

# Senior

Gazeta

Miejsce na pieczęć

Punkt udostępniający  
"Gazetę Senior"



Czasopismo bezpłatne.  
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.

## Gazeta Senior Prenumerata

Sprawdź str. 19

kolejne  
wydanie  
26 kwietnia

**GDZIE  
DOSTĘPNY  
JEST TWÓJ LEK?**  
[PRZEWODNIK]

**STAWKI ZA  
SANATORIUM Z NFZ**  
AKTUALNY CENNIK  
ZAKWATEROWANIA  
I WYŻYWIENIA

**14. EMERYTURA 2023**  
ELASTYCZNY TERMIN WYPŁATY  
PROG DOCHODOWY  
KWOTY NETTO

**10 POWODÓW  
DLA KTÓRYCH SENIORZY  
REZYGNUJĄ Z SEKSU**

# Pierwsza wśród dam

Jolanta Kwaśniewska  
w oczach Ireny Santor



REKLAMA



## PETER VON KANT

REŻYSERIA  
*François OZON*

AUTORSKA WERSJA FILMU  
„GORZKIE ŁZY PETRY VON KANT”  
RAINERA WERNERA FASSBINDERA

DENIS MÉNOCHET  
ISABELLE ADJANI  
KHALIL GHARBIA  
HANNA SCHYGULLA

w kinach od 28 kwietnia



# PIERWSZA WŚRÓD DAM

Książka „Pierwsza wśród dam”, autorstwa Eryka Priebe, to próba odnalezienia źródła wizerunkowego sukcesu Jolanty Kwaśniewskiej. Autor powraca w niej do samego początku jej roli jako małżonki prezydenta, która dopiero z czasem nazywana była „First lady”. Nie zabrakło tu również wspomnień odnoszących się do kultowych spotkań dyplomatycznych, czy popularnych stylizacji byłej pierwszej damy. W książce znajdziemy 19 wywiadów ze znanymi osobami ze świata mediów, którzy próbują odpowiedzieć na pytanie, za co wciąż kochamy Jolantę Kwaśniewską? Specjalnie dla czytelników „Gazety Senior” publikujemy rozmowę z pierwszą damą polskiej piosenki – Ireną Santor.



**Eryk Priebe: Za co ludzie kochają Jolantę Kwaśniewską?**

**Irena Santor:** Uważam, że ludzie pokochali Jolantę Kwaśniewską za bycie uosobieniem tego, czego szuka się w drugim człowieku. Jest wykształcona, mądra, taktowna, dobrze wychowana, rozumie potrzeby innych, a szczególnie kobiet oraz dzieci. Myślę, że ludzie pokochali ją za jej serce, które oddała działalności charytatywnej, powołując do życia fundację Porozumienie bez Barrier. Fundacja ta istnieje już ćwierć wieku, to jest szmat czasu. Jeżeli jakaś instytucja funkcjonuje tak długo, to oznacza, że jej działalność sprawdziła się

i jest potrzebna społecznie. Porozumienie bez Barrier to fundacja zasilana szczerym sercem jej założycielki, która nadała działaniom organizacji odpowiedni kierunek i znaczenie. Podziwiam Jolantę Kwaśniewską za jej dwie cechy, pozornie sprzeczne: wrażliwość na cierpienie innych i olbrzymią siłę do walki z przeciwnościami. Dlatego też jest osobą powszechnie szanowaną, bez względu na zmieniające się nastroje i napięcia społeczne. Gdyby słowa miały wagę taką jak kiedyś, to rzekłabym, że jest to po prostu dobry człowiek. Tylko że w dzisiejszych czasach niestety to określenie trochę się zdewaluowało. Dzisiaj

powiedzenie o kimś „dobry człowiek” nie niesie za sobą takiej nobilitacji ani uznania jak kiedyś. Mimo że zarówno czasy, jak i waga słów się zmieniły, to zaznaczę raz jeszcze: pani Jolanta jest przykładem dobrego, uczciwego człowieka, który ma czyste intencje i serce otwarte na innych.

**Czy myśli Pani, że Jolanta Kwaśniewska musiała się natrudzić, aby zdobyć uznanie, którym dziś hojnie darzona jest przez ludzi?**

Nie musiała się natrudzić. Pewne cechy, które ją wyróżniają, wyniosła z domu. U Jolanty Kwaśniewskiej fundamentem

Gazeta Senior Kraj  
ISSN 2450-1883  
nakład: 15 000 egz.  
numer: 04/2023  
emisja: 29 marca 2022  
(Z seniorami od 2011r.)  
tel. 533 301 660  
biuro@mediasenior.pl  
www.gazetasenior.pl  
www.facebook.com/  
GazetaSenior

Prenumerata indywidualna  
www.poczta-polska.pl  
Prenumerata grupowa/hurt  
tel. 533 301 660  
biuro@mediasenior.pl  
Reklama  
tel. 608 352 098  
lukasz.marszalek@  
mediasenior.pl  
Redaktor naczelna:  
Linda Matus;

Dyrektor Artystyczny:  
Ida Bianka Matus;  
Redaktorzy-Seniorzy:  
Jerzy Dudzik,  
dr Jadwiga Kwiek,  
Kazimierz Nawrocki,  
Maria Orwat,  
Andrzej Wasilewski,  
Andrzej Wiśniewski,  
Krystyna Ziętak;

Druk: Polska Presse Sp.  
z o.o. Oddział Poligrafia,  
Drukarnia w Sosnowcu;  
Foto: Adobe Stock;  
okładka: Paweł Supernak,  
PAP Foto (Warszawa, spot  
Fundacji Porozumienie bez  
barier), ;  
Wydawca: MediaSenior  
ul. Wolbromska 18/1b  
53-148 Wrocław  
NIP: 6121758822

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do redagowania nadesłanych tekstów, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.



jest dobre wychowanie, które rzutuje przecież na życie każdego z nas. Jestem więc pewna, że pani Jolanta, wchodząc w życie publiczne, nie musiała się specjalnie uczyć dobrych manier i etykiety.

