



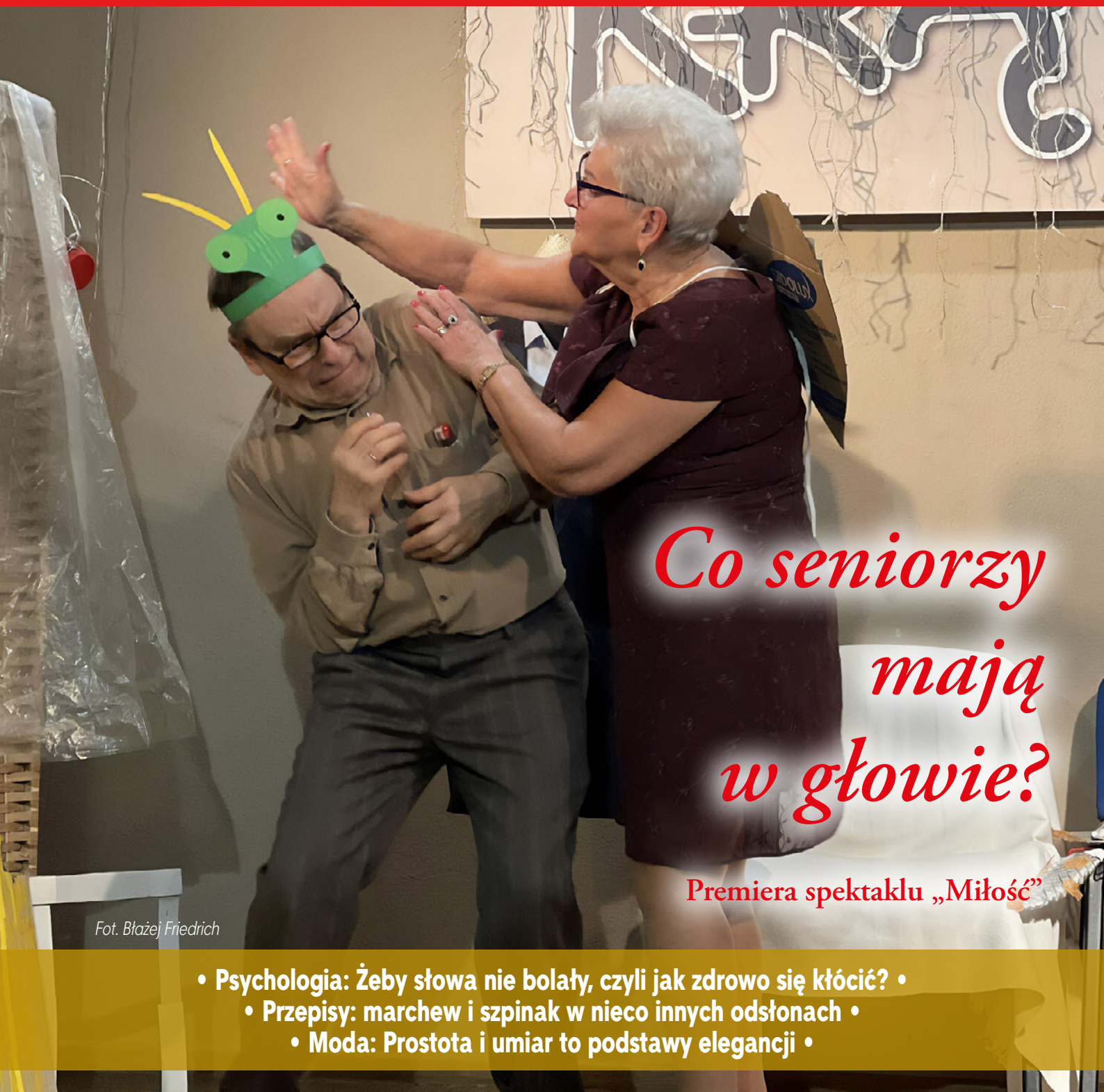
my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2024 Nr 2(69)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku



Co seniorzy mają w głowie?

Premiera spektaklu „Miłość”

Fot. Błażej Friedrich

- Psychologia: Żeby słowa nie bolały, czyli jak zdrowo się kłócić? •
- Przepisy: marchew i szpinak w nieco innych odstonach •
- Moda: Prostota i umiar to podstawy elegancji •

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl



URODZINY MONIUSZKI

KALINA / MECHLIŃSKI – RECITAL

5 V 2024, 18:00 – foyer I piętra

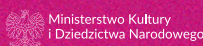
Co roku Teatr Wielki w Poznaniu wyprawia urodzinową fetę swojemu patronowi. Tym razem mistrzami uroczystej celebry będą: Piotr Kalina (tenor) i Szymon Mechliński (baryton) – utalentowani soliści młodego pokolenia, których poznańska publiczność miała okazję podziwiać na koncertach i spektaklach poznańskiej Opery. Artystów łączy wiele – kunszt wokalny, pasja do muzyki i... zamiłowanie do twórczości Moniuszki. Co usłyszymy podczas świętowania 205. rocznicy urodzin Mistrza Stanisława? Przekonamy się 5 maja!

Kasy biletowe (ul. Fredry 9)
wt.-sb. 13:00-19:00 oraz w nd.
dwie godziny przed spektaklem
www.bilety.opera.poznan.pl

Biuro Obsługi Widzów
(wejście od alei Niepodległości)
tel. 61 85 20 825 lub 61 65 90 280,
bow@opera.poznan.pl

www.opera.poznan.pl

Więcej:



MECENAS TEATRU



Drodzy Czytelnicy

„**O**powiedz o samotności” to zbiór opowiadań przesłanych na ogólnopolski konkurs literacki skierowany do autorów 60+, po raz trzeci zorganizowany przez redakcję My60+ oraz Stowarzyszenie My50+. W dotychczasowych dwóch edycjach, których zwieńczeniem było wydanie tomu opowiadań, tematami były: miłość i szczęście. Jednak jak miłość nie zawsze jest szczęśliwa, tak w życiu nie zawsze – a właściwie zwykle – nie bywa różowo, więc organizatorzy w tegorocznej edycji konkursu poprosili autorów, by zmierzili się z tematem samotności. Samotność jest tematem trudnym i dla wielu osób bolesnym, ale nie możemy od niej uciekać, trzeba się z nią rozprawić. Zebrane w tomie opowiadania przedstawiają samotność w różnych jej wymiarach, tak, jak osobiście widzą ją ich autorzy, pisząc w pierwszej osobie lub przeżyciami swoich bohaterów. Jest wzruszająco, intrygująco i prawdziwie.

W zamyśle redakcji My60+ celem konkursu jest propagowanie senioralnej twórczości literackiej, wzbogacanie języka ojczystego, zwrócenie uwagi na działalność i aktywność seniorów, przełamanie stereotypów społecznych.

Trzeci tom – wzorem poprzednich – zawiera wszystkie utwory, które zostały zgłoszone do konkursu, gdyż takie od początku było założenie organizatorów. Niezwykłą wartością jest fakt, że dla wielu autorów praca konkursowa jest nie tylko pierwszym w życiu własnoręcznie napisanym utworem literackim, ale też debiutem opublikowanym w tej książce.

Tom otwierają opowiadania wyróżnione przez jury konkursu – posiadają one odpowiednią adnotację.

Książka *Opowiedz o samotności* powstała dzięki wolontariackiej współpracy osób bezinteresownie zaangażowanych w działania na rzecz seniorów.

Każdy z autorów, dzięki sponsorowi Paged Real Estate sp. z o.o. otrzymał w prezencie egzemplarz ze swoim opowiadaniem. Została też wydrukowana dodatkowa pula opowiadań.

Książkę można zamówić w sklepie internetowym: vivaziola.pl/produkt/opowiedz-o-samotnosc-opowiadania/

Anna Dolska z Zespołem



SPIS TREŚCI:

Co seniorzy mają w głowie?	str. 4
Bon senioralny	str. 5
Żeby słowa nie bolały, czyli jak zdrowo się kłócić?	str. 6
Od jasełek do Internetu	str. 8
Prostota i umiar to podstawy elegancji	str. 10
Marchew i szpinak w nieco innych odsłonach	str. 12
Najlepsze miejsce do spotkań i odpoczynku	str. 14
Szumy uszne. Co z nimi?	str. 16
Ucho w oku protetyka słuchu	str. 17
Dla kogo świadczenie honorowe z ZUS	str. 18
Rehabilitacja w każdym wieku ma sens	str. 19
Samotność osamotniona	str. 20
Pamiętajmy o bohaterze	str. 21

TU NAS ZNAJDZIECIE:

Poznań

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej ul. Ratajczaka 44, Poznań
- + Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, ul. Prusa 3, Poznań
- + Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19 i Filie

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

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

Co seniorzy mają w głowie?

Wstydu nie mają, bo frywolny seks im w głowie – żartobliwie można by skwitować po obejrzeniu spektaklu „Miłość”, który miał swoją premierę w klubie „Krag” na poznańskim Łazarzu.

Scenki, które zostały stworzone na bazie krótkich utworów poetyckich napisanych zostało przez Grupę Literacką Seniorów Projekt „Fifna” działającej w ramach Fundacji „Serdecznik”.

Sądząc po tytule sztuki, widz był przygotowany na „Romea i Julię”, a otrzymał „Sen nocy letniej” – miłość w wydaniu komediowym. Z dystansem i poczuciem humoru aktorzy przestawili relacje damsko-męskie kwitowane zabawną puentą, nie omijając jej cielesnej strony, która bywa czasami powodem życiowych ambarasów.

Zespół teatralny zawiązał się w listopadzie 2023 r., a efekt ich pracy widzowie zobaczyli zaledwie po dziesięciu próbach.

- Po 3 miesiącach prób nadszedł czas na premierę. I trzeba szczerze powiedzieć, że tej premiery nie powstydziliby się ani La Scala, ani Metropolitan Opera House. Perfekcyjna gra, zabawne teksty i pełna sala towarzyszyła występom Aktorek i Aktorów – podsumował występ zespołu Błażej Friedrich, szef projektu „Fifna”. - Chapeaux bas dla nich wszystkich – bez tremy, z doskonałą dykcją i cudowną swobodą bawiono licznie zgromadzoną publiczność.

W czym należy upatrywać sukcesu projektu „Fifna”?

- Przede wszystkim nasza wspólna systematyczna praca twórcza w Fifnej oraz duża aktywność wszystkich uczestników, przebywanie razem w dobrej atmosferze i wzajemna pomoc, zaowocowały tym, że wszyscy jesteśmy zaprzyjaźnieni – podsumowuje Krystyna Drewnicka, jedna z autorek tekstów i aktorka spektaklu. - Do tego każdy z nas rozwinął się, przełamał niepewność, nabrał twórczej odwagi i czasem po raz pierwszy w życiu próbuje swoich sił na zewnątrz. Zawdzięczamy to Fundacji Serdecznik i Projektowi Fifna! Od tego się zaczęło. Stworzono miejsce naprawdę przyjazne seniorom! Do siedziby jest wyjątkowo dogodny dojazd, wewnątrz jest kameralne, miłe i czyste (w dodatku latem panuje tu miły chłód, a zimą jest ciepło), spotykamy się z wyrozumiałością i szacunkiem - gdy weźmie się pod uwagę wiek niektórych Klubowiczów i różny stopień ich sprawności fizycznej, staje się to bardzo ważnym elementem. Projekt Fifna spełnia funkcję towarzyską, integracyjną, nie pozwala się nudzić i poczuć samotnym.

