



Świąteczne przepisy
mistrzów kuchni 10-11

50- i 60-latkowie utrzymują
swoje dorosłe dzieci 9

Sytuacja poznańskich
seniorów 15

Zamiana mieszkania szansą
na spokojną jesień życia 7

Świąteczne pożyczanie –
poradnik konsumenta 18

Elżbieta Dzikowska

*Święta spędzam w Bieszczadach,
bo tam ręką można sięgnąć gwiazd 4-5*



Czas Sylwestra i zabawy

Nie masz jeszcze planów na Sylwestra i karnawałowe wieczory? Przejrzyj oferty, które wybraliśmy specjalnie dla Ciebie – w różnych regionach kraju (i nie tylko) i w różnych cenach.

Góry z szampanem i kuligiem

Dla tych, którym niestraszne dalekie podróże polecimy 5 – dniową imprezę Sylwestrową w rytmie lat 70. i przeróżnymi zabawami śnieżnymi na Rancho Adama w miejscowości Pewel Ślemieńska w Beskidach. Cena 850 - 1000 zł. Można też skorzystać z oferty Ośrodka Marysieńka w Lewinie Kłodzkim (między Kudową Zdrój a Dusznikami Zdrój), gdzie za 8 dni zapłacimy od 600 do 800 złotych. Można też skusić się na ofertę Sylwester w górach z balem, kuligiem i imprezą góralską w Murzasichle /Małe Ciche k. Zakopanego, gdzie za 6 dni zabawy zapłacimy już od 500 zł (tel. **665757199**)

Nad morzem też można

Na pewno taniej niż w górach można powitać Nowy Rok na balu w ośrodkach nadmorskich – OWS Perkoz w Krynicy Morskiej proponuje zabawę za 150 zł a nocleg za 135 zł. Można także urządzać Sylwestra w apartamentach w Pobierowie, oddalonych zaledwie 300 metrów od plaży. Za dwupokojowy dla czterech osób zapłacić trzeba 360 złotych. W Łebie kusi oferta balu łączonego myzycznie- w jednej sali trwa disco i dance, a w drugiej muzyka lat. 80 oraz folk. Za trzydniowy pakiet pobytowy z atrakcjami zapłacić trzeba 390 zł, a za pobyt z zabawą od 31.XII do 1.I.2015 – 300 zł (tel. 696 423 562)

Jak Sylwester to tylko w...

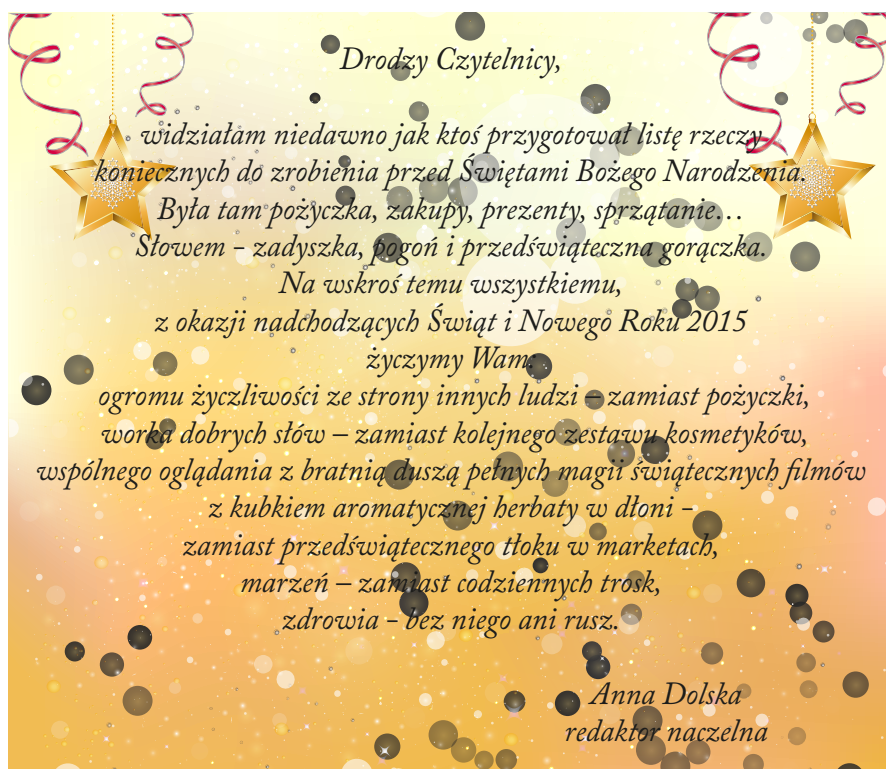
Kto woli cieplejsze klimaty – może wybrać kilkudniową wycieczkę do Grecji w okolice Paralii, gdzie za 1000 złotych powita Nowy Rok z polskim zespołem muzycznym, a w pozostałe dni zwiedzi Riwierę Olimpijską (tel. **730 03 02 00**). Dla spragnionych wydarzeń bardziej ekstremalnych kolejna propozycja - Sylwester w Kopalni Soli w Bochni (tel. **14 615 24 62**) już za **375 zł (do tego doliczyć trzeba koszty noclegu)**. Powitanie Nowego Roku 250 metrów pod ziemią to już coś! Interesująca może być także eskapada do Paryża, gdzie zaplanowano wspólne odliczanie czasu do nadejścia 2015 roku pod wieżę Eiffla, a powrót przez Amsterdam. (ofert można szukać na www.sylwestrowy.pl)

...w Poznaniu

Mieszkańcy, którzy nie wybierają się na bale i prywatki, ale do centrum, będą mogli wysłuchać koncertu „Przetańczyć z Tobą chcę całą noc”, podczas którego zostaną wykonane największe przeboje Anny Jantar. Na placu Wolności usłyszymy m.in. Halinę Frąckowiak, Anię Rusowicz, Kasię Rościńską, Hannę Banaszak czy siostry Dagmarę i Martynę Melosik. Gwiazdą imprezy będzie córka Anny Jantar, Natalia Kukulska.

Bogatą ofertę mają także lokale w Poznaniu i okolicy. Oto kilka z nich: Zabawa Sylwestrowa dla Singli w Będlewie – koszt ok.450 zł z noclegiem. Restauracja Pod Iglicą przy ul. Zwierzynieckiej w Poznaniu oferuje dobrą zabawę przy kolacji za 220 zł, Nowa Bażanciarnia na Starym Rynku za 400 zł, a restauracja Na widelcu przy ul. Marcelińskiej za 150 zł. (oferty na www.sylwester.noclegowo.pl)





Ogólnopolski konkurs na fraszkę

Narodowe Centrum Kultury, Związek Nauczycielstwa Polskiego oraz Agencja Reklamowa Aviator ogłaszają ogólnopolski konkurs literacki „Piękno naszego języka w codzienności umyka”. Do udziału w konkursie organizatorzy zapraszają osoby 50+ oraz dzieci i młodzież w wieku szkolnym. Na autorów najlepszych fraszek promujących piękną polszczyznę czekają cenne nagrody, w tym m.in. tygodniowe i dwutygodniowe wczasy w Polsce oraz atrakcyjne wydawnictwa NCK. Akcję wspierają Związek Literatów Polskich oraz Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Szczegóły konkursu są dostępne na stronie www.konkursnafraszke.pl.



Kolejne wydanie My50+ ukaże się w lutym

Magazyn **my50+**

Wydawca: Wydawnictwo Naukowe „Silva Rerum” www.wydawnictwo-silvererum.eu
 Redaktor naczelna: Anna Dolska, z-ca red. naczelnej – Paulina Wiśniewska
www.my50plus.pl, e-mail: my50plus@gmail.com
 Reklama, redakcja: tel. 500617229, 507764708, 502078390, 513 078 964
 Regionalny przedstawiciel w Kaliszu: m.zdrowicka-wawrzyniak@wydawnictwo-silvererum.eu
 Łatamianie: Studio Strefa DTP; Druk: Zakład Poligraficzny Moś i Łuczak Spółka Jawna

SPIS TREŚCI:

Sylwester 2014	str. 2
Na wstępie	str. 3
Rozmowa My50+:	
Elżbieta Dzikowska	str. 4-5
Tablica CIS	str. 6
Mieszkania komunalne - zamiana	str. 7
Portrety My50+: Aleksandra Banasiak	str. 8
Wokół nas: Młodzi na garnuszku rodziców	str. 9
Idą święta: przepisy mistrzów	str. 10-11
Wokół nas: Blog Kasi	str. 12
Wokół nas: Bezdomne święta	str. 13
Wokół nas: DPS ostateczności?	str. 14
Wokół nas: Sytuacja poznańskich seniorów	str. 15
My i zdrowie: Okiem okulisty	str. 16
My i zdrowie: Jak jeść w święta żeby nie chorować	str. 17
Poradnik konsumenta	str. 18
Klub Seniora	str. 19
Horoskop	str. 20

TU NAS ZNAJDZIECIE:

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych
ul. Mickiewicza 9, Poznań
- + Centrum Informacji Turystycznej
Tourist Information Centre
Stary Rynek 59/60, Poznań
- + Centrum Informacji Miejskiej
City Information Centre
ul. Ratajczaka 44, Poznań
- + Centrum Informacji Miejskiej – Ławica
City Information Centre – Ławica Airport
ul. Bukowska 285, Poznań
- + Centrum Informacji Miejskiej – Poznań Główny
City Information Centre – Poznań Główny Railway Station
- + Wojewódzka Biblioteka Publiczna
i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu
ul. Prusa 3, Poznań
- + Narodowy Fundusz Zdrowia
ul. Grunwaldzka, ul. Piekary, Poznań
- + ODK Krag, ul. Dmowskiego, Poznań
- + Zespół Przychodni Lekarskich
ul. Kasprzaka, Poznań
- + Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych
ul. Kutrzeby, Poznań
- + Wyższa Szkoła Handlu i Usług
ul. Zwierzyniecka, Poznań
- + ODK Raszyn
ul. Rynarzewska, Poznań
- + Biblioteka Miejska w Luboniu
- + Biblioteka w Dopiewie
- + Bistro Tulipan
pl. Wielkopolski, Poznań



Święta spędzam w Bieszczadach, bo tam ręką można sięgnąć gwiazd

Rozmowa z Elżbietą Dzikowską, podróżniczką, reżyserką i operatorką filmów dokumentalnych, historyk sztuki, sinolog, autorką wielu książek, programów telewizyjnych, audycji radiowych, artykułów.



Fot. Krzysztof Bednarski

Po cyklu „Groch i kapusta”, w których odkrywa pani nieznaną zakątki naszego kraju, przyszedł czas „Polskę znaną i nieznaną”. Jest to przewodnik wyjątkowy, bo pisany w pierwszej osobie i pokazujący nie tylko zabytki, ale żywych ludzi z ich talentami i innością.