**Wstawiennictwo w różnych sprawach ma swoją cenę, ponieważ jedni wynoszą nas na piedestał, drudzy zaś krytykują. Myśli Pani, że swoją działalnością i poparciem różnych inicjatyw Jolanta Kwaśniewska zyskała uznanie wśród ludzi czy raczej im się narażała?**

Z perspektywy czasu uważam, że działalność Jolanty Kwaśniewskiej jest oceniana społecznie bardzo pozytywnie. Zdaję sobie sprawę, że dzisiaj wielu się nie podoba, gdy ktoś ma odwagę mówić głośno na przykład o prawach kobiet, że ktoś żąda dla nich poważania, równego traktowania, walczy o to, aby kobiety piastujące to samo stanowisko co mężczyźni dostawały takie samo wynagrodzenie. Chwała Jolancie Kwaśniewskiej za to, że od samego początku ujmowała się za kobietami, nie bała się krytyki płynącej z różnych stron.

Z przykrością muszę przyznać, że kobiety, kobiecość i samo hasło „kobieta” są w dalszym ciągu na ugorze w naszym kraju. Wszystkie kobiety powinny być wdzięczne pani Jolancie za walkę o ich pozycję w świecie pełnym nierówności. Jest odważną osobą, która rozumie kobiety i dąży do tego, by w Polsce zyskały należny im status i miejsce.

**Czy uważa Pani, że ktoś stanowił dla Jolanty Kwaśniewskiej źródło inspiracji w czasach, kiedy ta wchodziła w rolę pierwszej damy?**

Muszę przyznać szczerze, że wszelkie porównania, zestawienia, które często kreują media, mnie szalenie śmieją. Bardzo często przecież możemy przeczytać, chociażby w kontekście aktorek nagłówki pokroju: to jest



fot. Paweł Supernak, PAP Foto (Warszawa, spot Fundacji Porozumienie bez barier)

nasza Marilyn Monroe, nasza Brigitte Bardot – dlaczego tabloidy stale dążą do porównywania jednej osoby do drugiej? Jolanta Kwaśniewska nie musi się do nikogo porównywać, nie musi także nikogo naśladować, ona jest sobą i ma swoją własną osobowość. Jest kobietą rozpoznawalną na całym świecie.

**W mediach można często napotkać treści, które podkreślają, że Jolanta Kwaśniewska miała gigantyczny wpływ na odbiór medialny Aleksandra Kwaśniewskiego, czy Pani również tak uważa?**

To są dwie wielkie osobowości, które dla nas wszystkich powinny być inspiracją. Oboje wybitnie

pracowici, oboje wrażliwi na wszelkie nierówności, które dotyczą ludzi. Obydwoje jako para wspaniale wzajemnie się uzupełniają. Nigdy nie są ani tłem, ani cieniem dla siebie nawzajem, świecą tym samym blaskiem. Proszę mi uwierzyć, to są równorzędni partnerzy. Kobieta o takiej sile jak Jolanta Kwaśniewska nie potrafiłaby być jedynie żoną przy mężu. Myślę, że sukcesem tej pary jest to, że jedno zawsze było autorytetem dla drugiego, to szalenie ważne w związku.

**Czego oczekuje Pani od kobiety, która pełni rolę pierwszej damy?**

Jest to moim zdaniem niezwykle trudna rola. Od pierwszej damy wymaga się nie tylko pełnienia funkcji reprezentacyjnych i ceremonialnych. Może to wystarczało dawniej, ale

dzisiaj żona prezydenta, mająca swój zawód i własne zainteresowania, z których nie powinna rezygnować, przyjmuje na siebie szeroko pojęte obowiązki społeczne. Pani Jolanta Kwaśniewska umiała doskonale je wszystkie łączyć. Skąd brała na to siły, nie wiem. Jest jeszcze jedna istotna sprawa. W momencie, kiedy przestaje się być pierwszą damą, nie jest się zwolnionym z podlegania ocenom i opinii społecznej. Także i ten egzamin pani Jolanta zdaje celująco.



#### Eryk Priebe

w 2022 roku ukończył studia magisterskie w Collegium Da Vinci w Poznaniu, na kierunku Marketing Internetowy. Jest autorem pracy naukowej dotyczącej wizerunku Krzysztofa Krawczyka wśród młodzieży, jak również fragmentu książki „Życie jak wino”, oficjalnej (auto) biografii Krzysztofa Krawczyka. Przeprowadził kilka wywiadów zarówno z Jolantą Kwaśniewską, jak i Krzysztofem Krawczykiem.

REKLAMA

HAIFA FILM FESTIVAL

72<sup>e</sup> Internationale Filmfestspiele Berlin  
Konkurs Główny

STÉPHANIE BLANCHOU  
VALERIA BRUNI TEDESCHI  
ELLI SPAGNOLO

# NIEBIESKA LINIA

REŻYSERIA URSULA MEIER

**Czy wszystko można wybaczyć?**

w kinach od 14 kwietnia

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
Federal Office of Culture FOC

SWISS FILMS

AURORA



# 14. emerytura 2023

## Elastyczny termin wypłaty, próg dochodowy 2023, kwoty netto

Linda Matus

**Komu przysługuje 14-tka w 2023 r.? Czy wypłata 14. emerytury jest pewna? Co kryje się za elastycznym terminem wypłaty 14-tki? Ile wyniesie 14. emerytura „na rękę” w twoim przypadku? Co już wiemy i jakich kryteriów możemy się spodziewać dla cztertnastej emerytury.**

### 14. emerytura w 2023 r.

Tzw. czternasta emerytura została po raz pierwszy wypłacona seniorom w 2021 r. i miała być świadczeniem jednorazowym. Z uwagi na wysoką inflację rząd zdecydował się ponowić wypłatę 14. świadczenia w 2022 roku i szykuje się do wypłaty 14. emerytur także w 2023 r.

Już 1 lutego br. wiceminister rodziny i polityki społecznej Stanisław Szwed poinformował słuchaczy radiowej Jedynki, że ustawa o tzw. 14. emeryturze jest już przygotowana, a zasady wypłaty świadczenia będą takie same jak w roku ubiegłym. Z kolei 28 lutego Minister Małag zapewniła, że **projekt do końca marca br. znajdzie się na Radzie Ministrów.**

Przyjęcie właściwych przepisów i wygospodarowanie środków finansowych jest kluczowe, aby do wypłaty dodatkowego świadczenia mogło dojść, ponieważ cztertnastka nie jest gwarantowana ustawowo w przeci-

wieństwie do 13. Emerytury. Co podobno ma się zmienić, **a nowe przepisy wprowadzą 14. emeryturę na stałe do katalogu dodatkowych świadczeń dla seniorów.** Takie zapewnienie padło z ust minister resortu rodziny i polityki społecznej w Polsat News.