W sztuce „Miłość” wystąpili (w kolejności alfabetycznej): Marek Bielecki, Barbara Błochowiak, Teresa Borkiewicz, Krystyna Drewnicka, Wiesław Dżendżera, Daniela Pawlak, Krystyna Suwiczak, Barbara Szaniecka, Alicja Turkowska, Eugenia Untermann.

AD

Fot. Serdecznik



Bon senioralny

Założenia tzw. bonu senioralnego przedstawiła Minister ds. Polityki Senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz. Program skierowany będzie do seniorów w wieku 75+ i ich pracujących rodzin. Założenia tzw. bonu senioralnego zapisane są w projekcie Ustawy o systemie usług wspierających rodzinę w opiece nad seniorem. Bon senioralny to świadczenie pozwalające na sfinansowanie usługi wsparcia o charakterze opiekuńczym w miejscu zamieszkania seniora. Usługi te będą obejmowały pomoc w codziennych czynnościach, kontakt z otoczeniem, pomoc w przygotowaniu i spożywaniu posiłków.



Program skierowany będzie do seniorów w wieku 75+ i ich pracujących rodzin. Maksymalna wartość bonu senioralnego wyniesie 2 150 zł (co odpowiada połowie minimalnego wynagrodzenia w drugiej połowie 2024 r.). Warunkiem otrzymania wsparcia będzie aktywność zawodowa osoby zobowiązanej do alimentacji (najczęściej dziecka seniora).

Zasady korzystania z bonu senioralnego

Wniosek o przyznanie bonu składać będzie rodzina w porozumieniu z seniorem. Według przeprowadzonych szacunków z bonu senioralnego skorzystać będzie mogło ponad 535 tys. osób starszych. Organizacją usług na rzecz seniora zajmą się samorządy gminne - będą mogły zrealizować je samodzielnie lub zlecić np. organizacji pozarządowej, podmiotowi ekonomii społecznej czy lokalnej firmie.

Pierwszym etapem realizacji programu będzie przygotowanie i przeszkolenie kadry opiekunów. Jednym z wymagań będzie odbycie 30-godzinnego szkolenia przygotowującego do pracy z seniorami z niezaspokojonymi potrzebami życia codziennego. Program będzie posiadał kryteria dochodowe. W przypadku seniora dochód miesięczny nie będzie mógł przekraczać 5 000 zł brutto. W przypadku członka rodziny kryterium będzie zależec od tego, czy prowadzi jednoosobowe czy wieloosobowe gospodarstwo domowe. Będzie to granica odpowiednio dwu- i trzykrotności minimalnego wynagrodzenia.

Przewidziano szerokie konsultacje publiczne tego projektu.

Roman Szymański

Reklama

Doświadczaj dźwięków i pozostań sobą.

Pamiętaj przy tym o bliskich i własnym zdrowiu – przyjdźcie na wspólną wizytę do najbliższego Centrum Słuchu Audika!



Zapraszamy z czasopismem my60+ do gabinetu Audika w **Poznaniu** (9 lokalizacji) na **bezpłatne** badanie słuchu i darmową konsultację u specjalisty.



audika.pl/oddzialy/aparaty-sluchowe-poznan
Infolinia: 814 714 004

Audika
Twoji słuch nasza troska.



Żeby słowa nie bolały, czyli jak zdrowo się kłócić?

Kto z nas się nie kłócił? No właśnie. Większość z nas kłóci się od czasu do czasu, inni robią to rzadko, a jeszcze inni często, bo uważają, że zawsze mają rację i chcą postawić na swoim. Jak sobie ze sporami radzić?

Mówi się czasami, że kłótnia była odświeżająca, albo oczyszczająca. I coś w tym jest. Oczywiście tylko wtedy, gdy problem zostaje rozwiązany, a my kłócimy się z głową. A co to oznacza? Zdaniem specjalistów, bo i od tego są spece, powinniśmy po prostu kłócić się dobrze, konstruktywnie, a nawet... zdrowo! Ha, ale w praktyce takie „po prostu” to nie jest. Gdybyśmy wszyscy zdawali sobie z tego sprawę, znali zasady dobrej kłótni, a później przestrzegali je w życiu na co dzień, o ile mniej byłoby niesnasek, konfliktów, złych emocji, długo skrywanego w sobie bólu i cichych dni.

Różnica zdań może podzielić nawet dzieci, ale my dorośli znacznie gorzej ją znosimy. Często wtedy reagujemy emocjonalnie, impulsywnie i bez głębszego zastanowienia. W skrajnych przypadkach, wytaczając najcięższe działa, podnosimy głos, rzucamy obelgi, a nawet uciekamy się do jeszcze bardziej agresywnych zachowań. Skutki takich starć są oplatane, a straty dla kłócących się czasem trudne do odrobienia. A przecież powód sprzeczki jest często tak błahy, że później nie możemy sobie przypomnieć od czego się to wszystko zaczęło? Nierzadko więc żałujemy, że do kłótni doszło i zachodzimy w głowę, po co był ten cały spór. Bo po fakcie widzimy więcej, czasem nawet zauważamy, że kłótnia nie miała sensu i mogło się bez niej obejść.

Niestety, skłonność do kłótni wcale nie przechodzi wraz z wiekiem, wręcz przeciwnie – problem eskaluje i narasta, a do jego apogeum może dojść

wtedy, gdy na emeryturze jesteśmy skazani na długie przebywanie z partnerem (nieraz przecież 24 godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu), czego wcześniej, gdy chodziliśmy do pracy, nie doświadczaliśmy. Są nawet kraje, gdy właśnie z tego powodu odnotowuje się najwięcej rozwodów. Bo uczenie się siebie jakby od nowa, ponowne docieranie się, rezygnacja z pewnych nawyków i przyzwyczajzeń, na które sobie pozwalaliśmy, gdy partnera nie było (pracował, wyjeżdżał służbowo itd.) to proces żmudny i nieraz burzliwy.

Według badań, najczęstszymi przyczynami kłótni w związkach jest niezrozumienie swoich potrzeb lub intencji, różnic wynikających z innego sposobu myślenia, wzajemnych oczekiwań, niejasny podział ról, brak szacunku dla drugiej osoby, brak akceptacji odmierności czy zazdrość. A o co mogą się kłócić osoby w starszym wieku? I tu przyczyn jest wiele, a wśród nich wymieniane są najczęściej kłótnie o: przyzwyczajenia i nawyki, wygodę i święty spokój, czas dla siebie, różne potrzeby, osobne spędzanie czasu (gdy jedna strona tego potrzebuje, a druga nie), pieniądze, obowiązki domowe, niedzielone pasje, rutynę, brak uczuć i zainteresowania.

Jeżeli przyjąć, że konflikty były, są i będą – to jakby składowa naszej współegzystencji. Warto skupić się na tym, jak zadbać o ich jakość i jak unikać tych całkiem niepotrzebnych. Jeśli uznać konflikt za jeden z elementów komunikacji, powinien on opierać się na realnych problemach i na faktach. Spór powinien też zostać zakończony wyjaśnieniem intencji, zrozumieniem i wyciągnięciem wniosków. – Kłótnia może mieć charakter konstruktywny właśnie wtedy, gdy dialog dotyczy faktów i gdy ludzie chcą dojść jednak do porozumienia – wyjaśnia Izabela Narożna, psycholog. – Jeżeli kierują nami tylko negatywne emocje, jesteśmy nieugięcie przekonani o swoich racjach, a na dodatek za wszelką cenę chcemy poniżyć przeciwnika, konflikt jest wyłącznie niszczący. Jeśli przyjmiemy, że każdą trudną sprawę załatwiamy kłótnią, a wygrywa ten, kto się w niej nie podda, zabrzniemy w spiralę konfliktów.

Dodatkowo, do kłótni bardzo często pcha nas tłumiona złość. Coś, co jest tłumione ma jednak niestety inklinacje do wybuchania i tak jest też ze złymi emocjami. Wymykając się nieoczekiwanie spod naszej kontroli, w sposób często nieadekwatny do czasu, miejsca i sytuacji, stanowią wielką destrukcyjną siłę. – Bo gdy do głosu dochodzą silne negatywne emocje, agresja, ranienie i poniżanie drugiej strony, kłótnia ma wyłącznie destrukcyjną moc. Konstruktywną zaś wtedy, gdy kłócących się stać na elastyczne, otwarte postawy, zachowania i reakcje – przekonuje ekspertka.

Nauczmy się więc na bieżąco i na spokojnie wyrażać swoje negatywne emocje, zamiast je skrywać i udawać, że ich nie ma. Długotrwałe tłumienie złości negatywnie wpływa nie tylko na nasz system nerwowy, ale też może prowadzić do poważnych schorzeń. Według badań osoby, które nie radzą sobie z gniewem, bardziej niż inne narażone są na zawał serca, problemy z nadciśnieniem tętniczym, choroby wrzodowe, nerwice i depresję. Stale hamowana złość może też wpływać na procesy hormonalne i neurologiczne, a nawet osłabiać system odpornościowy organizmu. – Uwalniamy złość i nie pozwalamy jej się kumulować, ale róbmy to adekwatnie do problemu – dodaje psycholog. – I nie działamy tylko emocjonalnie, co robi zdecydowana większość z nas. Szybka reakcja na narastający gniew nie powinna być bowiem podejmowana u szczytu emocji, ale po ich spadku, gdy ochłonimy. Polecam wówczas krótki spacer lub inny sposób na uspokojenie i zastanowienie się nad problemem, które pozwoli nam na utrzymanie kontroli nad dialogiem i rzeczowe argumenty. Podczas wymiany zdań nie oceniamy postępowania partnera, mówmy jedynie o swoich uczuciach. Trzymajmy się tylko przedmiotu sporu i nie wygarniamy przy okazji wszystkiego, co się w naszej relacji nabrało.

Nie stosujmy też w czasie kłótni gróźb ani inwektyw, a nawet nie porównujmy partnera do innych osób (na przykład „mąż Ewy zawsze o nią dba”). No i oczywiście pozwólmy drugiej stronie wypowiedzieć swoje racje. Kłótnia nie ma być monologiem, ale próbą zrozumienia



drugiej osoby, znalezieniem kompromisu, który rozwiąże problem. Nawet jeśli mimo wszystko czujemy się w jakiś sposób zranieni po kłótni, nie piełgujemy urazy i poczucia krzywdy lecz bądźmy otwarci na przeprosiny i wzajemne wybaczenie.