- To jest przewodnik bardzo subiektywny. Ja byłam, dotknęłam wszystkich tych miejsc, o których piszę. Przedstawiam je swoimi oczami. Opisując te wszystkie wspaniałości naszej kultury i krajobrazu chcę zainspirować Polaków. Jest mi tym łatwiej pisać o wyjątkowości naszych zabytków, gdyż jestem historykiem sztuki. Fascynuje mnie przede wszystkim

architektura drewniana, przepiękne kościołki i cerkwie z ciekawymi polichromiami, który taki bogactwo jest na Podlasiu. Na Ścianie Zachodniej odkryłam Kłępsk. Ale także mamy wspaniałą architekturę gotycką, zamki i pałace na Dolnym Śląsku. Nie zapominajmy też o Wieliczce i Bochni, to prawdziwe turystyczne klejnoty.

Czy miejsca, które pani opisuje dobierane są według jakiegoś klucza?

- Jadę tam, gdzie mnie ktoś zaprosi i jak mnie coś zainteresuje. Staram się nie opisywać miejsc znanych, a jeżeli już, to odkrywać ich nowe aspekty. O znanych wszyscy wiedzą, a te nieznanne to często zabytki sztuki czy przyrody niezwyklej urody i wartości. Pokazuję to, co piękne i ciekawe, aby zachęcić rodaków do poznawania własnego kraju.

Z innymi emocjami odkrywa się obce kultury, które pokazywała pani Polakom przez lata wraz z Tonym Halikiem?

- Emocje są te same. Tu dochodzi jeszcze sentyment. Podróżowanie po świecie i własnej ojczyźnie pozwala mi na porównanie tego, co dzieje się tu i tam. Świat uczy pokory. Widzę, że inne cywilizacje kwitły jak my jeszcze byliśmy w powojniakach. I dlatego jak Polacy mieli niewielkie możliwości podróżowania i zwiedzania świata w PRL, razem z Tonym pokazywaliśmy im dalekie kraje z ich kulturami ciekawostkami w „Pieprzu i wanilii”, a teraz kiedy mamy pełną swobodę podróżowania staram się pokazywać piękno naszego kraju, który pod względem turystycznym jest przez Polaków zaniedbywany.

Z czego to wynika, że chętniej spędzamy wczasy zagranicą niż we własnym kraju?

- Kiedyś ludzie częściej wyjeżdżali na organizowane wczasy krajowe, firmy miały swoje ośrodki. Każdego było na to stać. Teraz oferty biur podróży skupione są na egzotycznych kierunkach, miało mają ofert turystyki krajowej, a szkoda.

Jaka jest wiedza Polaków na temat własnej historii i geografii?

- Wiedza Polaków na temat własnego kraju jest bardzo powierzchowna. Każdy się chwali gdzie był zagranicą, a niewiele potrafi powiedzieć o poszczególnych częściach własnego kraju i jego historii. Dlatego w „Grochu i kapuście” opisałam cały Szlak Piastowski. Powinniśmy go pokonywać wspólnie, całymi rodzinami, by poznać swoją historię. Jest też Szlak Tatarski, Szlak Orlich Gniazd, Szlak Polichromii Brzeskich. Najważniejszym miastem Mieszka I i Bolesława Chrobrego było Gniezno, choć o tytuł najstarszej stolicy Polski upominają się też Poznań i Giecz. Ale w czasach wcześniejszych prawdopodobnie za stolicę Wiślan uchodziła Wiślica.

Pani nie tylko zbiera materiał dziennikarski, opracowuje go jako historyk sztuki, ale zdjęcia są pani autorstwa. Która z tych dziedzin sprawia pani największą przyjemność?

- Robienie zdjęć to moja pasja. Fotografuję małe fragmenty natury i przeskalowuję je do dużych formatów. Wychodzą z tego wspaniałe, niemal abstrakcyjne





obrazy. W ostatnim czasie zrobiłam też 10 filmów o mniejszościach etnicznych w Chinach. Jestem też w końcu sinologiem. Mam nadzieję, że zainteresuje się nimi któraś z telewizji.

Jaką część roku spędza pani w podróży?

- Jakbym miała szacować to pewnie 1/3 roku spędzam podróżując po świecie i kraju. Teraz byłam w luksusowym hotelu w Egipcie. Wspaniałe jedzenie, pokoje, atrakcje. Wynudziłam się okropnie. Potrzebuję ludzi, to oni mnie inspirują i odwzajemniają energię.

Święta też zdarzało się pani spędzać w bardzo różnych od polskich warunkach. Jakie ma pani wspomnienia?

- Razem z Tonyem spędziliśmy jedno święta w rejsie na Darze Młodzieży. Pamiętam, że nie było prawdziwej, naszej choinki, więc chłopcy przynieśli araukarię. Wspania-



łe były święta w Meksyku. Tam zaczynają je obchodzić już 12 grudnia dniem Matki Boskiej Gwatemalskiej. Koczujące pielgrzymki Indian. Są to obrządku szczególne, bo naszych katolickich świętych łączy się z tamtejszymi bogami.



Urodziła się pani na Podlasiu, ale na święta ucieka pani w góry.

- Dzieciństwo spędziłam na Podlasiu. Jest tam wiele pięknych miejsc, ale to prawda, święta najbardziej lubię spędzać w Bieszczadach. Co trzeba robić w Warszawie i uciekam w góry do Hotelu Górskiego w Ustrzykach Górnych. W Bieszczadach jest taka magiczna cisza i gwiazdy wiszą tak nisko, że można je sięgnąć ręką. Poza tym jestem honorowym obywatelem Ustrzyk Górnych, z czego jestem dumna.

A czego życzy Pani naszym Czytelnikom?

- Energii i ciekawości w poznawaniu naszego kraju. Mam nadzieję, że spotkamy się na szlaku Polski znanej i mniej znanej. Życzę też wszystkim tolerancji, która jest podstawą światopoglądu. I pławienia się w ciepłe uczucie osób najbliższych i serdecznych przyjaciół.

Rozmawiała Anna Dolska

Fot. W. Barańska

• Pomysł na prezent!!! • Pomysł na prezent!!! •

**POLSKA
ZNANA I MNIEJ ZNANA**

ELŻBIETA
DZIKOWSKA

• Pomysł na prezent!!! • Pomysł na prezent!!! •

Reklama



Forum www.uczuciowo.com

Masz szczęśliwy związek - porozmawiajmy...

Przeżywasz zdradę i nie wiesz jak się podnieść - porozmawiajmy...

Szukasz kogoś, z kim warto przeżyć życie - porozmawiajmy...

Jesteś singlem i dobrze Ci z tym - porozmawiajmy ...

www.uczuciowo.com

Centrum Inicjatyw Senioralnych poleca:

Klub Seniora 82 zaprasza na wycieczki organizowane w 2015 r. Zapisy od 1 grudnia. W ofercie m.in. wycieczka do Hiszpanii, Grecji i Zakopanego.

Hiszpania-Monako-Lazurowe Wybrzeże: 9.06.-19.06. Koszt: 1700 zł./os.

Grecja objazdowa: Riwiera Olimpijska, Meteory, Ateny, Korynt, Mykeny, Epidavros: **4-13.09.** Koszt: 1700 zł/os.

Medjugorje/Bośnia i Hercegowina: Trogir, Split, Riwiera Makarska, Dubrovnik, Wyspa Hvar, Sarajevo, Plitwickie Jeziora: **15.05.-24.05.** Koszt: 1450 zł/os.

Mazury: Pola Grunwaldu, Olsztyn, Gierłoż, Św. Lipka, Mikołajki, Gietrzwałd, Olsztynek: **23.07.-26.07.** Koszt: 500 zł/os.

Zakopane—Opactwo Benedyktynów w Tyńcu: **15/16.07.-19.07.** Koszt: 430 zł/os.

Zapisy, informacje, rezerwacje: Klub Seniora 82 (ul. Krakowska 10). **Kontakt:** 505 799 074.

Akademia Podróży Wojazer zaprasza

16-22.12. Loteria świąteczna. Każdy kto odwiedzi tym terminie Akademię Podróży Wojazer przy ul. Dąbrowskiego 28 a, znajdzie pod choinką los. Do wylosowania sympatyczne upominki.

Szczegóły w biurze przy ul. Dąbrowskiego 28 a, tel. 61 662 84 03, www.akademiiwojazer.pl.

Teatr Nowy zaprasza seniorów na grudniowe spektakle. **27.12. godz. 17.00** „Osiecka. Byle nie o miłości”, Scena Nowa (wejście od zaułka Krystyny Feldman). Bilety: 35 zł (za okazaniem legitymacji emeryta). **27.12. godz. 20.00** „Umówmy się na dziś”, Trzecia Scena (wejście od zaułka Krystyny Feldman). Bilety: 35 zł (za okazaniem legitymacji emeryta). **Kontakt:** ul. Dąbrowskiego 5, 61 848 48 85.

Fundacja Animatoria zaprasza do udziału w inspirującym projekcie „Zrób coś!”.

Jesteś specjalistą od drobnych napraw w domu? Potrafisz własnoręcznie zrobić stołek, krzesło, zabawkę z drewna? Chcesz podzielić się swoją wiedzą z młodymi? Fundacja Animatoria zaprasza do wspólnego majsterkowania i pracy w drewnie. **Kontakt** zosia@animatoria.org lub: 601 249 184. Projekt „ZRÓB COŚ! Międzypokoleniowe warsztaty stolarskie” dofinansowany jest przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności w ramach konkursu „Seniorzy w Akcji”.

Teatr Polski zaprasza na spektakl „Granica”. Bilety w promocyjnej cenie 20 zł można nabyć za okazaniem legitymacji emeryta lub rencisty. Spektakle od 17 do 20 grudnia o godzinie 18.00. Zakup biletów bezpośrednio w kasie bez możliwości rezerwacji. **Kontakt:** 61 852 05 41, 61 852 56 28.

*Życzymy Wam, Drodzy Seniorzy i Seniorki,
żeby ten szczególny czas
wypełnił zapach świerku i pierników,
żebyście mogli zasiąść do stołu z ludźmi,
których kochacie.*

*Życzymy Wam, żeby otulały Was wspomnienia
jasne, łagodne i pełne ciepła
oraz żebyście przeżyli ten czas w spokoju
i uważności na to, co najbliższe.*

Dziękujemy, że jesteście z nami.

*Zespół Centrum
Inicjatyw Senioralnych*

Centrum Inicjatyw Senioralnych ogłasza

KULINARNY KONKURS WE LOVE EATING. ROZSMAKUJ SIĘ W ZDROWIU!