Niespodzianką w przygotowywanych regulacjach ma być tzw. **elastyczny czas wypłaty świadczenia, co w praktyce oznacza brak stałego, określonego przepisami terminu wypłaty 14-tki w trakcie roku kalendarzowego.** Datę tę, co roku wskazywałby właściwy minister, w 2023 r. ma to być koniec sierpnia i wrzesień.

Jeśli przepisy dotyczące zasad naliczania 14. emerytury mają być podobne do tych z 2022 r., to możemy pokusić się o pewne szacunki i prognozę.

### Czternasta emerytura 2023 – dla kogo?

Czternastkę otrzymują

świadczeniobiorcy uprawnieni do:

- emerytury (w tym pomostowej, okresowej kapitałowej i częściowej),
- emerytury w wysokości niższej niż najniższa emerytura tzw. emerytura groszowa,
- renty z tytułu niezdolności do pracy (w tym dla inwalidów wojennych i wojskowych, wypadkowej), renty szkoleniowej,
- renty socjalnej i renty socjalnej w zmniejszonej wysokości, renty rodzinnej,
- rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego (tzw. Emerytura MAMA 4+) także w wysokości niższej niż najniższa emerytura,
- świadczenia dla cywilnych niewidomych ofiar działań wojennych,
- nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego,
- świadczenia i zasiłku przedemerytalnego.

Czternastą emeryturę pobierają również emeryci i renciści służb mundurowych i wojskowych.

Czternasta emerytura nie przysługuje sędziom oraz prokuratorom w stanie spoczynku, ponieważ formalnie nie mają oni statusu emeryta.

### 14. emerytura 2023 ile wyniesie netto?

Maksymalna wysokość czternastej emerytury równa się najniższej emeryturze obowiązującej w danym roku kalendarzowym, czyli wysokości świadczenia obowiązującego od 1 marca.

Najniższa emerytura podlega corocznej waloryzacji. W 2023 r. objęła ją waloryzacja kwotowa w wysokości 250 zł brutto tj., 227,50 zł netto. W wyniku tej podwyżki świadczenie od 1 marca br. wynosi 1 588,44 zł brutto.

**Wysokość 14. emerytury w 2023 r. równa się więc 1 588,44 zł brutto, czyli maksymalnie 1 445,48 zł na rękę.**

14. emerytura nie jest wypłacana wszystkim seniorom. Warunkiem otrzymania dodatku jest spełnienie kryterium dochodowego. Dlatego niektórzy emeryci otrzymają 14. niższą bądź nie otrzymają jej wcale.

### ZUS 14 emerytura – warunki wypłaty w 2023 r.

14. emerytura to dodatek wypłacany emerytom i rencistom raz w roku. Zgodnie z zapowiedzią wiceministra

w 2023 r. 14. emerytura wypłaną do seniorów pod koniec sierpnia i we wrześniu.

Aby otrzymać czternastą emeryturę w 2023 r., należy spełnić dwa warunki:

- **Być czynnym emerytem lub rencistą, czyli mieć prawo do jednego z wyżej wymienionych świadczeń na dzień weryfikacji.**
- **Nie przekroczyć ustalonego w danym roku progu dochodowego.**

Warunek posiadania prawa do emerytury lub renty będzie musiał być spełniony na dzień wskazany w przepisach, które mają zostać przyjęte do końca marca br. W zeszłym roku był to 24 sierpnia 2022 r. W 2023 r. będzie to zbliżona data, jeśli świadczenia mają płynąć do seniorów już z końcem sierpnia.

Osoby, które uzyskają status emeryta lub rencisty po dacie wskazanej w przepisach, nie otrzymają 14. emerytury w 2023 r.

### 14. emerytura dla wcześniejszych emerytów [kryterium]

Seniorzy pobierający wcześniejsze emerytury, czyli osoby, które nie osiągnęły powszechnego wieku emerytalnego – odpowiednio 60 lat dla kobiet, 65 lat dla mężczyzn – muszą dodatkowo pamiętać, aby na dzień weryfikacji ich prawo do emerytury lub renty nie zostało zawieszona z powodu zbyt wysokich zarobków. Wcześniejsi emeryci mogą dorabiać tylko do wysokości ustalonych limitów.

### 14. emerytura. Próg dochodowy 2023 r

Aby otrzymać czternastkę w pełnej wysokości, twoja emerytura lub renta nie może przekroczyć progu dochodowego. Próg dochodowy w 2023 r. wyniesie podobnie jak w poprzednich latach 2900 zł brutto.

Powołując się na zeszłoroczne zasady, seniorzy, których emerytura zasadnicza po marcowej waloryzacji zmieściłaby się w przedziale od 2 900 zł do ok. 4 400 zł brutto, otrzymaliby czternastkę w pomniejszonej wysokości – zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”. Minimalna kwota 14-tki w zeszłym roku wynosiła 50 zł brutto. Jeżeli naliczona kwota czternastki okazała się niższa niż 50 zł, świadczenie nie było przyznawane.

Emeryci ze świadczeniami powyżej 4 400 zł brutto – według tych założeń – nie otrzymaliby czternastej emerytury w 2023 r. Dla przypomnienia w 2022 r. próg ten wynosił 4 188,44 zł brutto.

Od tych zasad nie przysługiwało odwołanie.

### Czternasta emerytura – zasada złotówka za złotówkę 2023

Jeżeli twoja zasadnicza emerytura w 2023 r. po marcowej waloryzacji jest wyższa niż 2 900 zł brutto, to wciąż otrzymasz 14. emeryturę, ale w pomniejszonej wysokości. Obowiązuje tu zasada „złotówka za złotówkę” tj. przekraczasz próg o 1 złotówkę – dodatek zostaje pomniejszony o tę złotówkę etc.

**Przykład:** Jeśli twoja emerytura wynosi 3 000 zł brutto, to przekraczasz próg dochodowy o 100 zł, co skutkuje tym, że twoja 14-tka zostanie pomniejszona również o 100 złotych i wyniesie 1 488,44 zł brutto.

### Podatek od czternastej emerytury 2023?

W 2022 r. emeryci i renciści decyzją resortu finansów nie zapłacili podatku dochodowego od czternastej emerytury. Od czternastki pobrano tylko składkę zdrowotną. Resort finansów i ZUS zgodnie podkreślali, że brak poboru podatku ma charakter jednorazowy.