Ograniczyć kłótnie i konflikty, zwłaszcza te w związku czy w rodzinie, pozwoli nam także lepsze słuchanie naszych bliskich, bo tylko wtedy ich zrozumiemy i poznamy ich prawdziwe potrzeby. Pośpiech, tempo życia, a czasem zwykły brak cierpliwości, sprawiają, że ludzie nawet w wieloletnim związku nie znają swoich potrzeb, bo zwyczajnie się nie słuchają. A jeśli tego nie robią, nie wiedzą czego naprawdę potrzebuje bliska osoba. Pytajmy się więc nawzajem o swoje potrzeby i starajmy się je na bieżąco zaspokajać. Nauczmy się również akceptować, nie krytykować i nie oceniać, nie zmieniać na siłę, umieć śmiać się z wad swoich i swojego partnera. a przede wszystkim interesować się sobą i szanować siebie nawzajem. Twórzmy zasady bycia razem i sposoby rozwiązywania problemów, by uniknąć ostrych nieporozumień. Wyznaczmy granice, których pod wpływem emocji nie będziemy przekraczać. Zamiast snucia domysłów i skrywania oczekiwań, jasno komunikujmy swoje potrzeby i zadawajmy konkretne pytania. Rozwiązujmy konflikty i wyciągajmy z nich wnioski na przyszłość, a nie zamiatajmy je pod dywan, bo wtedy i tak wrócą. To wszystko wymaga wiele wspólnego wysiłku i nie jest łatwe, ale na pewno warto zachodu.

Milena Szukała

Fot. Pixabay



Opowieści ze Schronu cz. 2

OD JASEŁEK DO INTERNETU

W poprzedniej „Opowieści ze Schronu” (numer 2024-68), dowiedzieliśmy się, w jaki sposób doszło do odkrycia prawie 300 metrowej przestrzeni zlokalizowanej na głębokości sześciu metrów pod poziomem morza – czyli pod kondygnacją piwniczną budynku przy ulicy Rolnej 24 w Poznaniu. Właścicielem budynku jest lokalna spółdzielnia mieszkaniowa, której społeczność zamieszkuje mniej niż 300 mieszkań. Jest to o tyle ważne, że spółdzielcy w 2003 roku, w którym nasza opowieść się zaczęła, sami mieli ogromne kłopoty, aby finansowo poradzić sobie z ekonomiczną rzeczywistością. Zatem dodatkowo taki podziemny skarb – a może lepiej określić go „loch” to obciążenie, a nie dar od losu. A jednak daliśmy radę.



Prezes Janina Stachowiak na werniszu swojej wystawy w roku 2009

Truizmem jest stwierdzenie, że o wszystkim decydują ludzie. Gdy oszliśmy zalane pomieszczenia i stwierdziliśmy, że powinny one służyć lokalnej społeczności, pytanie od czego zacząć - było chyba najważniejszym. Ogrom czekającej pracy, koniecznej do wykonania nieco przerażał. A przecież trudno sobie wyobrazić, że może zaistnieć jakieś „kulturalne życie” w ciemności, wilgoci i bez elementarnego wyposażenia. Pomógł przypadek. Rodzice i dziadkowie spółdzielców chcąc zaktywizować swoje dzieci i wnuki, wpadli na pomysł, aby po raz pierwszy w historii swej lokalnej społeczności zorganizować ... jasełka. Warto nadmienić, że dzielnica Wilda, w której zlokalizowany jest budynek, w tamtym czasie była zdominowana przez firmę „H. Cegielski Poznań S.A.”, do której wcześniej należały także budynki mieszkalne – ten ze schronem przeciwlotniczym także. Z uwagi na „blokowską młodzież” i wiele „ciemnych zaułków” Wilda nie cieszyła się popularnością. To o tej dzielnicy urodzony w Poznaniu muzyk -o pseudonimie Grabaż, napisał w piosence „Ezoteryczny Poznań”, że „na Wildzie mieszka Szatan”¹. Większość zamieszkujących rodzin – to byli także albo emeryci albo jeszcze pracujący „cegielszczacy”. Zatem poproszono

Zakłady Cegielskiego (tak potocznie nadal nazywano nieco już ograniczającego swoją działalność pracodawcę), aby istniejącej jeszcze salce konferencyjno-estradowej można wystawić przygotowywany świąteczny program. Niestety pojawiła się trudność. Działo się to już w roku 2005. Zima była mroźna, a „H.Cegielski” z przyczyn ekonomicznych ogłosił przerwę w pracy i ... ogrzewaniu swoich obiektów. Trudno było sobie wyobrazić dzieci prezentujące przedstawienie przy temperaturze- w sali -około 14 stopni. Rodzice byli zmartwieni, ponieważ wynajęcie odpłatnej innej sali także nie wchodziło w grę. A przedstawienie było nieomal gotowe. I wtedy jeden z rodziców zaproponował: wyremontujemy schron i zrobimy w nim przedstawienie! Wydawało się to niedorzeczne – ale się udało! Ojcowie wymalowali zabrudzone ściany – na tyle na ile oczywiście było to wykonalne. Miejscowy elektryk zrobił tymczasową instalację oświetleniową, a resztę załatwiły mamy i babcie dzieci. Przedstawienie się odbyło przy pełnej sali! Widzowie musieli- co prawda- przynieść własne krzesła, ale najważniejsze, że chyba po raz pierwszy w spotkali się razem, aby zobaczyć własne dzieci na scenie. I na pewno byli dumni, że wbrew przeciwnościom losu premiera się odbyła. Przedstawienie zostało sfilmowane. Ówcześni aktorzy i aktorki Jasełek z 2005 roku, dzisiaj mają już własne dzieci. Niektórzy z nich są wolontariuszami aktualnego Schronu Kultury „Europa” a ich dzieci to kolejne pokolenie korzystające z możliwości jakie daje ta przestrzeń. Inni oczywiście rozproszyli się po świecie i tylko okazjonalnie odwiedzają swoich już dzisiaj starszych rodziców. Również część rodziców



Kawiarenka internetowa w jednym z pomieszczeń schronowych – rok 2006

¹ Właściwe nazwisko muzyka Krzysztof Grabowski, lider zespołów Pidzama Porno i Strachy na Lachy. (Fragment piosenki „Ezoteryczny Poznań”: „... Ezoteryczny Poznań/ Na Wildzie mieszka Szatan/ Czarna magia...”). W XX i na początku XXI wieku w dzielnicy Wilda statystycznie było najwięcej kradzieży i rozbojów w Poznaniu. Zła sława Wildy ciągnie się za tą coraz bardziej atrakcyjną obecnie dzielnicą od dawna. Do połowy XIX wieku, na Wildzie „straszyła” przy ul. Dolna Wilda ... szubienica, na której wykonywano sądowe wyroki śmierci. Ulica Rolna także do najbardziej spokojnych ulic nie należała. Jednym z powodów był całkowity brak jakichkolwiek zorganizowanych miejsc dla dzieci młodzieży do spędzania wolnego czasu - w bardziej cywilizowany sposób niż wążanie się „po dzielni” jak mawia młodzież.



Prezes SSK „Przystań” Janina Stachowiak podczas zwykłych obowiązków menedżerskich

organizujących tamte Jasełka (obecnie to już dziadkowie) pozostała wolontariuszami naszego klubu. Ale wszyscy z nostalgią wspominają te schronowe początki. Najważniejszym doświadczeniem było wspólne działanie. Po słynnym przedstawieniu, zrobiliśmy jeszcze seans z prezentacją nagranych filmów i dyskusją co dalej ma się dzieć z naszym schronem. Wtedy wiara w to, że można i należy go rewitalizować odżyła. Mieszkańcy poczuli jakie ważne jest posiadanie własnego miejsca spotkania, niezależnego od możliwości i kaprysów innych właścicieli. W 2006 roku grupa kilkunastu najbardziej aktywnych lokalnych mieszkańców powołała Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Przystań”, które stało się organizatorem lokalnego życia kulturalnego i miało także być gospodarzem przestrzeni schronu przeciwnościznego. Warunkiem zainwestowania w konieczny remont kapitalny, który chciała przeprowadzić Spółdzielnia Mieszkaniowa „Rolna” – było właśnie znalezienie takiej niezależnej od Zarządu Spółdzielni organizacji „non profit” – jak wówczas najczęściej nazywano organizacje pozarządowe. SSK „Przystań” na taką „umowę” się zgodziło. Pani Prezes Zarządu „Przystani” - Janina Stachowiak przez kilkanaście lat, dopóki zdrowie pozwalało, stała się dobrym duchem schronu. Czasami nawet żartowaliśmy, że mogłaby swoje mieszkanie wynająć, ponieważ i tak większość dnia przebywała w schronie zajęta jego sprawami organizacyjnymi związanymi z klubem, rozpoczynającą działalność pod oficjalną nazwą „Schronu Kultury „Europa”. Do dziś



Jeden z organizatorów lokalnego Intranetu Sławomir Berthold w serwerowni zaaranżowanej w jednej z piwnic. Na zdjęciu także zasłużona wolontariuszka SKE Europa Bernadeta Pasiciel.

Pani Prezes Senior jest bardzo aktywną wolontariuszką. Lokalna społeczność zawdzięcza jej bardzo wiele. Pani Janeczka (tak lubimy się do niej zwracać) bardzo szybko „wzięła w swoje ręce” zarządzanie rodzącymi się społecznymi inicjatywami. Była omnibusem. Księgową, prawnikiem, menedżerką, konferansjerką i aktorką, a jednocześnie świetnie gotowała i okazała się także artystką rękodzieł szydełkowych, robótek z wełny i szytych dla potrzeb działań schronowych kostiumów, kurtyn, obrusów itp. Gdy w Schronie Kultury „Europa” zaczęliśmy organizować wystawy plastyczne również jedną z nich poświęciliśmy dorobkowi pani J. Stachowiak. Niektóre z jej prac profesorowie z Uniwersytetu Artystycznego im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu, określili dziełami sztuki. Zatem można podsumować, że Pani Prezes, która już wówczas mogła zaliczać się do pokolenia 60+ swoją energią i duchem zarażała nawet tych, którzy sceptycznie przyglądali się temu, co sześć metrów pod ziemią zaczyna wyraść i promieniować na naszą społeczność i całą dzielnicę a stopniowo również na cały Poznań. Przypomnijmy, że większość dzieci z mniej zamoż-



Po ciężkiej organizacyjnej pracy jest czas na rozrywkę. Na zdjęciu (od lewej) Danuta Forsysiak, Kazimiera Rogowska, Janina Stachowiak – wolontariuszki, które od początku związane są ze SK Europa.

nych rodzin, w tamtych latach nie mogła marzyć o własnym komputerze, a były to czasy początków Internetu i groziło im „cyfrowe wykluczenie”. Z inicjatywy lokalnej młodzieży – w schronie szybko powstała darmowa kawiarenka internetowa dostępna dla wszystkich. I znów stał się cud. Szerokie grono ówczesnych seniorów także wzięło udział w powszechnie dostępnych szkoleniach z technologii cyfrowych, które społecznie organizowali młodzi ludzie zamieszkujący na ul. Rolnej. Wkrótce inicjatywa przekształciła się w Stowarzyszenie Miłośników Internetu i Nowoczesnych Technologii „INROL”, a na ulicy Rolnej powstał lokalny intranet. Serwer tej wewnętrznej sieci mieścił się w ... jednej z piwnic. Każdy mieszkaniec, który tylko miał taką potrzebę mógł – korzystając z wewnętrznej sieci – również korzystać w swoim mieszkaniu, z coraz prężniej rozwijających się zasobów światowego Internetu. Z post-socjalistycznego blokowiska, sami mieszkańcy otworzyli okno na szeroki świat. Nie dzięki olbrzymim dotacjom, lecz energii ludzi, którzy potrafili i chcieli zrobić coś dla swojej lokalnej społeczności. Nasi seniorzy byli i są nie tylko uczestnikami - ale wręcz liderami tego nurtu przemian. Dziś zdecydowana większość z nich nie ma żadnych problemów z nowoczesnymi technologiami i może na przykład – ten artykuł przeczytać również w Internecie.