Jednym z sześciu haseł realizowanej przez CentrumIS kampanii We Love Eating. Rozsmakuj się w zdrowiu jest „Radość spożywania kolorowych warzyw i owoców”. W związku z tym CentrumIS zaprasza do udziału w konkursie, w którym można podzielić się ulubionym kolorowym przepisem wykorzystującym nasze ulubione owocowe i/lub warzywne składniki lub przestać fotografię przedstawiającą kolorowe owocowe lub warzywne lub owocowo-warzywne danie.

Konkurs

Szczegółowy regulamin konkursu znajdują Państwo na stronie www.we-love-eating.eu/pl lub w Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mickiewicza 9a). Zachęcamy do przesyłania zgłoszeń! Konkurs potrwa do końca roku, a już w styczniu Komisja Konkursowa złożona ze specjalistów i specjalistek wchodzących w skład Lokalnej Grupy Promującej Projekt WLE wyłoni laureatów. Nagrody ufundowała Grupa Wydawnicza Publicat S.A.

Zgłoszenia

Zgłoszenia konkursowe prosimy przysyłać na adres ul. Mickiewicza 9a, 60-833 Poznań lub maria.sitarska@centrumis.pl do 31.12. – decyduje data stempla pocztowego.

ZAMIANA SZANSĄ na spokojną jesień życia



Dzieci się usamodzielniają, zostajemy sami po odejściu najbliższej osoby, wpadamy w finansowe tarapaty z powodu choroby... Jak wybrnąć z tych kłopotów? Na pewno nie będzie łatwo przyzwyczaić się do nowego miejsca, ale zamiana mieszkania na mniejsze, tańsze w utrzymaniu jest najlepszym wyjściem. Do takiego wniosku dochodzi wielu Seniorów, dla których uzyskanie wsparcia w postaci dodatku mieszkaniowego jest kolejnym poważnym argumentem za przeprowadzką.

Biuro Zamiany Mieszkań Zarządu Komunalnych Zasobów Lokalowych w Poznaniu funkcjonuje już pięć i pół roku. W tym czasie jego pracownicy złożyli klientom ponad 4 tysiące propozycji zamiany. Ponad osiemset pięćdziesiąt poznańskich rodzin zamieszkało w wymarzonym „M”. Z tego ponad połowa rodzin zainteresowanych przeprowadzką zamieszkała w nowo wybudowanych blokach lub kamienicach po renowacji. Ponad 70 razy udało się także pomóc rodzinom, które popadły, często nie z własnej winy, w finansowe tarapaty, a dzięki zamianie mieszkania i spłacie ich zadłużenia rozpoczęły życie bez widma eksmisji.

Dodatek przy mniejszym mieszkaniu

- Zamiana dla wielu naszych klientów jest szansą na uniknięcie poważnych kłopotów, których konsekwencją mogłaby być nawet utrata mieszkania oraz długi niemożliwe do spłacenia. – tłumaczy Jarosław Pucek, prezes ZKZL sp. z o. o. – Mniejsze lokum oznacza też możliwość starania się o dodatek mieszkaniowy, który pozwala poznaniakom o niższych dochodach, także emerytom i rencistom, „zaoszczędzone” na czynszu pieniądze przeznaczyć na leki, czy rehabilitację.

Przypominamy, że dodatek mieszkaniowy jest formą pomocy dla osób spełniających łącznie trzy warunki: musimy posiadać tytuł prawny do lokalu, spełniać kryterium dochodowe oraz mieszkać w lokalu o określonym metrażu.

Jaki dochód uprawnia do otrzymania dodatku? Średni miesięczny dochód w przeliczeniu na członka gospodarstwa domowego w okresie trzech miesięcy poprzedzających datę złożenia wniosku nie może przekroczyć 175% kwoty najniższej emerytury w gospodarstwie jednoosobowym, czyli dziś 1477,79 zł oraz 125% tej kwoty (1055,56 zł) w gospodarstwie wieloosobowym.

Na dopłatę do czynszu nie może liczyć osoba, czy rodzina, która mieszka w zbyt dużym „M”. Dla osoby samotnej tzw. normatywna powierzchnia mieszkania to 35 m², jednak na wsparcie może liczyć także poznaniak, który zajmuje lokum nieco większe, do 45,5 m². Jeśli jest nas dwoje, metraż lokalu, który pozwala na uzyskanie dodatku wynosi 40 m² (maksymalnie 52 m²).

Wiele propozycji

Obecnie w bazie lokali zgłoszonych do zamiany jest ponad 800 pozycji. Są tutaj lokale małe, ale też całkiem spore. Takich szukają młodzi ludzie, którym powiększa się rodzina, a dochody pozwalają na większe wydatki na czynsz. Bywa i tak, że dzieci starszych rodziców decydują się na wspólne zamieszkanie, by móc się nimi opiekować. Wtedy małe mieszkania, które opuszczają „wchodzą do puli” i mogą być zagospodarowane przez osoby samotne, czy parę seniorów.

Działu Obsługi Klienta Poznańskiego Centrum Świadczeń w Poznaniu
ul. Wszystkich Świętych 1.

Osoby wnioskujące o ustalenie prawa do dodatku mieszkaniowego mogą rezerwować terminu wizyty pod nr telefonu 61 646 33 44 lub poprzez formularz internetowy dostępny na stronie PCS.

Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych sp. z o. o.
Biuro Zamiany Mieszkań
ul. Matejki 57 w Poznaniu
Tel: (061) 86 94 900, 86 94 922, 86 94 924, 86 94 926

Nowe mieszkania komunalne przy ul. Podolańskiej



50- i 60-latkowie utrzymują swoje dorosłe dzieci

Blisko połowa młodych na garnuszku „starych”

Prawie połowa młodych Polaków nadal mieszka z rodzicami, pozostając na ich częściowym utrzymaniu. Dzieje się tak, mimo iż młodzi-dorośli mają swoją pracę. Jest im tak wygodniej i taniej. Ale dlaczego godzą się na to ich rodzice?

Niechęć do wyprowadzki dorosłych dzieci z domu rodzinnego powiązać można z obawą przed syndromem pustego gniazda oraz kryzysem wieku średniego. Do tego dochodzi matczyzna miłość i chęć sprawowania opieki nad dziećmi, nawet dorosłymi. U niektórych matek przejawia się to chęcią sprawowania nieustającej kontroli nad życiem dziecka, częściej syna niż córki. Bo to młode kobiety są tymi, które usamodzielniają się częściej i chętniej.

Tendencja światowa to „gniazdownicy”

W 2011 roku aż 2,8 miliona Polaków mieszkało u rodziców. To 44,4 procent osób w wieku 25-34 lat. Gorzej jest na Słowacji (56,4 proc.), Bułgarii (55,7 proc.) lub Portugalii (46,3 proc.). Prawie połowa mężczyzn i ponad jedna trzecia kobiet w tym przedziale wiekowym mieszka z rodzicami – w ciągu pięciu lat ich liczba wzrosła o 5 punktów procentowych. To prawie tyle co we Włoszech, stąd nazwa na tę grupę ludzi „bamboccioni” – dorosłe bobasy, zwane także „gniazdownikami”. Z rodzicami najrzadziej mieszkają młodzi Duńczycy (zaledwie 1,9 proc.), Finowie i Szwedzi (4,1 proc.). Czy pocieszeniem dla Polaków, a także innych mieszkających z rodzicami Europejczyków stanowić może fakt, że na innych kontynentach też jest podobnie. Sytuacją taką martwią się także Kanadyjczycy. Aż 42,1 dorosłych dzieci mieszka nadal ze swymi rodzicami, mając wprawdzie o wiele większą powierzchnię mieszkaniową oraz zarobki do dyspozycji. W Polsce panuje straszna ciasnota. Przeciętny Polak ma do dyspozycji niecałe 25 m kw. mieszkania. Duńczyk, Austriak czy Luksemburczyk ponad dwa razy tyle. Z danych Eurostatu wynika, że sytuacja mieszkaniowa w Warszawie jest niewiele lepsza niż średnia dla całej Polski. Jesteśmy na szarym końcu europejskiej listy mieszkaniowej. Gorsza sytuacja mieszkaniowa niż w Polsce ma miejsce tylko w dwóch krajach europejskich – na Łotwie i w Rumunii. Na Łotwie na

mieszkańca przypada tylko 17,9 m kw. lokalu mieszkalnego. W Rumunii to tylko 15 metrów na głowę. Aż 53 m kw. przypada na mieszkańca w Danii. Niewiele gorzej jest w Austrii i Luksemburgu. W obu tych państwach na mieszkańca przypada około 52 m kw. mieszkania. Podobne do Polski wyniki są na Słowacji (25 m kw. na osobę) i Litwie (24,9 m kw.).

W poszukiwaniu przyczyn

Jedną z przyczyn jest bezrobocie młodych (25-34 lata), które od końca 2007 do końca 2012 roku w Polsce wzrosło z 7,8 do 9,2 proc., a odsetek „bamboccioni” podskoczył z 38,8 proc. do 43,4 proc. W Polsce ponad dwie trzecie osób od 25 do 34 roku życia mieszkających z rodzicami pracuje na pełen etat. Bezrobotni stanowią 13,8 proc. Najczęstszym powodem jest sytuacja ekonomiczna – ale nie tyle brak pracy, co słaba pensja, która utrudnia usamodzielnienie. Młodzi ludzie nie mają zdolności kredytowej, nie mogą sobie pozwolić ani na kupno mieszkania, ani nawet na jego wynajęcie. Kolejne przyczyny to niepewność na rynku pracy i niskie zaufanie do instytucji finansowych. Średnie wynagrodzenie młodych Polaków to 2700 zł. Zgodnie z sierpniowymi danymi Biura Informacji Kredytowej, jedynie 7 proc. osób w wieku 18-31 lat zaciągnęło kredyt mieszkaniowy. Ekonomisci zauważają, że młodzi z wykształceniem wyższym, którzy wyjeżdżają z małych miejscowości starają się do nich nie wracać, lecz za wszelką cenę utrzymać w dużym mieście, nawet, jeśli nie mają pracy. Również bezrobotni wolą pozostać w mieście, gdzie trudno jest im wyżyć, niż wrócić do domu rodzinnego, zmniejszając szansę na ponowny wyjazd. Tendencję do pozostawania z rodzicami mają natomiast osoby z wykształceniem średnim, które mieszkają w niewielkich miasteczkach. Do przyczyn takiego stanu rzeczy należy dodać wygodę młodych, niechęć do bycia naprawdę dorosłym i przejęcia odpowiedzialności za swoje dorosłe – przecież – życie. To też wspierane jest przez niechęć matek do utraty kontroli nad życiem swoich dzieci, a także strach przed świadomością, że oto wkroczyło się w nowy, jeszcze dojrzalszy etap życia. Żadna ze stron nie ma ochoty na bolesną konfrontację z rzeczywistością, w czym wspiera ich skutecznie polityka państwa oraz sytuacja ekonomiczna i kryzys gospodarczy.