Emerytura do 2500 zł brutto jest zwolniona z podatku dochodowego (PIT) i obciążona 9 proc. składką zdrowotną. Od emerytury wyższej niż 2500 brutto oprócz składki zdrowotnej należy zapłacić również podatek dochodowy - 12 proc. Jeżeli dojdzie w danym miesiącu do skumulowania zasadniczej i 14. emerytury, większość seniorów przekroczy kwotę 2500 zł brutto, więc nadprogramowe świadczenie zostanie uszczuplone dodatkowo o należny podatek. W przypadku 14-tki dochodzi także kwestia progu dochodowego.

Na chwilę obecną nic nie wskazuje na to, aby resort finansów ponownie chciał zwolnić emerytów i rencistów z podatku dochodowego od 14-tki, a od tego zależy, czy wysokość czternastej emerytury będzie jeszcze bardziej różnicowana.

REKLAMA

## Zadbaj o zdrowie nad morzem!

W pakiecie turnusu 14-dniowego  
**40 zabiegów rehabilitacyjnych.**



**ALBATROS**  
SPA & SKI  
JAROSŁAWIEC



Hotelowy standard



10 min do plaży



SPA z basenami

[www.albatros-jaroslawiec.pl](http://www.albatros-jaroslawiec.pl)



## Ile wyniesie twoja 14. emerytura w 2023? Tabela netto i brutto [PROGNOZA]

Przy założeniach, że 14. emerytura zostanie uszczuplona o składkę zdrowotną (9 proc.) i podatek dochodowy (12 proc.) oraz zmniejszona według zasady złotówka za złotówkę powyżej progu 2900 zł brutto prognoza wysokości świadczenia wygląda następująco.

Emerytura brutto od 1 marca 2023 r.	Emerytura netto od 1 marca 2023	14.emerytura brutto 2023	14.emerytura netto 2023
689	627	1 588	1 445
918	836	1 588	1 445
1 033	940	1 588	1 431
1 148	1 045	1 588	1 417
1 378	1 254	1 588	1 390
1 588	1 445	1 588	1 364
1 650	1 502	1 588	1 357
1 850	1 684	1 588	1 333
2 066	1 880	1 588	1 307
2 296	2 089	1 588	1 279
2 526	2 295	1 588	1 255
2 870	2 567	1 588	1 255
<b>2 900</b>	<b>2 591</b>	<b>1 588</b>	<b>1 255</b>
3 000	2 670	1 488	1 176
3 200	2 828	1 288	1 018
3 400	2 986	1 088	860
3 600	3 144	888	702
3 800	3 302	688	544
4 000	3 460	488	386
4 200	3 618	288	228
4 370	3 752	88	70

## Wysokość 14. emerytury w poszczególnych latach netto/brutto (kwota maksymalna)

2021 r. 1250,88 zł brutto / 1022,30 zł netto

2022 r. 1338,44 zł brutto / 1217,98 zł netto  
2023 r. 1588,44 zł brutto / 1445,48 zł netto

## Kiedy wypłata 14 emerytury w 2023 roku?

Wypłatę 14-tyki zaplanowano na koniec sierpnia i wrzesień 2023 r.

14. emerytura wypłacana jest z emeryturami i rentami w standardowym terminie

– wypłaty popłyną we wrześniu.

Według zapowiedzi ministra Małag planowane jest wprowadzenie tzw. elastycznego czasu wypłaty świadczenia, co w praktyce będzie oznaczało brak stałego, określonego przepisami terminu wypłaty 14-tyki w trakcie roku kalendarzowego. Datę tę, co roku wskaże właściwy minister.

## ZUS 14. emerytura – wniosek czy z urzędu?

Aby otrzymać 14 emeryturę, nie trzeba składać wniosku – ani o wypłatę, ani o naliczenie kwoty czternastki. ZUS przelewa świadczenie automatycznie wszystkim uprawnionym seniorom w należytym im wysokości.

## 14. emerytura. UWAGA na oszustwo na pracownika ZUS!

ZUS apelował do seniorów o szczególną ostrożność, ponieważ w minionym roku grasowali oszuści podszywający się pod pracowników Zakładu. Pretekstem była wypłata czternastej emerytury. Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypominał, że pracownicy ZUS nie odwiedzają emerytów i rencistów w domach i nigdy nie proponują płatnych usług. Osoby podszywające się pod pracowników ZUS proponują szybkie załatwienie formalności, oferują pomoc w wypełnieniu wniosku, żądają danych osobowych lub bankowych.

Jeżeli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, powiadamy Policję i najbliższą placówkę ZUS.

## Czy 14 emerytura wlicza się do dochodu?

Czternasta emerytura nie wlicza się do dochodu wskazanego w ustawie o pomocy społecznej. Dlatego dodatkowe roczne świadczenie nie jest brane pod uwagę

przy weryfikacji uprawnień do dodatków i zasiłków (np. dodatku mieszkaniowego, gazowego etc.), gdzie wysokość dochodu stanowi kryterium.

## 14. emerytura 2023 a długi i komornik

Czternasta emerytura jest wyłączona spod zajęć komorniczych, nawet jeśli wpływa na konto bankowe. Zgodnie z przepisami te środki na rachunku nie mogą zostać zajęte przez bank lub komornika na poczet długów.

## Czternastka a opłata za pobyt w ZOL, ZPO, ZRL

Kwoty czternastki nie wlicza się do dochodu określonego w ustawie o pomocy społecznej, dlatego wysokość czternastej emerytury nie wpływa na wysokość miesięcznej opłaty za pobyt pacjenta:

- w zakładzie opiekuńczo-leczniczym (ZOL),
- pielęgnacyjno-opiekuńszym (ZPO),
- zakładzie rehabilitacji leczniczej (ZRL).

Dodatek nie może także stanowić pretekstu do podwyższenia opłaty za świadczenia opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych.

## Więcej niż jeden uprawniony do emerytury lub renty – ile czternastek się należy?

Bez względu na liczbę osób uprawnionych do świadczenia głównego np. renty rodzinnej przysługuje tylko jedna czternastka. W takiej sytuacji czternasta emerytura jest dzielona i wypłacana w równych częściach. Jeśli do świadczenia uprawnione są dwie osoby, to w 2023 r. każdej przysługuje po 794,22 zł brutto.