Wkrótce do schronu zawitała także tak zwana „wysoka kultura”. Ale o tym opowiem w kolejnej „opowieści ze schronu” (c.d.n.)

Roman Kawecki

Prostota i umiar to podstawy elegancji

Wiosną niemal każda z nas pragnie odświeżyć swoją garderobę, ale nie zawsze mamy takie możliwości. Nie należy się tym jednak martwić. Wiele ubrań jest ponadczasowych, a czasem, by poprawić swój wygląd i samopoczucie wystarczy zadbać o detale i dodatki. Na co zwrócić uwagę, żeby być elegancką?

W pewnym wieku, oprócz wygodnych dżinsów, warto postawić na eleganckie spodnie lub spódnico spodnie, garsonki, spódnice i marynarki lub żakiety. Takie części garderoby nigdy nie wyjdą z mody. Do tego wystarczą dwie czy trzy proste koszule i kilka bluzek i sweterków dopasowanych do naszej sylwetki. Jeśli te drugie zdobią guziczki, falbanki, szczypanki, pliski czy finezyjne kołnierzyki zestawmy je z raczej stonowanym dołem.

Przy powiększaniu zasobów naszej szafy czy odświeżaniu garderoby, powinniśmy jednak pamiętać o kilku zasadach. Przede wszystkim czytamy skład ubrań podany na metkach. Ze względu na środowisko, ale też, gdy chcemy być eleganckie, wybieramy takie materiały jak kaszmir, wełna, jedwab, len, dzianina i dobrej jakości bawełna. Nie kupujemy ubrań ze sztucznych tkanin (akryl, poliester), bo są nie tylko niezdrowe dla naszej skóry i środowiska, ale też są niskiej jakości i szybciej nadają się do wyrzucenia. Szybko się mechacą, tracą kolor i defasonują. Naprawdę warto zainwestować nieco więcej pieniędzy i kupić coś, co posłuży nam przez długie lata. A jeśli nie stać nas na zakup nowych, markowych ubrań, te dobrej jakości znajdziemy w second handach. Na pewno lepiej kupić jedną dobrej jakości rzecz raz na jakiś czas, niż mnóstwo byle jakich często.

W doborze eleganckiej garderoby obowiązuje również minimalizm i umiar.

Zbyt liczne dodatki i ozdoby potrafią popsuć każdy wygląd, nawet, gdy ubierzemy się w odzież dobrej jakości. Unikajmy więc nadmiaru sztucznej złotej czy plastikowej biżuterii, kolorowych świecidełek czy pstrokatek wiśniaków. Zawsze gustownym uzupełnieniem garderoby będzie natomiast broszka, dobrze dobrany kapelusz i rękawiczki, które przez lata zdobowią przecież kobiece dłonie o każdej porze roku. Bez względu na tę porę, nie rezygnujemy także z chust i szali, na przykład tych jedwabnych.

Niestety, co widać na ulicach zwłaszcza wtedy, gdy pozbywamy się płaszczy, nie każdej z nas pasuje każdy fason. Przy doborze ubrań, zwróć-



my więc uwagę na to, czy podkreśla on nasze naturalne walory, czy też wręcz przeciwnie – optycznie nas pogrubia, skraca lub w inny sposób zaburza nasz wygląd. W pewnym wieku należy też pamiętać o tym, że nieraz lepiej coś zakryć niż odkryć. Być może i dla nas nadszedł już czas na rękawek, nieco mniej pogłębiony dekolt czy trochę dłuższą spódnicę? Chyba nie chcemy, by oglądano się za nami na ulicy ze zgoła innych powodów, niż nasza uroda...

Jeżeli nie czujemy się zbyt pewne w zabawie kolorami, postawmy na tradycyjny czarny, szary, biały, ecru, beżowy, granatowy, jasnobłękitny, gołębi błękit, pastelowy róż, butelkową zielen lub czekoladowy brąz. Błękitny zawsze dobrze komponują się z granatem, a on z czerwienią, beże z bielą i brązem, a butelkowa zieleń z czernią.

Jak wiemy, niektóre wzory stały się synonimem dobrego gustu i mają ponadczasowy charakter. To pewniki, po które można sięgać bez względu na modę i wiek, czyli: kraty, paski, romby i tak ostatnio niemal wszędzie królująca pepitka.

I ostatnia zasada, o której warto pamiętać. Mniej naprawdę bardzo często znaczy więcej. I gdy dotyczy to naszego wyglądu, i naszej szafy. **(SZUM)**

FOT. PIXABAY



W HARMONII Z NATURĄ!

Mniszek lekarski* sok EKO



PRODUKT
EKOLOGICZNY



*Mniszek lekarski wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego

- Mniszek lekarski przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego
- Mniszek lekarski jest znany od wieków ze swojego dobroczynnego wpływu na zdrowie

Produkt naturalny bez dodatku cukru z upraw ekologicznych. Nie zawiera glutenu i laktozy, alkoholu oraz substancji konserwujących. Jest odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku



Infolinia: 881 21 21 84
fb.com/floradixpolska

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

Marchew i szpinak w nieco innych odsłonach

Do warzyw sezonowych, po które możemy z powodzeniem sięgać już w kwietniu lub maju, należą między innymi szpinak i marchew. Podpowiadamy jakie smaczne dania z nich przyrządzić.

Marchew to podstawa wielu surówek i soków warzywnych. Można ją także dodawać do zup, zapiekanek i wegetariańskich pasztetów, ale również piec z niej ciasta. To warzywo wspomogę nasz wzrok, ochroni wątrobę i wyreguluje pracę żołądka. Swe zalety zawdzięcza przede wszystkim karotenowi, czyli prowitaminie A zwanej „witaminą młodości”. Do niej dołącza witamina B1, B2, PP, KK, wapń, potas, żelazo, miedź, fosfor, a także jod. Częste spożywanie marchwi jest jak najbardziej wskazane. Zawarty w niej beta-karoten nie tylko zwalcza wolne rodniki, nadaje skórze elastyczność i blask, ale też przyspiesza i wydłuża efekt opalania.

Niezbyt lubiany szpinak zasługuje na czołowe miejsce na naszych stołach, bo również ma liczne zdrowotne właściwości i niewielką kaloryczność (w 100 gramach szpinaku znajdują się 23 kalorie). To zdrowe warzywo zawiera duże ilości mikroelementów, takich jak: żelazo, magnez, przeciwutleniacze, mangan, wapń, fosfor, jod, sód i potas. Zawiera też witaminy: C, A i B2 oraz składniki wspomagające nasz organizm – jod, mangan i karoten. Ze względu na dużą ilość żelaza, powinno się go jeść, gdy wykryto u nas anemię. Warto, by to warzywo znalazło się w naszym jadłospisie także dlatego, że opóźnia procesy utraty pamięci i przeciwdziała postępowi choroby Alzheimera. Chroni też nas przed chorobą Parkinsona. Można również szpinakiem wspomagać leczenie chorób trzustki, stanów zapalnych przewodu pokarmowego i zwyrodnień siatkówki. A to kilka kulinarnych inspiracji.

Ciasto marchewkowe



2 jajka, 200 g drobnego cukru lub cukru pudru, 150 ml oleju roślinnego, 200 g drobno startej marchewki, 50 g posiekanych orzechów włoskich, 75 drobno pokrojonego ananasa (świeży lub z puszki), 50 g wiórków kokosowych, 200 g mąki, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody, 1 łyżeczka cynamonu, szczypta soli. Polewa: 200 g serka kremowego śmietankowego, 100 g cukru pudru, 50 g masła

Jajka (w temperaturze pokojowej) ubić, dodać cukier i ubijać aż masa będzie gładka i puszysta. Wciąż ubijając na wysokich obrotach, dolewać powoli olej. Dodać marchewkę, ananas, orzechy i wiórki kokosowe i delikatnie wymieszać. Piekarnik nagrzać do 150 st. C. Do osobnej miski przesiać mąkę, dodać proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól. Wymieszać. Prze-

sypać do miski z marchewką itd. i delikatnie wymieszać do połączenia składników. Ciasto wyłożyć do formy o średnicy 24 cm wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 1 godzinę. Polewa: ubić serek razem z miękkim masłem i cukrem pudrem. Włożyć na kilkanaście minut do lodówki. W tym czasie dobrze wystudzone ciasto przekroić w poziomie na pół. Spodnią warstwę posmarować 1/3 ilości polewy. Przykryć drugą częścią ciasta i rozsmarować pozostałą polewą. Udekorować orzechami. (www.dwor-korona.pl)

Pasztet z pieczonych marchewek i ryżu



2 saszetki ryżu parboiled, 4 marchewki, 4 pietruszki, 2 łodygi selera naciowego, 4 ząbki czosnku, 1 cebula, łyżeczka majeranku, łyżeczka tymianku, łyżeczka słodkiej papryki w proszku, łyżeczka oregano, sól i pieprz, 50 ml oleju rzepakowego

Ryż ugotować. Warzywa i czosnek obrać, natrzeć olejem i solą. Zapiekać w żaroodpornym naczyniu pod przykryciem w temperaturze 180 st. C aż będą miękkie (40-60 minut). Upieczone warzywa i połowę ryżu zmielić w maszynce do mięsa. Dodać pozostały ryż, olej i przyprawy. Całość ponownie zapiec. (britta.pl)

Zielone koniczynyki z dipem serowym



Krakersy: garść szpinaku, łyżeczka proszku do pieczenia, 50 ml oliwy z oliwek, 50 ml wody, szczypta soli, łyżeczka

płatków chilli. Dip: 100 g sera topionego, 80 g startego sera żółtego, pół szklanki mleka, pół łyżeczki pieprzu, pół łyżeczki słodkiej papryki, ząbek czosnku

Do przesianej mąki dodać resztę suchych składników (proszek do pieczenia, sól i płatki chilli). Szpinak zblendować z wodą i oliwą do uzyskania jednolitej masy. Zagnieść ciasto łącząc suche i mokre składniki. Ciasto rozwałkować na grubość 0,5 cm. Krakery wykrawać foremką w kształcie koniczyny (lub ciasto pokroić na małe kwadraty). Układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec 10-15 min w temperaturze 220 st. C. Mleko podgrzać na małym ogniu. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sery i przyprawy. Mieszać do uzyskania jednolitej masy. Podawać na ciepło z krakersami i świeżymi warzywami. (www.eisberg.pl)