Paulina Wiśniewska

25 lat Stowarzyszenia „Poznański Czerwiec’56”

ALEKSANDRA BANASIAK

Nasza poznańska bohaterska pielęgniarka



W czasie Poznańskiego Powstania 1956 roku Aleksandra Banasiak ratowała rannych pod ostrzałem kul. Od 22 lat nieprzerwanie jest prezesem Stowarzyszenia „Poznański Czerwiec’56”, które w tym roku obchodzi Jubileusz 25-lecia istnienia.

Pełną ciepła i ogromnej życzliwości dla ludzi Aleksandrę Banasiak poznałam w Komitecie Organizacyjnym Obchodów Czerwca’56 w roku 1991. Przygotowywano bogaty program obchodów, w tym wystawę „Poznań – Budapeszt’56”. Wystawa, której byłam kuratorem razem z członkiem Stowarzyszenia śp. Janosem Brendelem, była

prezentowana m.in. w Budapeszcie i w Moskwie, gdzie w składzie delegacji związanej z ekspozycją była także Aleksandra Banasiak. Jak dotychczas wystawa „Poznań – Budapeszt’56” jest jedyną ekspozycją przygotowaną w Poznaniu pokazywaną w wielu europejskich stolicach.

Pracowita i otwarta

Aleksandra Banasiak może poszczycić się wieloma odznaczeniami m. in.: Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski (2006 r.), odznaczeniem Florence Nightingale – najwyższym, międzynarodowym medalem pielęgniarskim (2005 r.), Węgierskim Złotym Krzyżem Zasługi (2014 r.), była także matką chrzestną statku „Poznań” (1981 r.). Stowarzyszenie, któremu prezesuje Aleksandra Banasiak może wykazać się wieloma działaniami i osiągnięciami.

W ścisłej współpracy z władzami oświatowymi miasta i województwa poznańskiego organizowane są systematycznie spotkania członków Stowarzyszenia z młodzieżą, przybliżające problematykę Poznańskiego Powstania 1956 roku. Także dzięki staraniom m.in. Stowarzyszenia powstało muzeum Powstania Czerwca 1956 roku w Centrum Kultury „Zamek” w Poznaniu. Innym kierunkiem działalności jest współpraca z bratnimi Węgrami, organizowane są uroczystości rocznicowe Rewolucji Węgierskiej.

Godna naśladowania

Członkowie Stowarzyszenia obecni byli w roku 1998 na uroczystości nadania imienia Romka Strzałkowskiego jednej z ulic miasta Miszkolc na Węgrzech. Z inicjatywy członków Stowarzyszenia i związku „Niepokonanych” powołany został Komitet Obchodów Rocznic „Poznańskiego Czerwca’56”. Dzięki temu obchody rocznic mają coraz doskonalszą oprawę i coraz szerszy wydźwięk społeczny. Do tradycji Stowarzyszenia należą comiesięczne spotkania z udziałem zaproszonych prelegentów na tematy interesujące członków Stowarzyszenia. Są też organizowane różne formy integrujące członków: wspólne wyjazdy i coroczne spotkania oplatkowe. W 50. rocznicę uhonorowano „Czerwcowców” wręczając im pieczęć miasta Poznania i okolicznościowe medale. Towarzystwo im. H. Cegielskiego przyznało członkom Stowarzyszenia medale „Bene Meritus”. Przyznano też Grand Prix w ramach regionalnego Konkursu Jakości w kategorii działalności edukacyjnej. Aleksandra Banasiak do dzisiaj pracuje także zawodowo, ale przede wszystkim jest przykładem wielkiego zaangażowania w trosce o uczestników Powstania Poznańskiego 1956 roku oraz w szerzeniu wiedzy o Wydarzeniach Czerwcowych i zasługuje na szczególne wyróżnienie, jest bowiem przykładem wspaniałego życia dla innych.

Krystyna Wiśniewska

Fot. Archiwum

Dorośli mieszkający z rodzicami w poszczególnych krajach

Kraj	Osoby od 25 do 34 roku życia, które mieszkają z rodzicami w proc.	Osoby od 25 do 34 roku życia, które mieszkają z rodzicami w liczbach	Osoby w wieku 25-34 lata ogółem
Dania	1,9	12 346	649 811
Norwegia	3,6	23 329	648 031
Finlandia	4,1	28 113	685 685
Szwecja	4,1	48 390	1 180 247
Holandia	9,7	195 995	2 020 570
Francja	11,6	930 162	8 018 641
Islandia	11,9	5 363	45 069
Szwajcaria	14,2	152 596	1 074 622
Niemcy	14,7	1 460 227	9 933 516
Wielka Brytania	15,1	1 280 015	8 476 923
Belgia	15,6	224 390	1 438 397
Estonia	20	39 871	199 354
Irlandia	22,6	167 051	739 163
Kraje starej Unii	23,6	9 833 530	41 667 502
Austria	23,9	263 223	1 101 353
Luksemburg	25,2	19 231	76 315
Cała Unia	28,5	19 244 127	67 523 254
Cypr	29,6	42 862	144 803
Litwa	30,2	112 527	372 605
Czechy	33,3	522 315	1 568 514
Łotwa	36,2	101 427	280 184
Hiszpania	37,6	2 590 923	6 854 293
Węgry	42	615 710	1 465 976
Rumunia	42,2	1 425 176	3 377 194
Słowenia	44,1	131 777	298 814
Polska	44,4	2 833 209	6 381 102
Włochy	44,7	3 291 637	7 363 841
Portugalia	46,3	639 708	1 381 658
Grecja	50,7	785 807	1 549 915
Malta	51,9	31 419	60 538
Bułgaria	55,7	563 217	1 011 162
Słowacja	56,4	503 472	892 680
Chorwacja	68	417 507	613 981

Źródło: Eurostat



Świąteczne przepisy mistrzów kuchni

Specjalnie dla naszych Czytelników mistrzowie kuchni przygotowali przepisy na potrawy, które z pewnością mile zaskoczą rodzinę i gości przy wigilijnym stole, a dietetyk Agnieszka Opłatkowska serwuje nam karpia w galarecie, którego poleca każdemu od drugiego do 100 roku życia.

Krzysztof Gradzewicz
Szeł Kuchni
Restauracji Columb
Ostróda

Tak, jak w większości domostw w Polsce, w wigilijny wieczór wszystkie dania mają w sobie magię świąt. U mnie w domu mama zajmuje się przygotowaniem wieczerzy wigilijnej. Są oczywiście śledzie, pachnące grzybami pierogi, kapusta, barszcz, sałatka, jarzynowa oraz placki ze śledziem. Moje ulubione to pierogi drożdżowe smażone w głębokim tłuszczu.... niezdrowo, ale cóż, wigilia jest raz w roku!

ŚLEDŹ BAŁTYCKI W OGRÓDKU WARZYWNYM

Składniki:

filety śledziowe świeże
sól morską, cukier
olej lniany
listki sałaty lokalnej
szparagi lub fasolka
szparagowa
pomidorki
rzodkiewka
dymka
kalafior
płatki jadalnych kwiatów np. chabry
cebula czerwona



Przygotowanie:

Przygotowujemy 10 % solankę (na litr wody 10dkg. Soli oraz ok.5dkg cukru) i wrzucamy doń płaty śledzia na min.3h. Po tym czasie wyciągamy, zalewamy olejem lnianym tłoczonym na zimno i zostawiamy najlepiej na noc, następnie myjemy i kroimy warzywa, fasolkę/szparagi oraz kalafior blanszujemy, kroimy śledzia, układamy na talerzu, nań warzywa, zrosić olejem lnianym.

Aby nadać istic Bożonarodzeniowy ton temu daniu można dodać suszone śliwki, marynowane grzybki, jabłka, cynamon lub na koniec zrosić sokiem z pomarańczy,

MAKRELA PAROWANA Z ŁOSOSIEM Z DOMOWYMI PIKLAMI

Składniki:

Makrela świeża (nie wędzona)
Sól morską, cukier

Domowe pikle jakie posiadamy w spiżarce
Agrest w słoiku
Wino białe
Miód
Dymka
Masło
Kwiatki jadalne i zioła do dekoracji

Przygotowanie:

Makrelę filetujemy, jeden płat zostawiamy z ogonkiem, niestety mamy tylko 1 ogonek więc drugi filet będzie roladką, z łososią wycinamy kawałek o średnicy ok.1cm i szerokości trochę większej a niżeli płat makreli, przyprawiamy solą i odrobiną cukru, zostawiamy na kilka minut, następnie układamy pasek łososi na makreli i zawijamy wyciągając jednocześnie ogonek do góry, z drugiego fileta robimy roladkę, następnie zawijamy w folię spożywczą i umieszczamy w naczyniu/piekarniku bądź innym urządzeniu do gotowania na parze, parujemy ok.8 minut, rozwijamy delikatnie, odcinamy boki aby uzyskać ładny przekrój,

Sos: szklimy dymkę na maśle, dodajemy agrest, przesmażamy, dolewamy odrobinę wina, redukujemy, sól, miód, blend ujemy i przecieramy przez sito.

Podajemy z domowymi piklami oraz sosem z agrestu.

DROŻDŻOWE PIEROGI Z SUSZONYMI GRZYBAMI

Składki:

mąka pszenna 0,5kg
drożdże 25g
suszone grzyby ok.100g
mleko
cebula 1szt
żółtko 1szt
olej do smażenia
sól, pieprz, cukier



Przygotowanie: grzyby namaczamy na noc. Następnego dnia (w tej samej wodzie) obgotowujemy grzyby i następnie przesmażamy z cebulką na oleju. Robimy zaczyn z drożdży, mleka oraz szczypty cukru. Następnie wyrabiamy ciasto, zalewając ciepłą wodą i dodając żółtko (nie odstawiamy do wyrośnięcia). Wałkujemy cienko, wykrawamy kółka, nakładamy farsz, smażymy w gorącym oleju.

