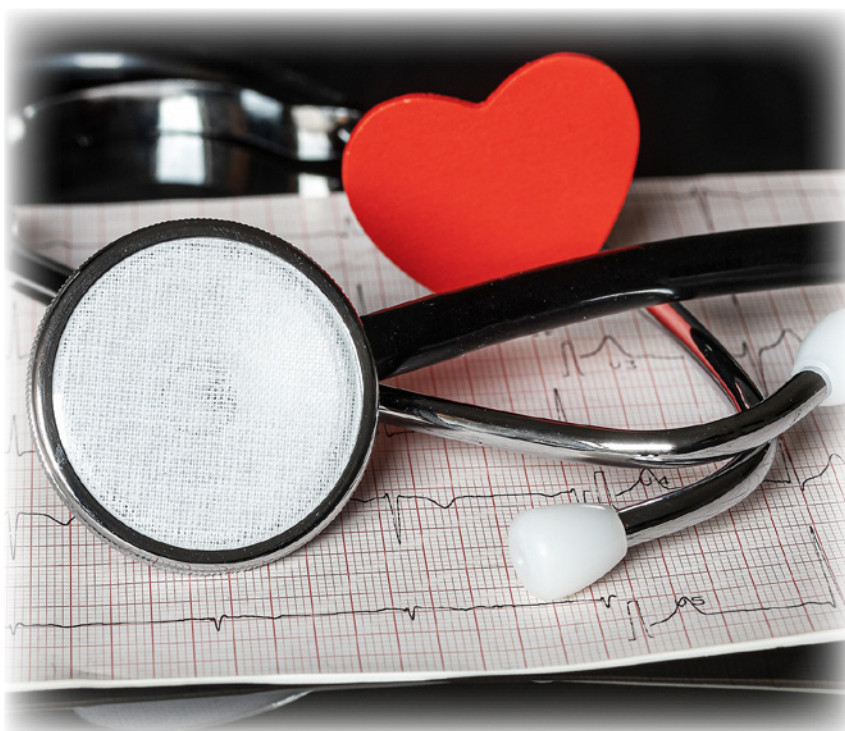
Lipoproteiny to cząsteczki zbudowane z białek i tłuszczów (lipidów), które odpowiadają za transport cholesterolu w krwioobiegu. Lp(a) jest szczególną frakcją cholesterolu, która odkłada się w ścianach naczyń krwionośnych, prowadząc do ich zwężenia, a w konsekwencji – do groźnych chorób układu krążenia, takich jak miażdżycy, choroba tętnic obwodowych, a w konsekwencji do zawału mięśnia sercowego.

– Powszechnie wykonuje się badanie cholesterolu całkowitego i jego frakcji, takich jak trójglicerydy, LDL czy HDL. Jednak coraz częściej do oceny ryzyka sercowo-naczyniowego dodajemy oznaczenie Lp(a), które pozwala lepiej diagnozować pacjentów i opracowywać skuteczniejsze strategie terapeutyczne – mówi Artur Gabrysiak, specjalista diagnostyki laboratoryjnej, American Heart of Poland.

Dlaczego warto zbadać poziom Lp(a)?

Istnieje grupa pacjentów, u których dochodzi do incydentów sercowo-naczyniowych mimo prawidłowego stężenia cholesterolu, braku nadciśnienia tętniczego i prawidłowej masy ciała. – W takich przypadkach przyczyną może być właśnie podwyższony poziom lipoproteiny (a). Badanie to nie jest jeszcze standardowo zlecane, ale powinno być wykonane przynajmniej raz w życiu przez każdą osobę dorosłą – podkreśla ekspert American Heart of Poland.

W przeciwieństwie do cholesterolu, którego stężenie można regulować dietą i aktywnością fizyczną, stężenie Lp(a) jest w dużej mierze zapisane w genach i pozostaje względnie stałe przez całe życie. Dlatego warto je oznaczyć, by ocenić indywidualne ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i wdrożyć odpowiednie działania profilaktyczne.



Jak wygląda badanie i interpretacja wyników?

Badanie Lp(a) polega na jednorazowym pobraniu krwi z żyły łokciowej. Próbkę pobiera się na czczo, po co najmniej 8 godzinach od ostatniego posiłku.

Wyniki interpretuje się następująco: prawidłowy poziom to poniżej 30 mg/dl (<75 nmol/l), umiarkowane ryzyko - 30-50 mg/dl (75-125 nmol/l), duże ryzyko - 50-180 mg/dl (125-450 nmol/l), bardzo duże ryzyko - powyżej 180 mg/dl (>450 nmol/l).