Placuszki szpinakowe



90 g szpinaku młodego, 140 g mąki, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 130 ml mleka, 2 jajka, 2 łyżki miodu, łyżeczka ekstraktu z wanilii, 2 łyżki oleju roślinnego, tłuszcz do smażenia, sól, owoce do dekoracji, miód

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i solą. W oddzielnym naczyniu wymieszać mleko, jajka, olej, ekstrakt z wanilii i miód. Dodać szpinak i dokładnie zmiksować. Następnie połączyć suche składniki z mokrymi. Mieszać do uzyskania jednolitej gładkiej masy. Nakładać łyżką małe porcje ciasta na rozgrzaną patelnię pokrytą cienką warstwą tłuszczu. Po pojawieniu się bąbelków na cieście obrócić na drugą stronę. Serwować ze świeżymi owocami i miodem. (www.eisberg.pl)

Szpinakowe muffiny



4 garście młodego szpinaku, 3 jajka, 2 szklanki mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, szklanka cukru, 3/4 szklanki oleju, sok z połowy cytryny. Krem: 3 łyżki cukru pudru, 250 g schłodzonego sera mascarpone, 250 ml schłodzonej śmietanki 30%, owoce do dekoracji

Jajka, liście szpinaku, olej i sok z cytryny zblendować. Dodać przesianą mąkę, proszek do pieczenia i cukier. Wymieszać na gładką masę. Ciasto nakładać do foremek wyłożonych papilotkami (do mniej więcej połowy wysokości). Piec około 20 min w 180 st. C. Do sera mascarpone dodać śmietankę i cukier puder. Całość ubić do uzyskania gładkiej i puszystej masy. Wystudzone muffiny udekorować kremem, owocami i listkami mięty. (eisberg.pl)

Omlęt ze szpinakiem i żółtym serem

4 jajka, 50 g liści szpinaku, 3-4 łyżki startego sera żółtego, 3 łyżki oliwy, sól, pieprz

Jajka wbij do miski i dopraw solą i pieprzem, dodaj starty ser. Szpinak umyj, zwiń w rulony i pokrój w cienkie paseczki. Podsmaż na odrobinie oliwy aż zmięknie. Dodaj jajka i całość wymieszaj. Omlęt usmaż na małym ogniu aż spód się zarumieni, po czym przewróć na drugą stronę. Gotowy omlęt posyp startym serem i dopraw pieprzem. (www.dwor-korona.pl)

Szpinakowe naleśniki z jarmuzem



ciasto: 80 g młodego szpinaku, 1 jajko, 400 ml mleka, 300 g mąki pszennej, 1 łyżka oleju kokosowego, sól; farsz: 300 g jarmuzu, 1/2 szklanki gotowanej na parze ciecierzycy, 150 g sera feta, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka oleju rzepakowego, sól i pieprz

Liście młodego szpinaku zblendować dokładnie z mlekiem i mąką. Dodać jajko, olej i wymieszać. Po rozgrzaniu lekko natłuszczonej patelni smażyć naleśniki na małym ogniu z obu stron. Na oleju rzepakowym podsmażać jarmuz aż zmniejszy swoją objętość. Dodać wyciśnięty przez praskę czosnek i ciecierzycę. Do przestudzonego farszu dosypać pokruszony ser feta. Doprawić solą i pieprzem. Usmażone naleśniki wypełnić farszem i zwinąć w koperty. (www.eisberg.pl)

Pierogi ze szpinakiem

ciasto: 1/2 kg mąki, 1 szklanka ciepłej wody, 1 łyżka masła (lub 2-3 łyżki oleju); farsz: 300 g młodego szpinaku, 200 g sera twarogowego, 100 g sera feta, 2 ząbki czosnku, łyżka masła, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Mąkę przesiać, dodać sól, masło (lub olej) i ciepłą wodę. Wyrobić elastyczne ciasto. Przykryć ściereczką. Szpinak posiekać i zblanszować. W rondelku roztopić masło, dodać osuszony szpinak, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Dusić około 5 minut. Wymieszać ser twarogowy z serem feta, dodać szpinak, doprawić. Ciasto cienko rozwałkować. Szklanką wycisnąć krążki, nałożyć farsz i zlepiać pierogi. Gotować je w osolonej, wrzącej wodzie przez ok. 2-3 minuty od wypłynięcia. Podawać polane stopionym masłem, z przesmażoną cebulką lub posypane szczypiorkiem. (www.eisberg.pl)

FOT. Orchidea Creative Group, mat. pras.: Britta, Eisberg, Dwór Korona Karkonoszy, MSM Mońki

Najlepsze miejsce do spotkań i odpoczynku

Jeśli chcecie spędzić czas, sami lub z przyjaciółmi, w niebanalnym miejscu, w którym oprócz tego, że doskonale wypoczniecie, możecie również znakomicie się zrelaksować, zadbać o swoje zdrowie i kondycję, to... wybierzcie się do term.

– Termy Maltańskie to moje ulubione miejsce i to nie tylko z powodów zdrowotnych, po prostu nigdzie nie wypoczywam tak, jak tu – mówi 69-letnia Mirosława. – Bo tu można również spotykać się z przyjaciółmi, a nawet poszerzyć grono znajomych. Czy naprawdę zawsze trzeba gawędzić przy kawie? A dlaczego nie podczas hydromasażu czy w saunie? Po co siedzieć, jeśli można trochę popływać? Zresztą kawa i ciastko nie uciekną, a po takim czynnym relaksie zjemy je całkiem bezkarnie – dodaje seniorka.

– Do term chodzimy z żoną zwłaszcza dla hydromasażu – mówi 74-letni Stanisław. – Po takim odprężeniu baterie mamy naładowane na następne kilka dni, aż do kolejnej porcji.



– Uwielbiam pływanie, ale nie ma nic lepszego niż sauna – zapewnia 67-letnia Dorota. – Samopoczucie poprawia mi się w niej nie do opisania. Dosłownie czuję jak moje ciało i umysł się oczyszczają, mięśnie i stawy niemal wcale nie boją, skóra staje się gładza. Odwiedzam termy regularnie w gronie znajomych, z których wiele poznałam właśnie tutaj, ale zdradzę też, że kilka lat temu spotkałam tu mojego obecnego partnera.

Czy może być lepsza rekomendacja niż opinie prawdziwych wielbicieli term? Chyba nie. Można jeszcze tylko dorzucić do nich kilka faktów.

Termy gwarantują relaks i rehabilitację w wodzie geotermalnej (zawiera m.in. chlorek sodu, jodki, magnez, potas, żelazo oraz związki wapnia), w której dzięki siedziskom z hydromasażem można się odprężyć podnosząc jednocześnie swoją odporność. Wystarczy nawet 20-minutowa kąpiel, 2-3 razy w tygodniu, byśmy ochronili swój organizm przed dolegliwościami wieku podeszłego i pobudzili jego zdolności obronne. Masaż wodny to skuteczny i znakomity sposób na zdrowe ciało. Krew krąży inaczej, ból przechodzi, a zmęczenie znika. To także doskonały sposób na bezsenność męczącą wielu z nas. Zalety takiego masażu w jacuzzi czy pod biczami wodnymi są nie do przecenienia.

Świat Saun to m.in. 10 saun i łaźni, grota śnieżna i łożnia solna. To tu oczyścimy swój organizm z toksyn, ukoimy nerwy, uśmierzymy ból kręgosłupa i stawów, ujędrnimy naszą skórę i poprawimy swoje krążenie. Niektórzy twierdzą nawet, że bywalcy saun właściwie nie chorują, bo ich organy wewnętrzne mobilizują się i wytwarzają więcej komórek odpornościowych. Po pobycie w saunie, można zaś odpocząć w miejscu wyjątkowym jakim jest Mikrokosmos z 13 podgrzewanymi i podświetlanymi leżankami zapewniającymi niezwykle komfort relaksu.

Pływanie poprawi naszą kondycję i witalność na długie lata, ale to również dobroczynny relaks dla całego naszego organizmu. Odciąża kręgosłup, wzmacnia nadwątlone mięśnie naszych pleców i brzucha, koryguje nabytą przez lata pracy złą postawę, poprawia giętkość ciała i koordynację ruchową. Zwiększa też pojemność naszych płuc, co pozytywnie wpływa na wydolność całego organizmu. A to jeszcze nie wszystko. Pływanie pięknie rzeźbi sylwetkę i wspomaga spalanie nadmiaru tkanki tłuszczowej. Pływając zaledwie przez 30 minut zwykłą zabką, możemy spalić około 250-300 kalorii, a miesiąc regularnego pływania – dwa razy w tygodniu – pozwoli nam na rzucenie kilku zbędnych kilogramów. Przed czekającym nas już wkrótce sezonem letnim, po nadmiernym przyroście tkanki tłuszczowej w niemrawym jesienno-zimowym okresie, to z pewnością najlepszy i najprzyjemniejszy sposób na zadbanie o figurę. Zdaniem specjalistów aktywnością w środowisku wodnym mogą cieszyć się bez obaw także zmagający się z osteoporozą, artretyzmem, przewlekłymi bólami kręgosłupa, cierpiący na zwyrodnienia stawów, a nawet ci z chorobą wieńcową. Trzeba też wiedzieć, że ruch w wodzie przyspiesza powrót do formy po udarze czy rozmaitych operacjach.

A wszystkie te dobrodziejstwa mamy na wyciągnięcie ręki. I na dodatek na każdą kieszeń. Będąc seniorem możemy skorzystać z promocyjnych cen biletów i cieszyć się pobylem w termach dłuższym niż inni, bo w ramach biletu mamy prawo do 30 dodatkowych minut. Kupując karnet na 10 wejść na basen, zapłacimy za jedno wejście jedynie 9 zł. Ze zniżką seniorzy mogą też odwiedzić Aquapark i Świat Saun.

FOT. ARCHIWUM TERM MALTAŃSKICH



Libretto: Piotr Piwowarczyk i Mary Skinner Teksty piosenek: Mark Campbell
Muzyka: Wtodek Pawlik

**TEATR
MUZYCZNY
W POZNANIU**

Tłumaczenie: PIOTR PIWOWARCZYK I LEKAW HALIŃSKI
REŻYSERIA Brian Kite CHOREOGRAFIA Dana Solimando
KIER. MUZYCZNE Łukasz Pawlik KIER. WOKALNE Katarzyna Rosińska
SCENOGRAFIA Damian Styrna KOSTIUMY Anna Chodaj
MULTIMEDIA Eliasz Styrna REŻYSERIA ŚWIATEŁ Tadeusz Frylski

**PREMIERA
27 SIERPNIA
2022 ROKU**

TERMINY: 19-20.04.2024 / 25-27.04.2024

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE ORAZ BILETY DOSTĘPNE W KASIE TEATRU ORAZ NA STRONIE WWW.TEATR-MUZYCZNY.PL

Szumy uszne. Co z nimi?