JAKUB IGNYŚ
Executive Chef
Puro Hotel Poznań

**PIEROGI
Z WĘDZONYM
PSTRĄGIEM,
RICOTTA
Z MUSEM DYNI
PIŻMOWEJ I POREM
(4 porcje)**

Ciasto:

- dwie szklanki mąki
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka masła
- 1 jajo
- 3/4 szklanki maki

Farsz:

- 1 wędzony pstrąg
- 100 g sera ricotta
- koperek
- 1/2 dynia piżmowa
- 1 pomarańcz
- 1 por
- 100 g masła
- pieprz
- sól

Składniki na ciasto mieszamy na jednolitą masę i wkładamy do lodówki, do schłodzenia na 30 min. Pieczemy dynie w temp. 180st przez 20 min, bez miąższu, ale ze skórą. Pstrąga oczyszczamy z ości, skóry i łączymy z serem, posiekany koperkiem i pieprz dajemy do smaku. Ciasto i farsz mamy gotowy, robimy klasyczne pierogi. Upieczona dynie oczyszczamy, wkładamy do blendera, dodajemy skórkę, sok z pomarańczy oraz zimne masło i sól do smaku. Por kroimy w plasterki i obsmażamy na maśle. Pierogi gotujemy w mocno osolonej wodzie. Na talerz układamy mus, następnie ugotowane pierogi i posypujemy podsmażonym porem.
Smacznego!



Agnieszka Opłatkowska
Dietetyk

KARP W GALARECIE

Składniki:

- 1 karp około 1,5 kg
- 1 marchewka
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 biała cebula
- niewielka część selera
- 4 listki laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 3 łyżki żelatyny
- sól i biały pieprz
- sok z 0,5 cytryny
- dekoracja: cytryna, zielony groszek, nać pietruszki, rodzyunki



Przygotowanie:

Sprawionego karpia pokroić w 4-5 centymetrowe dzwonki i przyprawić. Odłożyć w chłodne miejsce.
Do garnka włożyć oczyszczoną marchewkę, pietruszkę, cebulę, selera, liście laurowe, ziele, sól i pieprz. Zalać wszystko wodą (2 litrami) i gotować przez około 20 minut.
Do wywaru dodać karpia i gotować na małym ogniu przez około 20-25 minut, do czasu aż ryba będzie miękka. Po ostrożnym wyjęciu i ostudzeniu karpia, pozbyć się ości. Gotowy wywar należy przecedzić przez gazę lub bardzo gęste sito i zredukować do objętości 1 litra. Następnie doprawić do smaku solą oraz pieprzem.
Żelatynę namoczyć w 3 łyżkach zimnej wody (przegotowanej) i rozpuścić. Dodać do jeszcze ciepłego wywaru i wymieszać różgą. Dodać 2-3 łyżki soku z cytryny i wystudzić w temperaturze pokojowej.
Na przygotowany półmisek wlać ok 1/3 objętości wystudzonego wywaru i schłodzić. Gdy galareta zastygnie, należy ułożyć karpia formując z niego pierwotny kształt całej ryby. Zalać wszystko pozostałą częścią wywaru z żelatyną i dekorować. Wstawić całość do lodówki i schłodzić do zastygnięcia.

Fot. Źródło: www.ksiazka-kucharska.pl



Kasia bloguje o swojej babci

Skąd się wziął front,

czyli o początkach historii toczącej się nieustannie

Kasia ma 28 lat i babcię, która ma lat 90. Mieszkają razem i wspólnie przeżywają życie.

Ostatnio obie były na pizzy i narodowym czytaniu Sienkiewicza. Do pizzy konieczne cola, bo babcia uwielbia. Co by na to rzekł Sienkiewicz, nie wiadomo...

Oto fragmenty bloga Kasi:

Lala Jacka

Początek to Jacek Dehnel i jego książka pt. „Lala”. Jest to „książka o jego babci i jej powolnym odchodzeniu, takim pochłanianiu człowieka przez starość. Nie chodzi o jakąś długą i ciężką chorobę, ale o takie trawienie kontaktu ze staruszką, która powoli, aczkolwiek stanowczo przenosi się w swój własny świat. Zmiany miażdżycowe – jak określiłby to Wuj”.

Jacek miał Lalę, a ja mam Zosię, więc...

„-Ja chcę wafelka, wafefeeeeeelkaaaaaaaa, waaaaaaaafefefefefefelkaaaaaaaa!!! Jesteś dla mnie niedobra, bo nie chcesz mi dać wafelkaaaaaa...

Chcienie wafelka odbywało się o różnych porach dnia i nocy. Potem jakby zapomniała... I znowu wróciło, ale tylko na dwa dni. Teraz ponownie jest spokój. Wafelki jest jednak na razie słowem zakazanym. A lodówkę wypełniają innego rodzaju przysmaki :)”.

„...babcia w pewnym momencie oświadczyła, że nie będzie spała „na tym rumolu” (swoim łóżku – przyp. ja). Ona będzie siedziała w kuchni i nie pójdzie spać. Może spać na podłodze. No i koniec. Kropka. Amen. Próbowałam różnych wybiego-szantaży: że miś tęskni i czeka w łóżeczku, że nie jest takie złe itepe. Dała się ostatecznie ubłagać obietnicą, że jutro sprowadzę jej „małe, stare łóżeczko”.

„Zaczynam od rozbiórki. Piżamę zwlekam z babcinego ciątka przy wtórze „tu jest zimno” (grzejnik rozkręcony na full). Umieszczeniu na taborecie towarzyszy „AaaAaaAaaaaaaa”. Wodę dobieram taką „akurat”, choć babcia przez większość życia lubowała się (jak miała takową okazję) we wrzątku. Teraz woda jest na pograniczu, a babcia krzyczy: „parzy, paaaaaaaarzy” i „AaaAaaaAaaa”. Przystaję łać. Babcia: „Zimno. Tu jest zimno”. Namydlam. „AaaaAaaaaaaaAaaaaaaa”. „Zimno mi. Ja stąd wychodzę!” Nie pozwalam. Splukuję. „AaaAaaaaAaaaaaa”. „Parzy”. „Zimno mi”. Gdy podczas polewania głowy wodą, leci jej ona po twarzy, babcia robi „Pfff... pfff... pffff” i parska oraz pluje we mnie wodą. Nie wytrzymuję i zaczynam się śmiać, bo jest przeurocza”.

<http://zielononiebieskiezapieprzajki.blogspot.com/search/label/Front%20babciny%20czyli%20gerontologia%2>

Reklama

- FARBY
- DEKORACJE
- KLEJE, FUGI, SILIKONY
- SYSTEMY POSADZKOWE
- SYSTEMY OCIEPLEŃ
- SYSTEMY BASENOWE



BOKALA SP. Z O.O.

tel. 61 870 51 09

ul. Szczepankowo 129, 61- 313 Poznań



Bezdomne święta

Dziennikarze z telewizji siedzieli tu ze mną w nocy, jak spałam w śniegu na materacu przykryta folią. Zrobili materiał. Gazeta napisała, że wolności mi się zachciało. A ja chcę tylko sprawiedliwości, żeby władza się mną zainteresowała, żeby oddali mi mieszkanie – mówi Elżbieta Zielińska. A jak się nie zainteresuje? – pytam. – To tu umrę!

Pracowała w gdańskiej stoczni, „przy silnikach”. Wcześniej była też kelnerką. W sumie ubierało się tego prawie 30 lat pracy. W Trójmieście mieszkała w spółdzielczej kawalerce. Teraz ma 68 lat i jest bezdomna.

Na pytanie o adres odpowiada, że w trawie, przy Pestce. Chociaż teraz trawę wykosili. Z daleka więc widać namiot, stary fotel, kanapę porzrzucone deski.

Eksmisja do wózkarni

- Miałam śliczne mieszkanie – wspomina. – Niby kawalerka, ale dwie rodziny mogły tam zamieszkać. W latach 90. zaczęli w stoczni zwalniać grupowo. Ja też straciłam pracę. Przez dwa lata na zasiłku jakoś było, ale potem to ani pracy, ani pieniędzy. W mieszkaniu spółdzielnia chciała mi zamontować liczniki, ale nie miałam czym zapłacić. Nie zgodziłam się. Wyliczyli mi więc ryczałt, a to stawka jak dla całej rodziny. Przestałam płacić. Byłam spółdzielni winna 1200 zł. Złożyli w sądzie wniosek o eksmisję i zaproponowali jako mieszkanie socjalne wózkarnię – opowiada. Wyrok zapadł zaocznie.

Pani Elżbieta przyjęła wózkarnię, wyremontowała, zrobiła ubikację. Jednak tam też trzeba było płacić czynsz i za media, a ona tych pieniędzy nie miała. I znów zasądono jej eksmisję.

- Tak się załamalam, że tydzień siedziałam na schodach. Rodzina też się ode mnie odwróciła już przy pierwszej eksmisji. Zerwałam z nimi kontakty – przyznaje.

Bez domu można żyć

Trzy lata temu spakowała do walizki wszystko, co jej zostało i wyruszyła w Polskę. Mieszkała po trochu w Warszawie, Krakowie, Katowicach. Przyjechała do Poznania. Trzy dni spała na dworcu.

- Przez ten cały czas, jedyną władzą, z którą się spotykałam, byli ochroniarze – mówi pani Elżbieta. – Oni są bezwzględni. Potrafią nie tylko człowieka obrażać, ale też pobić.

Do schroniska dla bezdomnych nie chciała pójść.

- To nie dla mnie, to mnie przygnębia – tłumaczy. – Tam są głównie chorzy ludzie, a ja jestem zdrowa i silna.

Dlaczego postanowiła zostać w Poznaniu? Przypadek – odpowiada. – Zatrzymałam się w tej trawie i mieszkam tu od lipca zeszłego roku.

Bez adresu i dokumentów

Ma 400 zł renty, ale skradziono jej dowód osobisty, a bez dokumentu nie można w banku wypłacić pieniędzy. Na pytanie dlaczego nie wyrobi sobie nowego dowodu, odpowiada:

- Przecież to uwłacza ludzkiej godności! Jakie to są pieniądze?! Jak żyć za 400 zł po tylu latach pracy dla tego kraju? – denerwuje się. – Nie chcę nawet tej jałmużny.

Na trawniku przy Pestce zbudowała sobie własny świat. Trochę starych mebli, fotel, kanapa, grill, stolik. Ścieżki wyłożone kamykami, doniczki z roślinami.

Wielu okolicznych mieszkańców podrzuca pani Elżbiecie coś do jedzenia. Na stoliku stoją stołki z przetworami, placek. Ale są tacy, którym się nie podoba jej obecność.

Złożyli na mnie skargę na policji i teraz mam proces o zanieczyszczenie terenu miejskiego – tłumaczy.

Idzie zima

- To trudny czas, ale trzeba to jakoś przeżyć – odpowiada. – Umiem wiele zrobić. Teraz buduję sobie altankę, zbieram stare panele i deski. Taka 3 na 3 metry. Potrzebowałabym jeszcze 9 metrów styropianu i blachy falistej – objaśnia.