## 13. emerytura chudsza o podatek

Decyzja zapadła. 13. emerytury nie zostaną zwolnione z podatku dochodowego w 2023 r. Ile wyniesie 13-tyka na rękę? To skomplikowane, ponieważ do każdego seniora popłynie inna kwota. Tabelę z sumami netto publikowaliśmy w poprzednim numerze „Gazety Senior”. Wypłaty popłyną do seniorów już z kwietniowymi przelewami.

## Emerytura dla najstarszych o 600 zł w górę!

Ważna podwyżka dla najstarszych seniorów. Emerytura honorowa od 1 marca wzrosła o 600 zł. To dodatkowe 5,5 tys. co miesiąc dla świeżo upieczonych stulatków.

## Sanatorium z NFZ 2023


Kolejki do sanatorium są krótsze. Druga dobra wiadomość jest taka, że nie będzie podwyżki stawki dziennej za zakwaterowanie i wyżywienie w sanatorium na NFZ.

W ofercie zostają także najtańsze pokoje, choć pojawił się pomysł, żeby je zlikwidować.

## Tzw. 500 plus dla seniora. Nowe wyższe kryterium dochodowe od marca 2023

Próg dochodowy dla 500 plus dla seniora od 1 marca 2023 r. wzrósł do 2 157,80 zł. Jeśli więc emerytura, renta lub inny dochód nie przekraczają kwoty 1 657,80 zł brutto, wówczas otrzymasz świadczenie 500 plus w pełnej wysokości. Jeśli dochody

będą wyższe niż 1 657,80 zł, świadczenie zostanie pomniejszone według zasady złotówka za złotówkę do kwoty 2 157,80 zł – powyżej 500 plus nie przysługuje. Wysokość 500 plus dla seniora dla osób, które mają przyznane świadczenie, jest automatycznie aktualizowane przez ZUS w marcu.



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

### WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA SPECJALNA 2023


## Turnus 7-dniowy 1150 zł

**Możliwość przedłużenia pobytu!**  
**Koszt każdej dodatkowej doby to 150 zł**

**Dostępne terminy:**  
**Od 15 do 30 maja 2023 r. / ostatnie miejsca**  
**Od 9 do 24 września 2023 r. / ostatnie miejsca**

- 3 posiłki dziennie w formie bufetu (najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- ognisko
- animacje i zajęcia dla Seniorów
- bogaty program artystyczny przygotowany przez animatora
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.



Rezerwacje i zapytania:  
[rezerwacje@owkomandor.pl](mailto:rezerwacje@owkomandor.pl)  
lub 696 521 854



# Jak sprawdzić, gdzie dostępny jest TWÓJ LEK?

## Brakujące leki 2023 [PRZEWODNIK]

Linda Matus

**Coraz bardziej dotkliwy staje się kryzys w dostępności leków. W aptekach brakuje m.in. antybiotyków, leków neurologicznych, przeciwwirusowych i diabetologicznych. Zdarza się, że pacjenci są zmuszeni jeździć do aptek oddalonych o dziesiątki kilometrów. W sprawie braków leków interweniował w Ministerstwie Zdrowia Rzecznik praw obywatelskich Marcin Wiącek. Resort zdrowia uspokaja, ale problem dotyczy całej Unii Europejskiej. Podpowiadamy, kto ma twój lek i jak to sprawdzić?**

**Podczas wizyty u lekarza - zapytaj, która apteka ma lek**

Wciąż niewiele osób wie, że już podczas wizyty lekarskiej doktor może sprawdzić dostępność leku, który zamierza Ci przepisać. Lekarz może to zrobić w systemie komputerowym lub skorzystać z ogólnodostępnych serwisów jak [gdziepolek.pl](http://gdziepolek.pl) czy [ktomalek.pl](http://ktomalek.pl). Mając pełną wiedzę na temat dostępności leki w twojej okolicy, w razie jego braku lekarz powinien zaproponować zamiennik.

Możesz także zapytać o dostępność tego konkretnego preparatu w najbliższych aptekach.

### Infolinia NFZ

Z pomocą przychodzi także infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia. Dowiesz się tu, czy i gdzie lek jest dostępny. Warto zanotować **bezpłatny numer Telefonicznej Informacji Pacjenta, czyli 800 190 590. Infolinia jest dostępna przez 24 godziny 7 dni w tygodniu.**

Przed wybraniem numeru warto przygotować kilka informacji:

- Konkretnie nazwy leków wraz z ilością opakowań;
- Dawki leku np. 200 mg, 400 mg;
- Miejsce zamieszkania lub miejscowość, w której planujesz wykupić lek;
- Notatnik oraz długopis, aby zapisać informacje przekazywane przez konsultanta.

**Przez internet na: KtoMaLek.pl i GdziePoLek.pl? Jak to działa?**

Możesz sprawdzić dostępność leków przez internet za pomocą komputera lub smartfona, korzystając z takich stron jak [gdziepolek.pl](http://gdziepolek.pl) i [ktomalek.pl](http://ktomalek.pl). Zasada działania obu tych stron jest taka sama. Należy wpisać w wyszukiwarce nazwę leku oraz wybrać jego dawkę. Następnym krokiem jest wpisanie lokalizacji lub miasta. System da odpowiedź zwrotną, w których aptekach poszukiwane lekarstwo jest dostępne. Jeżeli leku nie ma w twojej okolicy, wyszukiwarka wskaże najbliższe, choć czasem dość odległe miejscowości, gdzie dany lek wciąż można dostać. W wielu z tych aptek istnieje opcja rezerwacji leku przez internet. Aby zarezerwować lek, musisz podać swoje dane, czyli imię i nazwisko, adres e-mail oraz telefon kontaktowy. Z danymi rezerwacji możesz się udać do wybranej apteki po odbiór.

Wskazane strony internetowe sprawdzają **dostępność leków w ponad 10 600 aptekach w całym kraju**. Apteki sieciowe i duże podmioty z większych miast są podłączone do stron [ktomalek.pl](http://ktomalek.pl) i [gdziepolek.pl](http://gdziepolek.pl), ale to wciąż nie są wszystkie apteki w kraju. W 2023 r. w Polsce działa 12 887 aptek i punk-



tów aptecznych. Co oznacza, że stany magazynowe ponad 2 tys. aptek, wciąż nie są widoczne dla tych wyszukiwarek. Najczęściej problem ten dotyczy aptek indywidualnych z mniejszych miejscowości.