Szumy uszne są powszechnym zjawiskiem. Dotyka ono około 17% całej naszej populacji, w tym 33% dotyczy osób w wieku senioralnym. Pacjenci słyszą dźwięki, które potrafią dokładnie opisać jako szum, pisk, trzask, buczenie, ale nie ma zewnętrznego dźwięku odpowiadającego za ich słyszenie. Zatem słyszenie szumów można określić fantomową percepcją słuchową, porównując ją przez analogię do bólu amputowanej kończyny.

Badania wykazują, że około 75% wszystkich osób, które doświadczają szumów usznych, nie przejmują się nimi i traktują szumy uszne jak każdy inny dźwięk, do którego łatwo się przyzwyczajają. Co w takim razie z pozostałą częścią cierpiących na szumy uszne?

Włożono wiele wysiłku w psychoakustyczny opis szumów usznych, takich jak: ich wysokość, głośność, to, czy są odbierane jednym uchem, obojgiem uszu, czy w głowie, minimalny poziom hałasu potrzebny do stłumienia jego percepcji, „jak to brzmi” itp. Oczekiwano, że pomiary te ustalą różne kategorie szumów usznych, przy czym dla każdej kategorii można zastosować określone leczenie z przewidywalnym wynikiem. Oczekiwanie to nie zostało spełnione. Dzisiaj wiadomo już, że rodzaj tzw. szumów usznych nie ma wpływu na postępowanie kliniczne.

Ważnym aspektem jest to, że nie ma różnicy w psychoakustycznej charakterystyce szumów usznych między tymi, którzy doświadczają szumów usznych, a tymi, którzy cierpią z tego powodu. Obserwacja ta jest jednym z odkryć odpowiedzialnych za opracowanie modelu szumów usznych, opartego na modelu neurofizjologicznym sposobie percepcji dźwięku. Metoda ta została opisana przez prof. Pawła Jastreboffa i nazwana Tinnitus Retraining Therapy (TRT) czyli „terapia przetrenowania”.

Cytując za prof. Pawłem Jastreboffem przetwarzanie informacji odbywa się na kilku poziomach dla każdego układu sensorycznego (wzrok, słuch, smak, zapach), przy czym każdy poziom przyczynia się do końcowego etapu, gdy sygnał dociera do kory mózgowej.

Układ słuchowy jest ściśle związany z częścią mózgu, która kontroluje emocje i automatyczną reakcję organizmu na niebezpieczeństwo.

Połączenia w układzie nerwowym są stale modyfikowane, co skutkuje wzmocnieniem istotnych sygnałów i zmniejszeniem odpowiedzi neurologicznej na nieistotne sygnały.

Dźwięki, które są nowe, lub kojarzą się z negatywnym doświadczeniem, są traktowane jako znaczące, wywołują reakcję emocjonalną, która uruchamia ciało do przygotowania się do „walki lub ucieczki”. Powtarzanie tych dźwięków powoduje wzmocnienie ich percepcji i odporność ich percepcji na tłumienie przez inne sygnały. Powtarzanie sygnałów niezwiązanych z pozytywnym lub negatywnym wzmocnieniem powoduje zanik reakcji na ich obecność, czyli przyzwyczajenie. Właśnie o to przyzwyczajenie nam chodzi.

W związku z tym głównym punktem teorii szumów usznych opartej na neurofizjologicznych zasadach jest postulat, że układy pozasłuchowe, w szczególności układ limbiczny (zaangażowany w emocje) i autonomiczny układ nerwowy, który kontroluje wszystkie funkcje organizmu i wywołuje reakcję „ucieczki do walki”, są istotną częścią każdego przypadku uciążliwych szumów usznych. Drogi słuchowe odgrywają drugorzędą rolę. Zgodnie z tym modelem dokuczliwość szumów usznych zależy wyjątkowo od układu limbicznego i autonomicznego układu nerwowego.

W wielu przypadkach szumy uszne odczuwane przez pacjentów kojarzą im się z negatywnymi emocjami. Obawa, że coś złego dzieje się z mó-

zgiem lub mózgiem powoduje, że zaczynają bardziej skupiać się na szumie usznym. Nic gorszego. Skupianie się wzmacnia sieć połączeń, które odpowiedzialne są za odczuwanie strachu i lęku.

Co zatem można zrobić?

Według obecnej wiedzy nie ma leku, zabiegu chirurgicznego, metody, która wyeliminowałaby źródło szumu usznego.

W latach 80 tych prof. Paweł Jastreboff opracował metodę, której skuteczność potwierdzona w licznych badaniach klinicznych daje pacjentom szansę na powrót do normalnego funkcjonowania i jest stosowana do dziś z sukcesem w wielu ośrodkach klinicznych na całym świecie.

Terapia TRT, w której stosuje się generatory dźwięku powoduje przetrenowanie negatywnych połączeń w autonomicznym układzie słuchowym i tym samym ignorowanie dźwięku, który wcześniej traktowany był jako dokuczliwy. Zatem nie eliminujemy źródła tylko reakcję na fantomowy dźwięk.

Terapia trwa zwykle od 12-18 miesięcy, nie ma skutków ubocznych.

Wszystkim pacjentom zaleca się dodatkowo unikanie ciszy, oraz otaczanie się neutralnymi dźwiękami w otoczeniu.

Po więcej szczegółów zapraszam na konsultację.

Źródło: Tinnitus & Hyperacusis Center - Tinnitus Retraining Therapy (tinnitus-pjj.com)



mgr Halina Paliwoda,
protetyk słuchu,
terapeuta metody TRT



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

Ucho w oku protetyka słuchu

Prawidłowo wykonane badanie słuchu powinno być poprzedzone oceną stanu ucha zewnętrznego, czyli przewodu słuchowego zewnętrznego i błony bębenkowej. Przeszkodą w wykonaniu badania jest zalegająca woskowina lub ciało obce. Wie to każdy protetyk słuchu.

W swoich gabinetach oprócz otoskopu protetycy słuchu dysponują często wideoskopami.

Wideoskop – to urządzenie, które pomaga ocenić stan ucha zewnętrznego rejestrując obraz na monitorze komputera, tabletu lub w aplikacji telefonicznej.

W obiektywie kamery możemy zobaczyć i zarejestrować:

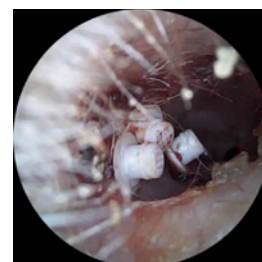
- zalegającą woskowinę;
- ciało obce np. owady, wateę z patyczków do uszu, piasek znad morza, zagubione filtry antywoskowinowe, itp.
- stan zapalny przewodu słuchowego zewnętrznego,
- stan zapalny ucha środkowego, płyn w jamie bębenkowej ucha środkowego;
- stan błony bębenkowej jej prawidłowy refleks świetlny oraz różne patologie w jej wyglądzie np. różnego rodzaju perforacje, zwapnienia.

Ważne jest to, że nie tylko specjalista widzi obraz. Może omówić i pokazać go również pacjentowi. Badanie można przeprowadzić u każdego pacjenta, bez względu na wiek.

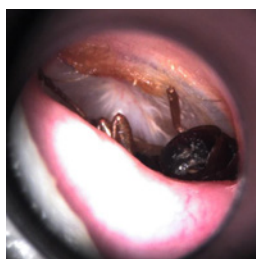
Poniżej kilka przykładowych zdjęć z archiwum mgr Haliny Paliwody



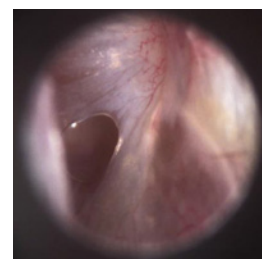
Ciało obce –
piasek znad
morza



Ciało obce –
zalegające filtry
antywoskowinowe



Ciało obce –
owad



Perforacja po
samodzielnym
wypłukaniu ucha

Reklama

AMED
aparaty • słuchowe



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

Dla kogo świadczenie honorowe z ZUS

Nie wszyscy wiedzą o tym, że świadczenie honorowe z ZUS dostanie każdy stulatak. Ile wynosi ta wyjątkowa „dodatkowa emerytura” 100-latka i jak się o nią ubiegać?



Wbrew pozorom ukończenie 100 lat nie jest już tak rzadkie, jak kiedyś. Być może więc już niedługo popularny toast i słowa piosenki „Sto lat nich żyje nam...” trzeba będzie zmodyfikować. W Polsce emeryturę wyjątkową z tytułu ukończenia 100 lat pobiera obecnie blisko 3 tys. osób. – W samej Wielkopolsce na swoim urodzinowym torcie musi stawiać 100 lub więcej świeczek 269 seniorów. Najstarsi z dostojnych jubilatów obchodzili w 2023 roku 108 urodziny – informuje Marlena Nowicka, rzeczniczka ZUS w naszym regionie.



Dla porównania w 2008 roku osób w tym wieku było zaledwie 1,5 tys. Wśród stulatków pobierających świadczenie z ZUS zdecydowanie przeważają kobiety – stanowią około 85 procent pobierających świadczenie honorowe. Jak się starać o takie dodatkowe świadczenie dla stulatków? Czy 100-latek musi złożyć wniosek w ZUS? Ile pieniędzy dostanie stulatak z ZUS?

Uprawnienia do wyjątkowej emerytury, wypłacanej co miesiąc, bo nie jest to świadczenie jednorazowe, nabywa się w momencie ukończenia 100 lat życia. Dostaną ją więc z ZUS nawet ci, którzy nie przepracowali w swoim życiu ani jednego dnia!

Świadczenie to wynosi 100 procent obowiązującej, w dniu ukończenia przez seniora stu lat, kwoty bazowej, która stanowi 100 proc. przeciętnego wynagrodzenia za rok poprzedni, pomniejszonego o składki na ubezpieczenie społeczne. Wysokość kwoty dla nowych 100 latków ustala się każdego roku, począwszy od 1 marca. Ze świadczenia potrącany jest podatek i składka zdrowotna.

Zesztoroczni jubilaci (ci, którzy skończyli 100 lat w marcu 2023 i później) dostają świadczenie w wysokości 5540,25 zł brutto, ale od 1 marca 2024 kwota honorowego świadcze-

nia dla nowych jubilatów jest już znacznie wyższa. Świadczenie honorowe wzrosło bowiem aż o 705, 88 zł brutto i wynosi teraz 6 246,13 zł brutto. Taką „dodatkową emeryturę” dostaną ci wszyscy, którzy swoje setne urodziny obchodzą lub będą obchodzić po 29 lutego br.

Żeby otrzymać świadczenie dla 100-latków nie trzeba składać żadnego wniosku. Sprawy o przyznanie świadczenia z tytułu ukończenia 100 lat dla osób uprawnionych do emerytury lub renty z ZUS, rozpatrywane są z urzędu.