- Nie obawia się pani, że tę altankę pani rozbiorą? – pytam. – Już mi grozi ze straży miejskiej, że rozwalą, ale ja postawię nową.

- I święta też tu pani spędzi?

- Już w zeszłym roku mieszkańcy osiedla zapraszali mnie na wigilię, ale odmówiłam. Przecież to w gruncie rzeczy dla nich kłopotliwe. I dla mnie też. Zresztą święta to nie problem, bo jestem niewierząca.

Anna Dolska



Jaką politykę społeczną mamy w Polsce? To polityka antyspołeczna. Jak człowiek zostaje wypchnięty poza nawias, to już nie należy do społeczeństwa – mówi Elżbieta Zielińska. Fot. A. Dolska



DPS ostatecznością?

Jak często słyszy się „starość nie radość...”, „starość się Bogu nie udała...”. W Polsce starego człowieka stereotypowo łączy się z wizją klęski. Największym złem wydaje się zamieszkanie w domu spokojnej starości, które symbolizuje ostateczną utratę wszystkiego tego, co się w życiu liczy.



Pokaz mody w kaliskim DPS

Potwierdzenie takiej wizji starości znajdujemy w badaniach opinii społecznej. Z ankiety „Polacy wobec własnej starości”, przeprowadzonej przez CBOS w 2012 r., wynika, że zdecydowana większość Polaków okres starości wiąże z różnego rodzaju obawami. Jedynie nieliczni (6%) nie odczuwają lęku przed tym okresem życia. Niezależnie od wieku i własnej sytuacji życiowej, respondenci myśląc o swojej starości niezmiennie najbardziej obawiają się chorób, niedożywienia, utraty pamięci – zdanie takie wyraziło aż 73% pytanym. Ponad połowa (56%) boi się utraty samodzielności, bycia ciężarem dla innych, uzależnienia od innych ludzi. Jedna trzecia ankietowanych obawia się złych warunków życia, trudności z utrzymaniem się, a także samotności i utraty osób bliskich. 18% respondentów zadeklarowało lęk przed cierpieniem oraz niepokój związany z niepewnością, z kim będą mieszkać i pod czyją będą opieką. Jeżeli chodzi o organizację życia na stare lata, to prawie dwie trzecie pytanym (64%) chciałoby mieszkać we własnym mieszkaniu korzystając z doraźnej pomocy bliskich. W badaniu chęć mieszkania na stare lata z innymi starszymi ludźmi wyrażano sporadycznie.

Dom Spokojnej Starości? Nie, dziękuję

Zamieszkanie w Domu Spokojnej Starości wydaje się symbolizować ostateczną utratę wszystkiego, co w życiu ważne. Według K. Łangowskiej-Marcinowskiej, w domach pomocy społecznej człowiek cierpi zwłaszcza na samotność psychiczną, ponieważ otaczają go ludzie równie jak on samotni duchowo, obcy i obojętni. Jak twierdzi badaczka, instalując się w domu starców, człowiek pozostawia za sobą przeszłość, swe radości i złudzenia. Ma tu dość czasu na snucie czarnych myśli, z których powoli wynurza się kontur kresu życia, widmo śmierci. Tak być jednak nie musi.

O Winiarskiej ciągle głośno

Jedna wizyta w Domu Pomocy Społecznej w Kaliszu pozwala na spostrzeżenie, że nie można Domu przy ul. Winiarskiej nazwać domem SPOKOJNEJ starości.



- Aktywizowanie jest bardzo ważne, najprostsza choćby sprawa: człowiek musi o siebie zadbać, ma inspiracje do dalszych działań, nie myśli tylko o tym, by zostać w łóżku – mówi Renata Kobierska, dyrektor DPS w Kaliszu.

Renata Kobierska czyni wszystko, by Dom przy Winiarskiej nie był nieznanym nikomu ośrodkiem, walczy o to, by był on substancją żywą. Stara się umożliwiać mieszkańcom DPS-u jak największy kontakt ze społeczeństwem, nie tworzyć placówki odizolowanej.

- Jest naprawdę wiele przedsięwzięć, są różnorodne, najwięcej latem – mówi pan Alojzy Wechman, mieszkaniec Domu. - Teraz na przykład jedziemy na tańce: prawdziwa orkiestra, inni ludzie, później rewizyta... – uśmiecha się. - Te spotkania są jak najbardziej potrzebne, nie pozwalają nam byśmy się zanudzili, zamknęli w swoich pokojach – ocenia. W domu tego by nie było – zauważa pani Zenona Olszyna. - Wiek już nie ten – śmieje się – nie we wszystkim mam się uczestniczyć, ale chętnie korzystam z propozycji. Wtórkuje jej pani Maria Szukalska, która szykuje się na tańce u zaprzyjaźnionych emerytów i rencistów. - Ci, którzy nie leżą, a tych jest też sporo, starają się uczestniczyć w przedsięwzięciach – mówi pani Kazimiera Jabłońska. - Warto korzystać, to nam tylko na dobre wychodzi.

To nie „umieralnia”... O public relations DPS-u

Mieszkańcy DPS w Kaliszu są zgodni co do tego, że ich Dom należy pokazywać szerokiemu gronu. - Ludzie muszą wiedzieć, że jest nam tu naprawdę dobrze - mówi pani Zenona Olszyna, która z przekąsem nazywa DPS przytułkiem, jednocześnie z dumą opowiada jak to 'na stare lata' została modelką. Zachęca też do zamieszkania na starość w domu przy Winiarskiej wierszem: *Na starość na Winiarską gnaj! Bo tu pani dyrektor głowę ma, o podopiecznych dba; tu są wczasy, na które przecież zasłużyliśmy; dyrektor i personel to przyjaciele, czas przyjemnie upływa...* Krzysztof Trzebiński dodaje: powinno się mówić i to sporo, bo ludzie starsi, kalecy też mają swoje potrzeby, swoje przeżycia, po prostu swoje życie... To, że mieszkają w DPS nie oznacza, że ich życie się skończyło. To jasne, że bliżej do końca, ale każdemu jest on przecież pisany.

Magdalena Wawrzyniak

Fotografie pochodzą z Galerii strony DPS w Kaliszu



Problemy seniorów w Poznaniu



10 listopada odbyło się ostatnie posiedzenie Miejskiej Rady Seniorów poprzedniej kadencji. Prezydent Poznania zapowiedział powołanie pełnomocnika ds. równego traktowania. Ciekawe czy w zakresie zainteresowań pełnomocnika znajdą się także problemy starszych poznanianków? Źródło: mrs.poznan.pl

Jak można przeczytać w gazetach i usłyszeć w telewizji, Poznań podobno jest miastem życzliwym seniorom. Rzeczywistość jest jednak inna. Od ponad dwudziestu lat nie zbudowano w Poznaniu żadnego obiektu dla seniorów o standardzie, jaki mają dziesiątki tysięcy domów dla starszych osób po naszej zachodniej granicy. Tzw. Domy Pomocy Społecznej są w Poznaniu z czasów PRL-u, zupełnie nie odpowiadają dzisiejszym standardom na poziomie europejskim. Nasze pielęgniarki i pomoce medyczne masowo pracują w zachodnio-europejskich Domach Spokojnej Starości, bo w Polsce nie mogą znaleźć odpowiedniego zatrudnienia zgodnego z kwalifikacjami i za właściwe wynagrodzenie.

Najważniejsze jest zapewnienie osobom starszym, często samotnym i wraz z wiekiem schorowanym, niepełnosprawnym godnego życia na co dzień w nowoczesnych Domach Seniora, w jednoosobowych pokojach, ze stałym miejscem zamieszkania, opieką lekarską i odpowiednimi dla wieku posiłkami.

W Polsce są ostatnio projekty, aby powstały domy dziennego pobytu dla seniorów, co wydaje się niezbyt przemyślanym pomysłem. Samodzielne i jeszcze sprawne starsze osoby, które nie mają problemów z przemieszczaniem się w miejscu zamieszkania, nie potrzebują dziennych placówek opiekuńczych, gdyż same dają sobie radę.

Osoby w podeszłym wieku najczęściej mają problemy ze schorzeniami narządów ruchu i dla nich najbardziej potrzebne są stałe Domy Seniora, które winne są zapewnić całodobową opiekę. I tylko takie domy mają rację bytu. Starzy ludzie to nie przedszkolaki, które można rano zawozić, a następnie odbierać do domu.

Organizowane są w naszym mieście imprezy dla ludzi 50+, chociaż seniorzy to ludzie przede wszystkim po 70. roku życia. Różnorodne zajęcia dla ludzi starszych też są potrzebne.

Poznań nie ma programu dla seniorów. Centrum Kultury „Zamek” przy ul. św. Marcin w Poznaniu usytuowany w najlepszym miejscu w mieście z uwagi na dogodną komunikację ze wszystkich stron, a powinny być propozycje kulturalne dla osób w różnym wieku. Przed laty w CK „Zamek” w Poznaniu bywały znakomite imprezy i wystawy związane np. ze środowiskiem kresowian, w których brały udział setki nie tylko starszych osób. Nie ma też koncertów z repertuarem piosenek i utworów muzycznych retro. Obecny program CK „Zamek” jest bardzo jednostronny.

Problemem w naszym mieście są ciągle istniejące tramwaje wysokopodłogowe np. tramwaj nr 18, który dla starszych ludzi i matek z wózkami stwarza poważne utrudnienia. Nie dostrzegają tego ci wszyscy, którzy poruszają się po mieście wyłącznie autami, czyli nasza władza miejska.

Brakuje także często w Poznaniu ławek w miejscach publicznych, gdzie ludzie schorowani mogliby spocząć, często ławki są zbyt niskie dla niepełnosprawnych, nie konsultuje się ich wysokości z ortopedą, a to poważny błąd. Ławka ławce nierówna.

Dni Senioralne w Poznaniu to tylko słowa ładnie brzmiące, a nie realna rzeczywistość, która faktycznie winna być ukierunkowana na prawdziwe, żywotne problemy ludzi starszych i o to należy apelować do władz miasta.

Krystyna Wiśniewska





Okiem okulisty

Wszystko o zaćmie

część 1

Na pytania odpowiada prof. nadzw. dr hab. med. A. Grzybowski, prezes Fundacji Rozwoju Okulistyki „Okulistyka 21”

Co to jest zaćma?

- Zaćma jest to zmętnienie soczewki. Soczewką natomiast jest struktura położona w oku zaraz za źrenicą oraz tęczęwką i służąca do załamywania światła na siatkówce.