Osoby z podwyższonym poziomem Lp(a) powinny regularnie konsultować się z lekarzem i stosować się do zaleceń dotyczących profilaktyki, takich jak zdrowa dieta, aktywność fizyczna i unikanie innych czynników ryzyka, np. palenia papierosów.

Prawdopodobnie w nowym programie profilaktycznym Ministerstwa Zdrowia, zastępującym wygasający program „Profilaktyka 40+” oznaczenie lipoproteiny (a) znajdzie się w pakiecie badań refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Floradix na Wątrobę

Płynna ziołowa formuła



■ Płynna, łatwo przyswajalna formuła
■ Wspomaga pracę wątroby
■ Wspiera proces trawienia
■ Reguluje pracę jelit

Nie zawiera konserwantów.
Produkt bezglutenowy.
Odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Floradix na Wątrobę
Płynna ziołowa formuła
Karczoch dla prawidłowego funkcjonowania wątroby. Mniszek lekarski dla dobrego trawienia. Zawiera także imbir i kurkumę.
produkt bezglutenowy
Suplement diety
250 ml

nie zawiera substancji konserwujących, barwników, laktozy, drożdży

suplement diety

Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.

Gdy chcemy wyrejestrować telewizor lub radio...

Jeżeli nie zamierzamy płacić abonamentu RTV, ale także nie chcemy mieć później problemów z płaceniem zaległej obowiązkowej płatności z odsetkami, pamiętajmy o tym, by rezygnując z telewizora czy radia, wyrejestrować odbiornik na pocztę.

W tym roku za używanie radia płacimy 8,70 zł miesięcznie, a za odbiorniki telewizyjne lub telewizyjne i radiowe 27,30 zł co miesiąc, czyli odpowiednio 104,40 zł i 327,60 zł rocznie. Na niższe opłaty mogli, jak zawsze, liczyć ci, którzy zdecydowali się zapłacić za dłuższy okres z góry. Najkorzystniej zrobić to na cały rok, bo ci, którzy do 25 stycznia br. uiszcili roczną opłatę abonamentową otrzymali 10-procentową zniżkę. Choć politycy wielokrotnie zapowiadali likwidację, lub przynajmniej modyfikację, tej opłaty, jakoś nikt nie kwapi się, by faktycznie zmiany wprowadzić w życie.

Wielu Polaków nie musi jednak płacić abonamentu RTV. To osoby zwolnione z tego obowiązku, m.in. seniorzy powyżej 75 roku życia, osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, całkowicie niezdolne do pracy lub mające pierwszą grupę inwalidzką, inwalidzi wojenni i wojskowi, osoby represjonowane w czasie PRL, a także pobierający emeryturę nieprzekraczającą połowy przeciętnej pensji. Wszyscy, którzy z ulgi chcą skorzystać, powinni pójść na pocztę i przedstawić tam dokument potwierdzający ich prawo do zwolnienia z opłaty.

Jeżeli nie zaliczamy się do żadnej z tych grup, abonament płacić musimy obowiązkowo. Gdy więc z jakichś powodów nie chcemy mieć już w domu radia czy telewizora, żeby uniknąć późniejszych kłopotów, musimy pamiętać o wyrejestrowaniu tych odbiorników.

Gdzie wyrejestrować telewizor lub radio?

Żeby wyrejestrować telewizor lub radio trzeba iść na pocztę i załatwić wszystkie formalności osobiście przy okienku pocztowym lub zrobić to przez internet. Jeśli jednak wyrejestrujemy radio lub telewizor, z którego nadal korzystamy, możemy narazić się na karę w wysokości aż 30-krotnej opłaty abonamentowej. Warto więc rozważyć to, czy opłaca się tak ryzykować. Należność z powodu nieopłaconego abonamentu przedawnia się dopiero po 5 latach (niektórzy twierdzą, że po 3), a okres ten liczony jest od końca roku kalendarzowego, w którym upłynął termin płatności.

Wyrejestrowujemy telewizor lub radio na pocztę

Żeby zmienić nasze dane (na przykład adres zamieszkania) lub wyrejestrować telewizor lub radio powinniśmy zgłosić pracownikowi placówki pocztowej dyspozycję wyrejestrowania odbiorników (albo zmiany danych) oraz okazać dokument potwierdzający naszą tożsamość (dowód osobisty, paszport, kartę stałego pobytu), a w przypadku firmy czy instytucji upoważnienia lub pełnomocnictwa do wykonania takiej czynności. Potem pozostaje nam już tylko podpisanie wypełnionego i wydrukowanego przez pracownika placówki pocztowej formularza „Zgłoszenia rejestracji odbiorników radiofonicznych i telewizyjnych albo zmiany danych”.