Jednak w przypadku osób, które nie pobierają świadczeń emerytalno-rentowych z ZUS, lub innego organu emerytalnego, ZUS podejmuje decyzję o wypłacie tylko na wniosek zainteresowanego. Wniosek o przyznanie świadczenia honorowego powinien złożyć sam zainteresowany, jego ustawowy przedstawiciel lub pełnomocnik. Pełnomocnictwo powinno być udzielone na piśmie lub ustnie zgłoszone do protokołu. Do wniosku należy dołączyć kserokopię dowodu osobistego, ewentualnie kserokopię paszportu i odpisu skróconego aktu urodzenia.

Specjalna emerytura dla stulatków jest, co roku w innej wysokości, ale raz przyznana nie ulega zmianie i jest wypłacana w tej samej wysokości do końca życia świadczeniobiorcy. Wypłata jest niezależna od emerytury oraz dodatków przysługujących z innych tytułów. Świadczenie to może wypłacać Zakład Ubezpieczeń Społecznych, ale także Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Pierwsze tego rodzaju świadczenia wypłacono w latach 70. XX wieku. (SZUM)

FOT. PIXABAY



Rehabilitacja w każdym wieku ma sens

To, że liczba osób w wieku senioralnym rośnie, widać gołym okiem. Już obecnie w Polsce żyje prawie 3 tys. osób, które ukończyły 100 lat. A to dopiero początek, w następnych latach liczba osób w tak zaawansowanym wieku będzie tylko rosła. Zdecydowanie częściej „premię za wiek” otrzymują kobiety. Stanowią one ponad 90 proc. wszystkich stulatków.

Jest to ogromne wyzwanie dla polityki senioralnej, zdrowotnej, rodzinnej ale przede wszystkim dla samych seniorów. To w jakim będą zdrowiu, jak zaplanują swoje późne dekady życia, zależy w dużej mierze od nich samych.

101 urodziny Pani Janiny

Dbałość o utrzymanie zdrowia i jak najlepszej kondycji fizycznej i psychicznej przekłada się na długie życie. Najlepszym tego przykładem jest Pani Janina Staniszevska, która w Neuroporcie Ośrodka Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej świętowała niedawno swoje 101 urodziny. Była to zarówno dla rodziny Pani Janiny, ale także dla zespołu Neuroportu, niezwykła uroczystość. Pani Janina jest przykładem tego, że rehabilitacja w każdym wieku ma sens. Odpowiednio dostosowana do wieku i możliwości pozwala na poprawę samopoczucia, daje radość życia nawet w tak pięknym wieku, w jakim jest Pani Janina.

Pani Janina Staniszevska urodziła się w 1922 roku w Poznaniu ale dzieciństwo i młodość spędziła w Wilnie. Dlatego Wileńszczyzna i Ostra Bra-ma to dla Niej ciągle ważne punkty odniesienia i moc wspomnień. W 1946 roku zamieszkała w Poznaniu, została pielęgniarką i z tym zawodem związała całe życie. Kierzk to Jej przystań – pracowała w Sanatorium dla Dzieci w Kiekrzu. Tam poznała męża Leona Staniszevskiego, który był żeglarzem i czynnym klubowiczem Jacht Klubu Wielkopolskiego. Działka w Kiekrzu z ogrodem kwiatowo-owocowym była jej azylem. Bardzo lubiła sadzić rośliny, kopać i zbierać owoce. Godziny spędzone w ogrodzie i na powietrzu ładowały Jej akumulatory. Styl życia związany z naturą, przestrzeganiem postów wynikających z wiary, która Jej towarzyszy całe życie, być może stanowią o bardzo dobrej, jak na ten wiek, kondycji psychicznej i fizycznej.

Rehabilitacja – sposób na sprawność

Neuroport działa od półtora roku. Przez ten czas z różnorodnej specjalistycznej rehabilitacji skorzystało tu ponad dwa tysiące pacjentów. Najczęściej są to osoby po udarach mózgu, zawałach serca, operacjach ortopedycznych, z chorobami neurologicznymi, a także takie, które z racji podeszłego wieku wymagają wsparcia, żeby jak najdłużej cieszyć się pełną sprawnością.

Postęp medycyny sprawia, że np. operacje wszczepienia endoprotez stawów kolanowego i biodrowego są dziś codziennością w ortopedii. W 2023 roku według danych NFZ wykonano w Polsce prawie 65 tys. endoprotez stawu biodrowego, ponad 41 tys. endoprotez stawu kolanowego i prawie 2 tys. endoprotez stawu ramiennego. Operacje te ratują zdrowie pacjentów po ciężkich urazach, wypadkach, ale także w przypadku nieodwracalnych uszkodzeń stawów z powodu innych chorób. Przynoszą ulgę w bólu i poprawiają jakość życia, wymagają jednak starannego i ukierunkowanego programu rehabilitacyjnego po to, żeby odzyskać całkowitą sprawność. Rehabilitacja po wszczepieniu endoprotezy jest kluczowym elementem procesu powrotu do pełnej sprawności. Dzięki indywidualnym planom ćwiczeń opracowanym przez specjalistów

Neuroportu udaje się zminimalizować dyskomfort, przyspieszyć gojenie pooperacyjne i poprawić ogólną jakość swojego życia. Neuroport przyjmuje pacjentów bezpośrednio po leczeniu szpitalnym. Zapewnia rehabilitację po operacjach wszczepienia endoprotez stawów: kolanowego, biodrowego i ramiennego.

Wygrać z udarem mózgu

Udar mózgu dotyka ponad 60 tysięcy osób rocznie, w większości w wieku senioralnym, jest trzecią, po chorobach serca i nowotworach, przyczyną zgonów w Polsce. Żeby wygrać z udarem najważniejszy jest czas. W tym przypadku czas to zdrowie. Najważniejsze są dwa czynniki: pierwszy to szybka i fachowa pomoc na właściwym oddziale szpitalnym, drugi to bezzwłocznie wdrożona i właściwie prowadzona rehabilitacja. Aż 75 procent osób po udarze mózgu, opuszczając szpitalny oddział, jest uzależnionych od opieki osób trzecich. Żeby odzyskały sprawność, kluczową rolę odgrywa kompleksowa rehabilitacja. Jest ona jedynym sposobem odzyskania maksymalnej sprawności chorego. Tego rodzaju rehabilitację zapewnia zespół Neuroportu składający się z doświadczonych rehabilitantów, terapeutów zajęciowych, neurologopedów, neuropsychologów i psychologów. Dzięki ich współpracy i indywidualnym programom rehabilitacyjnym przygotowanym dla każdego pacjenta, udaje się osiągnąć optymalne efekty rehabilitacyjne.

Rehabilitacja robotyczna

Znakiem rozpoznawczym Neuroportu jest rehabilitacja robotyczna, która jest ogromnym wsparciem dla pracy fizjoterapeutów. Wykorzystanie najnowocześniejszych urządzeń, wyposażonych w precyzyjne czujniki ruchu, stwarza możliwość bardzo dokładnej analizy biomechanicznej pacjenta. Dzięki temu otrzymuje on, w czasie rzeczywistym, informację zwrotną, która umożliwia korygowanie błędów i naukę pożądanym wzorców ruchowych. Konstrukcja tego typu urządzeń pomaga odciążyć kończyny lub całe ciało pacjenta. W przypadku schorzeń neurologicznych, z występującymi niedowładami mięśniowymi, ma to istotny wpływ na powrót funkcji ruchowych. Towarzyszące ćwiczeniom animacje na monitorze oraz muzyka, mają motywujący wpływ na pacjenta, zachęcają go do dłuższego treningu, co prowadzi do większej liczby powtórzeń, a co za tym idzie, osiągnięcia lepszych efektów terapii.

W rehabilitacji czas to zdrowie. Dlatego zapraszamy do Neuroportu. Tutaj czasu nie marnujemy.

Neuroport Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej specjalizuje się w indywidualnych programach rehabilitacyjnych opracowanych dla pacjentów:

- po udarach mózgu
- po urazach komunikacyjnych
- po urazach czaszkowo-mózgowych
- z uszkodzeniem rdzenia kręgowego
- ze stwardnieniem rozsianym
- po wszczepieniu endoprotez stawu biodrowego i kolanowego
- z dysfagią
- z afazją
- z chorobą Parkinsona
- z chorobami układu krążenia
- z chorobami wieku podeszłego

Kontakt:

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



NEUROPORT

Samotność osamotniona

Sobota 6 maja 2023 roku była wietrzna, deszczowa i paskudnie zimna. Urodzinowy prezent w postaci biletu wstępu na jubileuszowy koncert Piotra Kuźniaka miałem zrealizować w Domu Tramwajarza w Poznaniu. Przygnębiająca pogoda, niewytłumaczalna nieśmiałość i źle znoszone przebywanie w tłumie nie nastrajały pozytywnie. Myśl o rezygnacji z obejrzenia występu była natrętna i niebezpiecznie zaczęła przeważać nad wielką do tej pory, chęcią wzięcia w nim udziału. Bałem się, że wśród rozgadanej, głośniejszej, wesołej publiczności będę czuł się nieznośnie samotny.

Nie chcąc jednak sprawić przykrości obdarowującym i obawiając się, że marnuję bilet z powodu dającym się przecież opanować przypadłościom, pojechałem. Istniała też wielce prawdopodobna możliwość, że będąc nieobecny, mogę gorzko żałować tchórzliwie podjętej decyzji.

Wchodząc po wewnętrznych schodach od wielu lat nieremontowanej, zachowującej wygląd i klimat, wydaje mi się, lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku kamienicy, cały czas byłem niepewny i naburmuszony. Drzwi prowadzące do sali koncertowej były jeszcze zamknięte, przed nimi tłumek. Po chwili drzwi otworzono. Na sali połowa miejsc już zajętych. Widać lepiej zorientowani znaleźli się na niej znając inne, tajemne wejścia. Zobaczyłem ludzi w wieku około równoletnim z moim, prowadzących swobodne, wesołe rozmowy; poczułem, jeszcze niewielką, jednak zaskakującą ulgę. Spojrzałem na scenę i ujrawszy przygotowane do grania, w odpowiednich miejscach poustawiane instrumenty, doznałem momentalnego, całkowitego spadku napięcia. Zupełnie odprężony czekałem już tylko na występ.

Zanim się zaczął, zauważyłem dziarsko wchodzącego na salę redaktora Sławomira Bajewa z Polskiego Radia Poznań, który z uśmiechem, mikrofonem i słuchawkami na uszach gotów był do nagrań i wywiadów. Jego obecność stałaby się jedną z przyczyn, powodujących żal do samego siebie gdybym nie przyjechał. Spotkałem też swojego krewnego, byłego jarocinianina, od wielu lat mieszkańca Poznania, uzdolnionego rzeźbiarza, wielkiego wielbiciela Piotra Kuźniaka, Andrzeja Strabla. Jego akurat obecność nie była dla mnie zaskoczeniem. Zresztą na sali byli wyłącznie wielbiele artyści.