Soczewka pełni też ważną funkcję w procesie akomodacji, dzięki któremu do 40-50 r.ż. można dobrze widzieć z bliska, np. czytać gazetę lub książkę. Stopniowe stwardnienie soczewki, które odbywa się z wiekiem prowadzi do tego, iż w wieku ok. 40-50 tracimy zdolność do akomodacji, czyli niezbędne stają się okulary do czytania. Zmętnienie soczewki występuje w coraz większym stopniu proporcjonalnie do wieku, ale nie zawsze musi oznaczać pogorszenie widzenia. Jedynie zaćma związana z pogorszeniem widzenia jest wskazaniem do operacji. Gdy dowiadujemy się od lekarza, że mamy zmętnienie soczewki, czyli zaćmę, nie musi to wcale oznaczać wykonania zabiegu operacyjnego.

W jakim wieku można spodziewać się wystąpienia zaćmy?

Najczęściej zaćma dotyczy osób powyżej 60 r.ż. a im jesteśmy starsi tym prawdopodobieństwo wystąpienia zaćmy jest większe, np. zaćma występuje u ok. 60% 70-latków, a ok. 90% u 90-latków.

Czym się objawia zaćma?

Zmętnienie soczewki może nie dawać często żadnych dolegliwości wtedy zostaje rozpoznane podczas badania przez okulistę. W miarę nasilenia zmian zmętnienia soczewki najczęściej prowadzą do pogorszenia widzenia do dali lub do bliży, problemów z ośnieniem, tzn. np. nietolerancją oświetlenia przez światła nadjeżdżających samochodów.

Czym grozi zaćma?

Zaćma jest chorobą postępującą, która stopniowo pogarsza widzenie i ogranicza przez to komfort życia. Zaćma może doprowadzić do tak dalece upośledzonego widzenia, iż pacjent danym okiem może rozpoznać tylko światło. W takich sytuacjach, jeżeli dotyczy to obu oczu niemożliwa jest nawet samodzielna egzystencja, pacjent wymaga stałej opieki ze strony innych osób. Zwykle postępująca zaćma nie powoduje żadnych konsekwencji medycznych, tzn. nie powoduje ryzyka powstania innych chorób oczu.

Jak leczy się zaćmę (czy środki farmakologiczne działają)?

Nie ma obecnie żadnych kropli ani tabletek, które by skutecznie spowalniały albo leczyły zaćmę. Wszystkie proponowane środki farmaceutyczne, zarówno przez apteki jako i reklamy, np. w radio i telewizji, są w tym zakresie całkowicie bezwartościowe, tzn. nigdy nie udowodniono ich działania w tym zakresie. Jedynym obecnie dostępnym leczeniem zaćmy jest operacja.

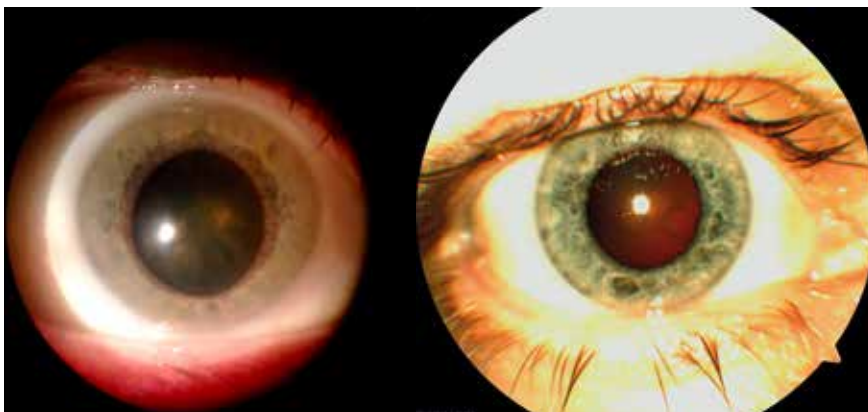
Na czym polega operacja zaćmy?

Operacja zaćmy polega na usunięciu zmętniałej soczewki, tj. jądra i kory soczewki poprzez bardzo małe cięcie ok. 2-3 mm. Chirurg wprowadza sondę ultradźwiękową do oka, rozdrabnia masy zaćmowe oraz usuwa je na zewnątrz. Jądro i kora soczewki znajdują się w warunkach prawidłowych w torebce i tę torebkę chirurg stara się pozostawić, by wprowadzić do niej sztuczną soczewkę.

Na co należy zwrócić uwagę przed operacją zaćmy?

Obecnie operacja zaćmy wykonywana jest zwykle w trybie ambulatoryjnym, tzn. bez pobytu w szpitalu oraz trwa zwykle dość krótko tzn. ok. 15-20 minut. Jednak zarówno współpraca pacjenta jak i jego przygotowanie do operacji są bardzo ważne. Przeciwwskazaniem do operacji są wszystkie stany zapalne oka, takie jak zapalenie spojówek, stany zapalne powiek, brak drożności dróg łzowych, czego objawem jest łzawienie co może zwiększać ryzyko infekcji.

Więcej informacji: www.okulistyka21.pl



Zaćma

Sztuczna soczewka wszczepiona do torebki soczewki oka





Przy świątecznym stole

Żyje się tylko raz, ale...

Czym różni się samopoczucie po wypiciu zbyt wielu kieliszków od tego, jaki nam towarzyszy, gdy obżarstwo odbije się na żołądku, wątrobie, trzustce i jelitach? Niczym.

Tak samo jesteśmy wściekli na siebie za brak umiaru i za paskudne, męczące dolegliwości.

Wypicie dwóch butelek wina duszkiem, jak to robią młodzi sfrustrowani i bogaci Anglicy na lbizie, można przypisać brakiem ich doświadczenia. Ale czym usprawiedliwić, gdy dorośli zalewają się w gronie najbliższych podczas świątecznych spotkań? Brakiem czujności? Rodzina i znajomi ostrzegali, czy nie ostrzegali? A może to ich wina, że nie byli dość stanowczy, a teraz łeb pęka, żołądek niebezpiecznie zbliża się do migdałków, wątroba puchnie? Kac z przejedzenia jest tak samo przykry jak kac z przepicia.

Szczęśliwe są te osoby, które na widok pełnego stołu tracą zainteresowanie tym, co się znajduje na półmiskach. Jednak większość z nas ogarnia niezrozumiały amok, jak skazańców, którzy dostali swój ostatni posiłek przed zażyciem trucizny. Każdy z biesiadników wie, co może mu zaszkodzić – gotowana kapusta, czy ciężkostrawna potrawa z grzybów suszonych. Ale rzadko się pamięta o szkodzie, jaką można sobie zafundować, gdy

zje się czegoś po prostu za dużo. Co prawda żołądek jest rozciągliwy, ale także ma swoje granice tolerancji na przetwarzanie. Jego pojemność można porównać do dwóch męskich dłoni, w których mieści się od jednego do trzech litrów warzywno-mięsnej sałatki. Jeżeli przejadanie jest już nawykiem, na pewno żołądek jest większy, niż był kiedyś i jaki być powinien.

Jak więc opanować chęć dogodzenia sobie ponad miarę przy świątecznym stole, gdy apetyt wzmagają ładny wygląd potraw i elegancko nakryty stół? Dziecko, które jest niejadkiem, ostrzegamy: nie jedz niczego przed obiadem (bo stracisz ochotę na obiad). Jeżeli zjemy jabłko, lub wypijemy szklankę wody przed górą indyczego mięsa, zmniejszymy głód i unikniemy obżarstwa. Ten prosty i skuteczny sposób działa, nie odbierając smaku i radości z jedzenia. Zjedzenie zbyt dużej porcji akurat podczas świąt, gdy człowiek zachowuje wstrzeźliwość przez cały rok, nie grozi nagłą śmiercią. Najwyżej wizyta u lekarza dyżurującego w placówce pomocy wieczorowej. Lekarze z pogotowia, którzy także ratują świątecznych obżartuchów, podają zawsze takie same powody: przejedzenie, nie liczenie się z przewlekłymi rozpoznanymi już chorobami.

Można więc uniknąć zgagi, wzdęcia brzucha, bólu w okolicach wątroby, zaparcia, bądź rozwolnienia pod warunkiem, że będziemy pamiętać o rozmiarach żołądka. Na wszelki jednak wypadek, gdyby ktoś rzucił hasło „żyje się tylko raz” i poszły w ruch widelce oraz noże, zaopatrzymy się w pakiet ratunkowy. Na zgagę - zaskadowy sok z cytryny, który zobojętni kwasy. Kminek zmielony i zalany gorącą wodą oraz koper włoski pomogą przepracowanemu żołądkowi. Przydadzą się nasiona lnu (na przykład w postaci znakomitego Blo-flaxu), szklanka lekkiej mięty, lub po prostu prawidłowo zaparzona zielona herbata (a jak nie ma zielonej, to każda inna).

DANAP

*Zanim zaczniemy nakładać na talerze smakowite potrawy, zastanówmy się czy taka ilość będzie odpowiednia dla naszego żołądka
Fot. Footbar.org*



Federacja Konsumentów radzi

Świąteczne pożyczanie

Święta, to czas wzmożonych zakupów. Często zakupów połączonych z kredytem konsumenckim. Czy każda „świąteczna”, „choinkowa” pożyczka – to dobra oferta dla nas? Jakie informacje powinniśmy otrzymać przed podpisaniem umowy z kredytodawcą? Na co zwrócić uwagę analizując oferty dostępne na rynku?

Z badań jednej z firm doradczych analizujących co roku postawy konsumentów wynika, że w tym roku konsumenci na świąteczne zakupy (prezenty, żywność) zamierzają przeznaczyć 1160 zł. Niektóre gospodarstwa domowe będą musiały wesprzeć swoje budżety pożyczkami. Zanim konsument zdecyduje się na kredyt powinien sprawdzić, na jakiej podstawie działa określony przedsiębiorca oraz czy i kto sprawuje nadzór na jego działalnością. Ważne są informacje przekazywane już na wstępie przez pożyczkodawcę - niestety nie wszystkie „oferty świąteczne” mają warunki dostosowane do naszej sytuacji finansowej, a także do naszych oczekiwań.

Niezależnie od tego, na jaki produkt finansowy ostatecznie zdecyduje się konsument, należy pamiętać, że każdą umowę oraz wszystkie towarzyszące jej dokumenty zawsze przed podpisaniem trzeba bardzo dokładnie przeczytać. W sytuacji gdy instytucja finansowa odmawia wydania wzorca umowy (przed jego podpisaniem) – należy rozważyć, czy z takim przedsiębiorcą warto współpracować.