Dowodem zgłoszenia zmiany danych, który musimy zachować jest „Zawiadomienie o zatwierdzeniu przeprowadzonej zmiany danych”, które dostaniemy od pracownika poczty.

Wyrejestrowujemy telewizor lub radio przez internet

Żeby wyrejestrować telewizor lub radio przez internet trzeba wejść na stronę Poczty Polskiej <https://rtv.poczta-polska.pl> w zakładkę zmiana danych/wyrejestrowanie odbiorników, wprowadzić nasze dane identyfikacyjne (numer użytkownika, e-mail), wypełnić odpowiedni elektroniczny formularz, upewnić się, że dane zawarte w formularzu są prawidłowe i na końcu zaakceptować wypełniony formularz. W ciągu czterech dni roboczych od daty wypełnienia elektronicznego formularza pod adres korespondencyjny, wskazany w „Zgłoszeniu rejestracji odbiorników radiofonicznych i telewizyjnych albo zmiany danych” zostanie przesłana do nas korespondencja zawierająca formularz (kopia i oryginał) oraz kopertą zwrotną. Kopię formularza musimy podpisać, włożyć do koperty zwrotnej i wysłać do nadawcy w ciągu 14 dni od dnia odebrania zgłoszenia.

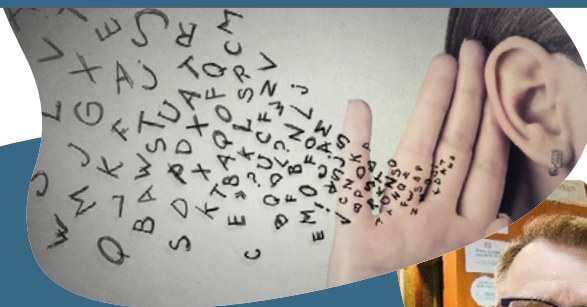
Po otrzymaniu podpisanego dokumentu, Wydział Abonamentu RTV, w terminie siedmiu dni od dnia otrzymania korespondencji, prześle nam „Zawiadomienie o zatwierdzeniu przeprowadzonej zmiany danych”, które również musimy zachować.

Jakie dane możemy zmienić?

Mając zarejestrowane odbiorniki możemy, a nawet musimy, również aktualizować pewne nasze dane. Na przykład te dotyczące zmiany adresu czy liczby używanych odbiorników. Z niezgłoszenia takich zmian mogą nieraz wynikać dla nas nieprzyjemne konsekwencje, także te finansowe.

Wyrejestrowanie z powodu śmierci użytkownika

Jeśli osoba, na którą został zarejestrowany odbiornik radiofoniczny i telewizyjny umrze, współmałżonek lub osoby wspólnie z nią przed śmiercią mieszkające, powinny zawiadomić placówkę pocztową o zaistniałej sytuacji, przedstawiając akt zgonu. Odbiornik można od razu przepisać na inne nazwisko lub go wyrejestrować. (szum)



mgr inż. Andrzej Kwiatkowski
dyplomowany protetyk słuchu

Nie słyszysz? Słyszysz, ale nie rozumiesz? Przyjdź do nas.

Zrobimy badania, postawimy diagnozę, rozwiążemy Twój problem i zrobimy wszystko, aby Ci pomóc wrócić do świata dźwięków.

Aby rozmowa na rodzinnych spotkaniach, z przyjaciółmi przy kawie, słuchanie radia czy oglądanie telewizji było prawdziwą przyjemnością i pozwoliło Ci CZERPAĆ RADOŚĆ ŻYCIA!

**Jesteśmy w Poznaniu
i okolicach!!!**

FIRMA AAUDIOSŁUCH - CENTRUM APARATÓW SŁUCHOWYCH

zajmuje się profilaktyką słuchu w szerokim zakresie, poprzez badania słuchu, dobór zaawansowanych technologicznie aparatów słuchowych

- zauszných i wewnątrzusznych. Kładziemy nacisk na jakość i profesjonalizm prowadzonych badań oraz doboru aparatów słuchowych.

Wykonujemy darmowe przeglądy aparatów słuchowych. Istnieje też możliwość wypożyczenia aparatów słuchowych i przetestowania ich w środowisku, w którym przebywasz, zanim się zdecydujesz na zakup aparatu słuchowego.