Poproszony przez część widowni o wolniejsze wypowiedanie swoich kwestii konferansjer dokonał krótkiego wprowadzenia i koncert został rozpoczęty. Najpierw jubilat zagrał utwór z repertuaru Carlosa Santany, potem następowały wykonania piosenek Krzysztofa Krawczyka, Wojciecha Gąssowskiego, Trubadurów i wiele, wiele innych. Piotr Kuźniak pomimo swoich siedemdziesięciu pięciu lat świetnie czuje się na scenie, gdzie jak sam mówi: „mimo wielu chorób i dolegliwości nic mnie nagle nie boli”. Z tych siedemdziesięciu pięciu, siedemdziesiąt spędził na scenie. Debiutował jako pięciolatek grając na akordeonie właśnie tu, w Domu Tramwajarza. Ciągle jest świetnym gitarzystą i znakomitym piosenkarzem, siłę i barwę głosu zachował w stanie prawie niez użytym.

Koncert miał charakter benefisu; sympatycznie i z humorem wspominał sam artysta oraz zaproszeni goście. Jednym z nich był Ryszard Poznakowski, założyciel i wiódący kompozytor Trubadurów.

Słuchacze zostali urzeczony doborem prezentowanych utworów i ich perfekcyjnym wykonaniem. Piotr Kuźniak występował w towarzystwie młodych, bardzo zdolnych muzyków. Połączeniem wieloletniego doświadczenia Kuźniaka z młodzieńczymi temperamentami klawiszowca, gitarzysty basowego i perkusisty osiągnięto znakomity rezultat. Publiczność, i to nie tylko ta starsza, była zachwycona.

Wyrazy uznania w postaci wspólnych śpiewów, okrzyków, niekończących się oklasków wybrzmiewały z każdego miejsca na sali. Młodzież, choć nieliczna, dawała świadectwo swej obecności nie tylko podziwianiem reakcji starszych, ale także tanecznymi zapędami. Dwie uroczki dziewczyny od samego początku nie mogły ustać w miejscu i bez przerwy, z wielkim wyczuciem rytmu, z młodzieżową werwą prezentowały swoje taneczne, niemałe umiejętności. Momentami nie wiedziałem gdzie patrzeć, na scenę czy na nie.

Czułem się doskonale; stworzona swobodnym zachowaniem artystów i publiczności atmosfera, wnet udzieliła się i mnie. Śpiewałem razem z Kuźniakiem, grałem wspólnie z perkusistą, z dziewczynami podrygiwałem. Było wspaniale. Ludzie czuli się i bawili jak u siebie, a na koniec podziękowali swojemu idolowi takimi brawami i śpiewami, że sala dosłownie drżała. Byłem zachwycony. Nie mniejszy podziw dla kunsztu wokalisty i zespołu towarzyszącego oraz zadowolenia z niezwykle sympatycznych reakcji wielbicieli, zauważyłem u redaktora Bajewa, który z nieskrywaną radością patrzył na przesympatyczne zachowanie publiki. W poniedziałek zaś przed południem, w audycji „Mała Czarna” usłyszałem tegoż dziennikarza oceniającego sobotni występ jako bardzo udany.

Tak się bałem, byłem taki sceptyczny, a w zaskakującym rezultacie to nie ja czułem się wyobcowany; to samotność była w zdecydowanym odosobnieniu i jak niepyszna, z zawstydzeniem zatrzymała się na chodniku przed Domem Tramwajarza...

Jerzy Borkiewicz

Praca przesłana na konkurs literacki „Opowiedz o samotności”.

Pamiętajmy o bohaterze

18 kwietnia minie 7 lat od śmierci Olega Zakirowa, człowieka, który z narażeniem życia przekazał Polsce 120 teczek dowodów zbrodni katyńskiej. Niedoceniony za życia i niemal zapomniany po śmierci. Prawdziwy i bezkompromisowy bohater.

W 1989 r., w okresie pieriestrojki, Oleg Zakirow znalazł się w specjalnej grupie funkcjonariuszy smoleńskiego KGB zajmującej się rehabilitacją ofiar stalinizmu. Dzięki determinacji, mimo nacisków politycznych, wyszedł poza zaplanowany przez władze radzieckie zakres badań nad zbrodniami stalinowskimi. Dotarł do bezpośrednich świadków i wykonawców zbrodni katyńskiej dokonanej na Polakach przez NKWD w 1940 roku, spisywał i przechowywał ich zeznania, dotarł również do dokumentacji mordów dokonywanych na Polakach w okresie wielkiego terroru w latach 30 XX wieku.

Nawiązał kontakt z polskim reżyserem Marcelem Łozińskim, kręcącym film dokumentalny Las Katyński, z polską

dziennikarką Krystyną Kurczab-Redlich oraz z Aleksiejem Pamiatnychem, działaczem rosyjskiego Stowarzyszenia „Memoriał” poszukującym informacji o zagładzie polskich oficerów. Kiedy władze zorientowały się, jaki jest zakres badań Olega Zakirowa, zakazały mu dalszych prac; był wielokrotnie zastraszany, grożono mu sądem oficerskim. W 1990 r. wystąpił z Komunistycznej Partii Związku Radzieckiego, a w 1991 r. został usunięty ze służby w KGB ZSRR pod pretekstem „schizofrenii o spowolnionym działaniu”. Część zgromadzonych przez niego dowodów udało się przekazać stronie polskiej.

W 1998 r. Oleg Zakirow skrycie, przy pomocy Urzędu Ochrony Państwa wyjechał do Polski wraz z żoną i córką, gdyż w Rosji grożono mu śmiercią. W 2002 r. Prezydent RP Aleksander Kwaśniewski nadał mu obywatelstwo polskie. Po przybyciu do Polski znalazł się wraz z rodziną w trudnych warunkach materialnych i przez długie lata żył w biedzie w Łodzi, bez pomocy i wsparcia. Pracował na czarno na budowach, a zimą gdy nie było pracy, żebrał na ulicy. Nie miał szans na pracę w miejscu, które mogłoby wykorzystać jego pozycję, wiedzę, doświadczenie, ani na linii wywiadowczej, ani na linii historycznej - Polska nie była zainteresowana jego kompetencjami.

W 2010 roku wydał autobiografię pt. „Obcy element”, co jednak nie odmieniło jego losu. Przez wiele lat żył w nędzy, bez rozgłosu, potraktowany jak niechciany emigrant zarobkowy.

Grób Olega Zakirowa znajduje się na cmentarzu ewangelickim w Łodzi przy ul. Ogrodowej. W rocznicę jego śmierci warto zapalić znicze i podziękować za rozpowszechnienie prawdy o zbrodni katyńskiej.



*Dominik Gietda
Fot. M. Opasiński*

Reklama

Sklep Medyczny CITO w Poznaniu działa od 1991 roku.

Już ponad 30 lat zaopatrujemy Pacjentów w specjalistyczny sprzęt i wyroby medyczne ułatwiające opiekę nad osobami starszymi i chorymi.


W nasze ofercie:

- artykuły higieniczne: pieluchomajtki, majtki chłonne, wkładki urologiczne, podkłady higieniczne, kosmetyki pielęgnacyjne
- materiały opatrunkowe: opaski, kompresy, plastry, przylepce, serwety
- wyroby ortopedyczne: ortezy, stabilizatory, kołnierze
- sprzęt rehabilitacyjny: wózki, łóżka, kule, laski, balkoniki
- cewniki i worki do zbiórki moczu
- sprzęt diagnostyczny: ciśnieniomierze, inhalatory, termometry
- nieprzemakalne: materace, prześcieradła, podkłady
- jednorazowy sprzęt medyczny: strzykawki, igły, wenflony
- higiena kobieca: podpaski, wkładki
- chemia gospodarcza




Nasza umowa z NFZ umożliwia **sprzedaż refundowaną (dopłata NFZ)**
Zachęcamy do zamawiania artykułów refundowanych
przez naszą stronę internetową: www.pieluchomajtki.pl
Wystarczy wypełnić krótki formularz,
a zamówiony sprzęt dowiezie nasz kierowca lub kurier.

nazwisko Forresta		dzielnica Warszawy	kobieta	kieruje transportem	Castro, dyktator Kuby		dywan na ścianie		... Mater		pot. układy scalone		klub z Manchesteru	rywal Bakomy	okrasa
flirciarz											coś wspólnego				
					Turner, piosenkarka		miasto we Włoszech		zespół Kory						
mniejsze niż powiaty											używana do holowania				
głęboka dolina rzeczna	tworzywo przed-szkolaka		oszczep legionistów						młody obok samy	podniosły styl mowy					
						angielskie stronnictwo		obok przysiadów		dawny serial o żrebaku	hrabstwo koło Londynu				
nieskromny kurowaty	wydaje "Gazetę Wyborczą"		Emil, czeski biegacz								pomysł				
			porcja bzdur		poemat epicki		Lubaszewski, reżyser					niszczy ozon	między poziomem a pionem	dwie w aucie	panna z filmu A.Wajdy
nastają na wiosnę		pletwa ogonowa statku					Jim z "The Doors"								
							wiele ich w lesie				litera grecka				
zbożowy Dyżmy		grecki bóg miłości					najmłodsza era geol.								
				do uszczelniania								dzieli się na gemy			

 zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

działkowy ruszt do mięs	państwo w Mikronezji		celuloid		w parze z wędką		Richard, kierowca rajdowy		jezioro nad Notecią		Kjetil ... Aamodt, narciarz		leczy układ moczowy		Erich od psychoanalizy
					pies z bajek Disneya						rodzina ptaków wodnych				
Juergen, piłkarz i trener	germański bóg-oszust		lisie lub mysie		wciąż to samo		ciemniak		Almodovar, reżyser						olimpijski sport walki
									głos paszczy		kształt karo				
miejsce na biwak											starożytne miasto fenickie				
domena sądu							pierwiastek o l.at. 103		założył agencję prasową		postać z Ulicy Sezamkowej		przygarnął garmkowi		
				szkła na nosie							klub sportowy z Katowic				
tworzą bajt	wspólnik Daimlera		przepisana ilość leku	centralny punkt wystawy psów		sypany na ziemniaki					wymowne ułożenia ciała	przebieg firmy Apple			najdłuższy dopływ Wolgi
wśród narkotyków		najcięższy ptak latający					bywa z diablem		kontroluje urzędy		...-up, typ samochodu				
							miara upórządowania								
szerokie rozłożenie nóg		sztuczka iluzjonisty									transfikator				
							ptasie kończy								

 zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

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

TERMY60+ MALTAŃSKIE

Uzdrowski klimat w Poznaniu.



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 / DLA SENIORA

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

**Jak do sanatorium,
to tylko z *Pyra*BUS**



Specjalizujemy się w **komfortowym i bezpiecznym** transporcie osób do kurortów sanatoryjnych.

Oferujemy profesjonalny transport **pod same drzwi sanatorium.**

Zarezerwujcie Państwo już teraz i dołączcie do grona naszych zadowolonych klientów.

Serdecznie zachęcamy do skorzystania z naszych usług i cieszenia się **bezproblemowym dojazdem!**

***Pyra*BUS**



www.pyrabus.pl



**691 310 400
508 501 888**



info@pyrabus.pl



[pyrabus-sanatoria](https://www.facebook.com/pyrabus-sanatoria)



Jak do sanatorium,

to tylko z *Pyra*BUS