### Sprawdzenie kto ma lek w aptece — stacjonarnie i przez telefon

Apteka stacjonarna ma dostęp do wszystkich systemów, a także stanów magazynowych w hurtowniach, w których farmaceuta może sprawdzić dostępność leku. Do apteki można udać się osobiście, ale można także zadzwonić. W obliczu kryzysu lekowego warto zanotować numer telefonu do najbliższej apteki, jak i okolicznych placówek. Szukając najbliższych punktów, możesz skorzystać z **elektronicznego rejestru aptek** <https://rejestrmedyczne.ezdrowie.gov.pl/>. Znajdziesz w nim **wszystkie apteki zarejestrowane w Polsce oraz ich dane adresowe, w tym numer telefonu i adres e-mail**. Dzwoniąc do apteki, należy się uzbroić w cierpliwość, ponieważ w pierwszej kolejności są obsługiwani pacjenci, którzy przyszli wykupić leki. Gdy już uda nam się ustalić, czy dana apteka lek posiada lub może go sprowadzić, warto poprosić o zarezerwowanie preparatu. W przypadku droższych leków może pojawić się konieczność wpłacenia zaliczki.

### Jakich leków brakuje w 2023 r.?

Resort zdrowia monitoruje kwestie dostępności leków na różne sposoby, jednym

z nich jest zakaz wywozu medykamentów, które są trudno dostępne. **Od 15 marca 2023 r. obowiązuje nowa lista antywywozowa leków**, które są zagrożone brakiem dostępności w Polsce. Aktualny wykaz produktów leczniczych, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych przeszukasz w prostej wyszukiwarce Gazety Senior on-line. Wciąż brakuje m.in. takich leków jak Ozempic, Trulicity.

### Brakujące leki 2023 [WYSZUKIWARKA]

Czy dostępność twojego leku stoi pod znakiem zapytania? Aby sprawdzić, czy twój lek znajduje się na aktualnej liście leków zagrożonych dostępnością, wpisz w okienku „Szukaj” nazwę leku lub substancji czynnej.

Nie musisz używać klawisza ENTER ani klikać czegośkolwiek. Wystarczy kilka pierwszych liter nazwy, aby na liście poniżej pojawiły się wyniki wyszukiwania. Sprawdź, czy wpisana nazwa jest prawidłowa. Wyszukiwarka automatycznie podaje informację, jeśli dany lek znajduje się w aktualnym wykazie. Jeżeli nie pokazuje żadnych wyników, oznacza to, że ten lek nie znalazł się lub został wykreślony z aktualnej listy antywywozowej. Wyszukiwarkę znajdziesz na stronie [GazetaSenior.pl](http://GazetaSenior.pl) pod adresem: [gazetasenior.pl/kto-ma-lek](http://gazetasenior.pl/kto-ma-lek)

Tabela zawiera wykaz produktów leczniczych, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych zagrożonych brakiem dostępności na tery-

torium Rzeczypospolitej Polskiej na dzień 15 marca 2023 r. Załącznik do obwieszczenia Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2023 r. (poz. 21)

### Gdzie zgłaszać brak leku?

Lekarze, farmaceuci oraz Ministerstwo Zdrowia monitorują trudną sytuację lekową, ale pacjenci także mają możliwość zgłaszania niedoborów. Informację o brakach pacjent może kierować bezpośrednio do Ministerstwa Zdrowia na adres e-mail: [brakleku@mz.gov.pl](mailto:brakleku@mz.gov.pl) oraz do Rzecznika Praw Pacjenta, dzwoniąc pod numer **800 190 590, bezpłatna infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku od 8.00 do 18.00**.

### Czy e-receptę można zrealizować przez internet?

Choć e-recepta szybko zyskała przychylność także seniorów, nie oznacza to, że można dziś zamawiać leki z dostawą do domu. Sprzedaż leków na receptę przez Internet z dostawą do domu nie jest dopuszczona w Polsce. Apteki internetowe mogą oferować leki bez recepty (OTC), jak i na receptę (Rx), ale odbiór medykamentów przepisanych na receptę jest możliwy jedynie w aptece stacjonarnej. Stąd apteka internetowa i zamówienie leku online może być rozwiązaniem, tylko w przypadku preparatów wydawanych bez recepty. Choć można sobie również wyobrazić sytuację, kiedy znajdujemy lek w aptece w oddalonej miejscowości, który po podaniu czterocyfrowego kodu z e-recepty i PESEL wykupuje dla nas zaprzyjaźniona osoba

lub członek rodziny. Zadając sobie pytanie, kto przywiezie lek z apteki, można poprosić o pomoc sąsiada czy zaprzyjaźnionego taksówkarza.

### Czy można zamówić leki do domu?

Tak, ale wyłącznie leki bez recepty. Już kilka lat temu podejmowano próby uregulowania kwestii wysyłkowej sprzedaży leków na receptę, a możliwość taką w pierwszej kolejności planowano zaproponować osobom z niepełnosprawnością. Jednak po wyroku TSUE dotyczącym niemieckich aptek internetowych Ministerstwo Zdrowia wycofało się z tych propozycji.

### Czy można sprzedać nieużywane leki?

Wobec kryzysu z dostępem do leków pacjenci zastanawiają się, co zrobić z lekami, których nie używamy? A także, co zrobić z lekami po osobie zmarłej? Czy można je sprzedać? **Sprzedają leków i produktów leczniczych mogą się zajmować tylko apteki, które posiadają zezwolenie**. Sprzedaż, ale także odsprzedaż, a nawet bezpłatne przekazanie lekarstw przez osobę prywatną jest zagrożone grzywną i karą pozbawienia wolności do lat 2.

### Co robić, gdy nie ma leku?

Coraz częściej dochodzi do sytuacji, że nigdzie nie ma leku, którego szukasz. Co robić w tej sytuacji? Farmaceuta może zaproponować zamiennik. Inną opcją jest powrót do lekarza, który zamieni lek na inny, który jest aktualnie dostępny.