KONTAKT

CENTRALA
600 766 520

Audiosłuch

biuro@aaudiosluch.pl

www.audiosluch.pl

Zapraszamy również na naszą stronę internetową i Facebooka oraz Google
<http://www.audiosluch.pl> Facebook/Audiosłuch-CAS Aparaty Słuchowe.

1. POZNAŃ

ul. Kórnicka 24,
Przychodnia ZKZL gabinet nr 7
tel. 787 778 857

2. POBIEDZISKA

ul. Królowej Jadwigi
Przychodnia Centro Medico
tel. 698 833 293

3. PRZEŹMIEROWO

I. Rynkowa 63
Przychodnia MED.-LUX
tel. 787 153 999

4. POZNAŃ

ul. Promienista 6
Przychodnia AGVITA
tel. 698 833 293

5. LUBOŃ

ul. Żeromskiego 1
Przychodnia Med.-Lux
tel. 787 778 857

6. PNIEWY

ul. Poznańska 40
(wejście ul. Słonecznej)
tel. 787 778 857

szpalta		PGR w ZSRR	... Krawczyk, z Samoobrony		Fernando z F1		sir Francis, korsarz	kawałek tekstu	korci ją kort - lubi ten sport	zna się na organizmie	brat M. Schumachera		szkodniki w szafie	rysował Asteriksa	część spłaty
			przykrywa tapczan								na granicy ros.-chińskiej				
między zagajnikiem a puszcza							odmiana śliwy								
mazurskie miasto		owoc o omszonej skórze	broń sromotnika								więcej niż kataran				
							dr ..., marka soków					instr. dęty drewniany			
finansuje sportowca	stoi na czele klasztoru		łączy ogonek liścia z łodygą	indiański czarownik		kierowany przez ministra							kenozoik		odmiana kwarcu
							Raikkonen z F1					potęga			
ślad pily na desce					Leder, reżyserka	pod kątem		aktor - zdobywca serc		tryska z odwiertu		obskurne lokum	informacyjny lub nakazu	tropiony w Himalajach	
tworzona w Paradyżu		operacja z filmu						przewóz przez obce terytorium							
								bada zwłoki w USA							
gra w kościele		Matt, aktor ("Dogma")						słuchowe lub zębowe							
									bohater "Ataku klonów"						



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

plakat	zmienna jest	lek dla alkoholiaka		cecha pożądana	Artur, skoczek wzwyż		napisał "Klub Pickwicka"		dobry, dobytek	rywal CBOSu	uczucie przerażenia		złośliwość	śledź jak małeńka chatka pszczoł	kilim
					po romantyzmie		moceństwo								
wyczyn Lindbergha		rośliny z Karbonu									herb szlachecki				
							najmłodsza era Ziemi								
chodzi śpiąc		opiekuje się turystą									Anna na podwórku				
							kowalny wanado-wiec					mieszkaniec Walonii		silnik na ropę	
część stopy		cudowne w serialu					Zenon z Kition								
			Sri..., państwo w Azji pld.	blady nad ranem		Irena dla bliskich		pieśń miłosna z gitarą	Richard, aktor	kumpel Burka		pierwsza ofiara mordu	piecioksiąg w Biblii		krasnodrzew pospolity
słynny na Bounty	tam po metrykę		dobrze być na nim					hultaj, łobuz							
				Indianin z Ameryki Pn							ale w ostrogach				
po dwa na szachownicy								dzieciocy bocykl							
samiec z bródką				obraca akcjami							malowana				



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

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

TERMY60+ MALTAŃSKIE

Uzdrowski klimat w ❤️ Poznania.



z KARNETEM
już od 9 zł / 1,5 h

dla SENIORA
+30 min GRATIS!

do biletu kupionego od poniedziałku do piątku w godzinach:

AQUAPARK
I BASENY SPORTOWE

9:00 - 12:00

ŚWIAT SAUN

12:00 - 15:00

- sauny suche
- łaźnie parowe
- tężnia solna
- hydromasaże
- pływanie rekreacyjne
- uzdrowskie wody geotermalne



**TERMY
MALTAŃSKIE**
POZNAŃ

INFORMACJE: **459 595 590**
WWW.TERMYMALTANSKIE.COM.PL / DLASENIORA

Regulamin promocji dostępny na stronie www.termymaltanskie.com.pl



Aparaty słuchowe Bezpłatne badania słuchu

Wizyty prosimy umawiać telefonicznie

 **800 889 400**

lub bezpośrednio na stronie pod adresem
sklepy.geers.pl