Konsumentom, gdy bierzesz „świąteczną” pożyczkę przede wszystkim:

1. Sprawdź wiarygodność firmy udzielającej kredyt konsumencki. Listę podmiotów objętych nadzorem finansowym można znaleźć na stronie: www.knf.gov.pl lub na stronie internetowej kampanii: www.zanim-podpiszesz.pl. Uważaj pod czym się podpisujesz – koszt pożyczki może się okazać znacznie wyższy, niż oczekujesz.

2. Zawsze zwracaj uwagę na opłaty dodatkowe, a także zabezpieczenia kredytu – sprawdź, jakie są warunki dotyczące zabezpieczeń, które musisz spełnić, by otrzymać pożyczkę. Niejednokrotnie konsument zobowiązany jest zapewnić wysokie zabezpieczenie np. w wysokości 250 proc. wartości pożyczki. Niespełnienie tego wymogu wiąże się z tym, że kredytodawca nie wypłaca środków finansowych, a konsument traci opłaty pobrane w ramach rozpatrywania wniosku. Zalecane jest też sprawdzenie czy umowa w sposób precyzyjny wskazuje jakie zabezpieczenie będzie potrzebne (nie podpisujemy umów, które uprawniają przedsiębiorcę do wyznaczania potrzebnego zabezpieczenia w przyszłości, wedle własne-



Zanim ulegniemy przedświątecznej gorączce i zdecydujemy się na szybką pożyczkę, dokładnie zastanówmy się nad jej warunkami i czy nas na nią stać
Fot. Źródło: freedom5one.com

go uznania). Sprawdzaj też, czy umowa przewiduje inne wysokie opłaty np. za wizyty przedstawiciela firmy w domu, dodatkowe ubezpieczenia. Jeśli konsument znajduje się w trudnej sytuacji finansowej, nie powinien decydować się na tego rodzaju dodatkowe usługi.

4. Spytaj o całkowity koszt pożyczki. Każda firma pożyczkowa powinna informować o wysokości rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania pożyczki (RRSO) oraz o całkowitej kwocie do zapłaty. Można obliczeń dokonać samodzielnie za pomocą kalkulatora dostępnego na stronie internetowej www.zanim-podpiszesz.pl.

5. Dokładnie przeczytaj umowę. Porównaj koszt pożyczki z innymi ofertami na rynku. Sprawdź czy przewidziane są dodatkowe koszty płatne z góry, np. za rozpatrzenie wniosku, za wydanie decyzji. Zanim podpiszesz poproś o wzorce dokumentów i skonsultuj je z prawnikiem lub inną kompetentną osobą.

6. Nie podpisuj, jeśli nie rozumiesz. Jeśli oferujący usługi nie chce lub nie potrafi wyjaśnić ich zasad, lepiej zrezygnować z takiej propozycji.

7. Konsumentom – skorzystaj z bezpłatnej pomocy. Na bezpłatną poradę prawną można otrzymać w blisko 400 biurach miejskich i powiatowych rzeczników konsumentów, którzy ponadto prowadzą mediacje, analizują treści umów, pomagają sporządzić reklamacje. Do ich zadań należy także przygotowanie pozwów i innych pism procesowych dla konsumentów lub występowanie do sądu z powództwem.



Twoje miejsce w Internecie!

Ciekawe artykuły i porady

Gimnastyka umysłu

Interaktywne kursy

Zdrowe diety



Wejdź na KlubSeniora.pl i spędzaj czas aktywnie!



**INNOWACYJNA
GOSPODARKA**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

KlubSeniora
PORTAL DLA AKTYWNYCH

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



DOTACJE NA INNOWACJE – Inwestujemy w Waszą przyszłość
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego
Funduszu Rozwoju Regionalnego

Horoskop na 2015



Baran (21.03 – 19. 04)

Najbliższe miesiące nie będą łatwe, ale też nie będzie działo się nic złego. Pokonasz wszystkie problemy, a już wczesną wiosną otrzymasz ciekawą propozycję, która pozwoli Ci na dostatniejsze życie. Prawdopodobnie lato spędzisz na wyjazdach, jednak nie na podreperowanie zdrowia, a raczej po rodzinie. Jesień powita Cię niesamowitą niespodzianką. Zakończą się ważne sprawy urzędowe, które od miesiący nie pozwalały Ci spać spokojnie. Rozpoczniesz nowy rozdział życia.



Byk (20.04 – 22. 05)

Przed Tobą wspaniały, beztroski czas. Po pierwsze najważniejsza okaże się dobra zabawa w doborowym towarzystwie. Poczujesz się jak nowonarodzony tym bardziej, że problemy ze zdrowiem odejdą w zapomnienie. W połowie lata czeka Cię przyływ gotówki. Nie będą to duże pieniądze, ale ucieszą. Uważaj na nowopoznane osoby. Jesień będzie równie dynamiczna, jak wcześniejsze miesiące, nie zapomnij jednak dbać o zdrowie.



Bliźnięta (23.05 – 21. 06)

W ciągu kilku najbliższych tygodni, w dość nieoczekiwanych okolicznościach poznasz kogoś, kto stanie się dla Ciebie bardzo ważny. Postaraj się zachowywać normalnie, nawet wtedy, gdy wydawać Ci się będzie, że robi coś dziwnego. Późną wiosną mogą Cię trapić pewne problemy zdrowotne, ale trafisz pod dobrą opiekę i szybko odzyskasz pełnię zdrowia i humoru. Pod koniec lata uważaj na problemy z nogami. W końcówce roku 2015 czeka Cię miła niespodzianka ze strony rodziny.



Rak (22.06 – 22.07)

Na razie Twoje problemy zdrowotne nie pozwolą Ci o sobie zapomnieć. Nie lekceważ diety nawet będąc w gościnie. Nie znaczy to jednak, że masz spędzać czas łóżku i ubolewać nad sobą. Wkrótce nadejdzie zdecydowanie lepszy dla Ciebie okres, także w finansach. Podczas wyjazdów sanatoryjnych uważaj na to, z kim przestajesz. Nie wszystko złoto co się świeci. Wspaniała przygoda czeka Cię latem, a jesienią poznasz zupełnie nowe uroki życia.



Lew (23.07 – 23.08)

Będziesz patrzeć w przyszłość odważnie i nieść czoło wysoko, bo znalazłeś się w bardzo dobrym momencie swego życia. Już wczesną wiosną poczujesz w skrzydłach powiew beztroski. Czeką Cię wtedy rozwiązania wielu spraw, które zaprzętały Ci głowę. Każdy kolejny miesiąc będzie dla Ciebie wspaniałą przygodą. Doceń przede wszystkim zdrowie i przyjaciół, na których mogłeś i nadal możesz zyczyć w każdym momencie.



Panna (24.08 – 22.09)

W najbliższych tygodniach wybierzesz się w dość daleką podróż, która przyniesie Ci wiele dobrego. Wiosną możesz powitać więc w zupełnie innym klimacie, niż dotychczas. Nie tylko wypoczniiesz, ale poznasz także fantastycznych ludzi z różnych zakątków. Być może dzięki nim odkryjesz zupełnie nowy smak życia. Jest także szansa, że ktoś zaprowadzi Cię dalej, niż marzysz. Wydarzenia, jakie nadejdą jesienią pozwolą Ci odпочnąć od codziennych trosk z rodziną.



Waga (23.09 – 22.10)

Przed Tobą fantastyczny rok. Oszczędny tryb życia, jaki prowadzisz, a może także nieduża wygrana pozwolą Ci na spędzenie bardzo ciekawego lata – być może nawet nad egzotycznym morzem. W życiu codziennym musisz uważać na słowa, bo mówienie prawdy ludziom prosto w oczy bywa dla nich bardzo bolesne. To raczej Twój uśmiech będzie dla wielu czymś wspaniałym. Pod koniec roku ważna informacja urzędowa wiele zmieni w Twoim życiu.



Skorpion (23.10 – 21.11)

W nadchodzących tygodniach czeka Cię sporo obowiązków względem rodziny. Być może pojawi się w niej ktoś nowy, a może ktoś inny potrzebować będzie Twojej pomocy i wsparcia. Pod koniec lata spodziewaj się wspaniałego wyjazdu z przyjaciółmi. To będą wakacje, na jakie dawno czekałeś. Nie zapominaj o obowiązkach względem innych, a będziesz mógł tego samego wymagać i od nich.



Strzelec (22.11 – 21. 12)

Nie obawiaj się tego, co nieuniknione. Rozmowa z bliską Ci osobą, którą spotkasz w zupełnie nieoczekiwanych okolicznościach, na pewno wiele wyjaśni. W końcu przekonasz się, że naprawdę możesz liczyć na przyjaciół. Koniecznie sprawdź kalendarz na nowy rok i wizyty u lekarza. Na przełomie wiosny i lata może okazać się, że będziesz potrzebować wsparcia. Wszystko dobrze się skończy, nie martw się. Dzięki temu wakacje upłyną Ci pod znakiem zdrowia i słońca.



Koziorożec (22.12 – 19. 01)

Nieco nieoczekiwanie nowy rok możesz rozpocząć od podróży. W połowie lata pojawią się jakieś sprawy urzędowe, które będą wymagały od Ciebie sporo zaangażowania. Wszystko się wyjaśni jeżeli zachowasz zimną krew. Druga połowa roku będzie dużo spokojniejsza. Spotkania z gronem najbliższych przyjaciół zapiszą się na stałe w Twoim kalendarzu. W listopadzie lub grudniu czeka Cię podjęcie ważnej decyzji, która pozwoli Ci na dostatniejsze życie.



Wodnik (20. 01 – 18. 02)

Ten rok będzie dla Ciebie bardzo dobrym okresem. Będziesz cieszyć się z każdego promyka słońca. Potrzebny Ci optymizm czerpać będziesz także ze spotkań z przyjaciółmi. Pamiętaj, że musisz żyć trochę oszczędniej ze względu na zbliżającą się ważną uroczystość rodzinną. Ale takie sprawy nigdy nie pozbawią Cię radości. Jesienią spotkasz się w osobami, których od dawna nie widziałeś. Odświeżenie kontaktów okaże się niezwykle cenne. Zaczyniesz podróżować.



Ryby (19.02 – 20.03)

Już na początku roku pojawi się jakaś sprawa urzędowa, przez którą nie prześpisz kilku nocy. Wszystko jednak zakończy się bardzo pomyślnie. Wystarczy tylko przygotować odpowiednie dokumenty i postarać się, by nie było w nich żadnych błędów. Pod koniec wiosny czekać na Ciebie będzie bardzo ciekawa propozycja wyjazdowa. Niecodzienne wrażenia, które przywieziesz z podróży pomogą Ci cieszyć się codziennością. Znikną też drobne problemy ze zdrowiem.