# LISTA leków i suplementów diety

[FORMULARZ]

**Lista stale przyjmowanych leków i suplementów diety z adnotacją o ewentualnych uczuleniach i kontaktem do osoby, którą należy powiadomić w razie potrzeby, pomaga lepiej dbać o zdrowie i może uratować życie. Sekcja Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa proponuje pacjentom gotowy formularz i zachęca: warto go wypełnić, wydrukować, sfotografować i mieć zawsze przy sobie – w formie papierowej i cyfrowej. To może uratować zdrowie, a nawet życie!**

Wielu pacjentów może się zastanawiać, dlaczego lekarze podczas wizyty pytają ich o stale przyjmowane leki. Przecież do specjalisty przychodzi się z konkretnymi dolegliwościami, po co zatem pytania o przyjmowane leki, w tym także zupełnie niezwiązane z bieżącymi dolegliwościami? – Pytanie o stale przyjmowane leki, które jako lekarze zadajemy naszym pacjentom podczas wizyt, jest bardzo ważne. Proponując pacjentowi określoną strategię terapeutyczną związaną z aktualnymi dolegliwościami, po pierwsze musimy poznać możliwie najpełniejszy obraz sytuacji klinicznej chorego, po drugie mieć pewność, że proponując nowe leki, niechcący pacjentowi nie zaszkodzimy. Tak mogłoby się zdarzyć, gdybyśmy zalecili pacjentowi leki, które mogłyby potencjalnie wchodzić w niebezpieczne dla zdrowia interakcje z innymi przyjmowanymi już przez pacjenta preparatami (a o których przyjmowaniu przez pacjenta byśmy nie wiedzieli). To szczególnie ważne w przypadku osób w podeszłym wieku, niezadko stosujących jednocześnie kilka lub nawet kilkanaście

różnych leków. Jako lekarze często podkreślamy, że leczymy pacjenta (bywa, że z różnymi współistniejącymi schorzeniami), a nie tylko konkretną chorobę czy określony objaw. By czynić to skutecznie i bezpiecznie jednocześnie, musimy znać pełen kontekst kliniczny – zaznacza dr n. med. Paweł Życiński z Katedry I Kliniki Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, członek Zarządu Sekcji Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

**Cel: optymalna strategia leczenia**

Dzięki pełnej liście przyjmowanych przez pacjenta leków lekarz może się skoncentrować przede wszystkim na bieżących dolegliwościach zgłaszanych przez pacjenta, a nie na pozyskiwaniu dodatkowych – choć nie mniej istotnych – informacji. – Kiedy weźmiemy pod uwagę, że pacjent na wizytę w poradni czeka nierzadko nawet kilka miesięcy, wydaje się oczywiste, że czas konsultacji (zwykle 15-20 minutowy) powinien być wykorzystany jak najlepiej – do maksimum. Niestety, częstym wyzwaniem w mojej codziennej praktyce klinicznej jest problem niewłaściwego przygotowania pacjentów do wizyty. Bywa, że pacjent zapytany o stale przyjmowane leki jest tym pytaniem zaskoczony. Zestresowany próbuje sobie przypomnieć nazwy preparatów. Bywa, że jak w teleturynie wybiera „koło ratunkowe” i telefonuje do bliskich. Czy wymienił wszystkie stale przyjmowane preparaty? Nie zawsze jest pewność. To wszystko zajmuje cenny czas, który moglibyśmy poświęcić na dokładniejsze omówienie bieżących dolegliwości zgłaszanych przez pacjenta. Postanowiliśmy wyjść tym wyzwaniom naprzeciw i zaproponować naszym pacjentom (nie tylko kardiologicznym) prosty formularz, który może pomóc im w przygotowaniu do wizyty lekarskiej – mówi dr n. med. Paweł Życiński.

**Formularz stale przyjmowanych leków i suplementów**

Formularz stale przyjmowanych leków i suplementów diety zawiera miejsce na wypisanie stale przyjmowanych leków, suplementów diety oraz ich dawek. Kolejny moduł to miejsce na wpisanie informacji o ewentualnych uczuleniach. Ostatni akapit to pole do uzupełnienia

danych kontaktowych do osoby, z którą należy się skontaktować w razie potrzeby. Jego wersję papierową i ewentualnie cyfrową (na przykład w postaci zdjęcia zapisanego w smartfonie), warto mieć zawsze przy sobie. To pomoże lepiej zadbać o zdrowie i może uratować życie. Specjaliści przestrzegają przy tym: nie pomijajmy informacji o suplementach diety – bywają równie istotne, jak informacje o stale przyjmowanych lekach.

**Suplementy – o nich także warto powiedzieć lekarzowi!**

– O ile uzupełnienie poziomu magnezu nie niesie za sobą istotnego ryzyka dla zdrowia (ewentualny nadmiar tego pierwiastka jest na ogół sprawnie usuwany z organizmu), to już na przykład jony potasu przyjmowane bez kontroli laboratoryjnej mogą spowodować zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia! W mojej praktyce niejednokrotnie się miało do czynienia z sytuacjami, w których pacjenci przyjmujący leki podnoszące poziom potasu a dodatkowo na własną rękę suplementujący ten pierwiastek zgłaszali się do mnie z groźnymi zaburzeniami rytmu serca. Bywało, że z powodu przedawkowania potasu rytm serca pacjenta zwalniał tak bardzo, że niezbędna okazywała się pilna hospitalizacja i czasowa stymulacja serca – mówi dr n. med. Paweł Życiński.

Arytmia to nie jedyne ryzyko wiążące się z niekontrolowanym przyjmowaniem wielu różnych leków i suplementów. Specjaliści przypominają: leki i suplementy nie są obojętne dla zdrowia i dlatego nie powinniśmy przyjmować ich bez konsultacji z lekarzem, a jeśli już zażywamy jakieś preparaty, koniecznie poinformujmy o tym lekarza prowadzącego.

Dr n. med. Paweł Życiński zaznacza: forma formularza nie jest tak istotna, jak jego treść. – Wystarczy nawet odręcznie wypisana lista leków oraz suplementów, informacja o uczuleniach i numer kontaktowy do osoby, którą należy powiadomić w razie potrzeby. Alternatywą może być nawet zapisana w telefonie fotografia zebranych razem wszystkich przyjmowanych przez pacjenta leków i suplementów. Taka forma również będzie bardzo pomocna – przekonuje specjalista.

Źródło:  
Informacja prasowa

REKLAMA



**Zadbaj o swoje jelita!**

## Floradix OCHRONA JELIT

Zawiera wyciągi ziołowe posiadające właściwości żółciopędne i żółciotwórcze. Wspomagają wydzielanie soków trawiennych, przez co wpływają na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych w organizmie.

suplement diety

**Kompozycja ziół jest tak dobrana, że wpływa na prawidłowe działanie układu pokarmowego, pobudza perystaltykę jelit, zmniejsza obciążenie wątroby po zjedzeniu ciężkostrawnych pokarmów.**

- Rozmaryn, kurkuma i karczoch zawierają składniki ułatwiające wydzielanie i przepływ żółci.
- Mięta, imbir i rozmaryn pobudzają wydzielanie soków trawiennych.
- Ekstartk jabłkowo-śliwkowy i przecier śliwkowy wspomagają perystaltykę jelit.
- Magnez wiąże wodę w stolcu, co wspomaga wydalanie zbędnych produktów przemiany materii.

**www.floradix.pl**  
**www.salus-haus.com**  
**www.naszazielnia.pl**  
**fb.com/floradixpolska**  
**infolinia: 881 21 21 84**

**Salus**  
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

REKLAMA



## ZAPRASZAMY DO NASZYCH HOTELI

Lublin	Rzeszów
Poznań	Nowy Targ
Kraków	Katowice
Warszawa	Wrocław
Toruń	Łódź

Doskonała lokalizacja i jakość w przystępnej cenie\*

**U nas zawsze będziesz mile widziany**

Rezerwuj na [bbhotels.com](https://www.bbhotels.com)

\*zniżki dla grup zorganizowanych:  
[sales.pl@hotelbb.com](mailto:sales.pl@hotelbb.com)  
+48 605 305 145

**B&B HOTELS**

B&B HOTEL Lublin Centrum



REKLAMA

## ZAPRASZAMY DO NIECHORZA OFERTA 2023!



### W cenie:

- 7 noclegów w komfortowych pokojach
- W pokoju: łazienka, ręczniki, TV, lodówka, sprzęt plażowy (pokój Ekonomiczny 12m<sup>2</sup> i dwa tapczaniki 1-os., pokój Komfort 22-24m<sup>2</sup> i łóżko małżeńskie)
- Wyżywienie – śniadanie i obiadokolacja w formie bufetu
- 10 zabiegów fizykalnych w dni robocze (elektroterapia, światłolecznictwo, krioterapia miejscowa, hydroterapia solankowa, inhalacja)
- Kryty kompleks basenowy bez ograniczeń (basen rekreacyjny z atrakcjami: bicze i kaskady wodne, przeciwprąd, jacuzzi, ścieżka do masażu stóp, sauna fińska)
- **CODZIENNE MASAŻE W BASENIE SOLANKOWYM**
- Poranna gimnastyka w basenie (od pon. do pt.)
- Sala Fitness
- Wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z ciastem i lampką wina
- Internet WiFi
- Tenis stołowy, bilard, kijki do Nordic Walking



**Za dodatkową opłatą:** parking monitorowany 10zł za dzień, opłata klimatyczna ok. 2,5zł za dzień/os., wypożyczenie szlafroków, masaże, okłady borowinowe.

RODZAJ POKOJU	22.04 - 29.04 30.09 - 30.10	29.04 - 24.06 09.09 - 30.09
EKONOMICZNY	1200zł	1393zł
KOMFORTOWY	1300zł	1500zł
1-OSOBOWY	1400zł	1600zł

**TEL. 91 38 63 359  
KOM. 503 371 051**

**jantar24@wp.pl**

**www.niechorze.jantar.ta.pl**

# 20 prezentów NA KOMUNIE

## Prezent na komunię od babci i dziadka Ile dziadkowie dają na komunię wnuka?

Sezon komunijny 2023 zbliża się wielkimi krokami. To wyjątkowy czas, kiedy dzieci po raz pierwszy przyjmą komunię świętą. Dziś jednak uroczystość ta wiąże się nieodłącznie z prezentami. Przygotowaliśmy listę upominków, które można z tej okazji podarować wnuczce lub wnuczkowi. Odpowiadamy m.in. na pytania: jaki prezent komunijny wybrać dla dziewczynki, a jaki dla chłopca? Które prezenty są na czasie? Ile wypada dać w kopercie na komunię w 2023?

**Prezent na komunię 2023. To musisz wiedzieć!**

Jeszcze stosunkowo niedawno prezenty dla dziecka na komunię były bardzo skromne i ograniczały się do cukierków lub pamiątkowego obrazka. Maluchy pochodzące z nieco bogatszych rodzin mogły dodatkowo liczyć na biżuterię. Wszystko zaczęło się zmieniać w latach 90. XX wieku. To właśnie wtedy popularne stało się obdarowywanie kultowymi zegarkami z melodyjką czy rowe-



rami górskimi. Dziś od gości zapraszanych na komunię oczekuje się znacznie więcej. Co więc wybrać na prezent komunijny w 2023 roku, będąc babcią lub dziadkiem?

**Ile wydać na prezent na komunię w 2023 roku?**

Aby pomóc określić kwotę, którą przeznaczymy na komunijny prezent, serwis zakupowy Ceneo przygotował specjalny raport. Może on być zdumiewający dla osób, które dawno nie były na tego typu uroczystości. Co trzeci badany zadeklarował, że na upominek dla dziecka komunijnego wydał 1000 zł. To wciąż nie wszystko. Co dziesiąta osoba uważa, że na ten cel powinno się przeznaczyć nawet 2000 zł, jeśli jest się bliską rodziną.

**Co kupić na komunię do 100 zł?**

**Ilustrowana biblia dla dzieci** Biblia dla dzieci, najlepiej w formie ilustrowanej, to świetny pomysł na prezent dla dziecka, dla którego tradycyjne Pismo Święte może być jeszcze niezrozumiałe. Będzie ona dla niego interesująca już dziś, a nie dopiero wtedy, kiedy dorośnie. Dzięki temu wnuczek lub wnuczka zapozna się z opowiadaniem biblijnymi jeszcze w młodości, co może mieć z kolei wpływ na jego życie duchowe w przyszłości.

**Biblia audio dla dzieci**

Doskonałą alternatywą dla tradycyjnego Pisma Świętego jest także Biblia Audio Kids. To zestaw trzech płyt CD, na których znajduje się aż 90 fragmentów Pisma Świętego. Zostały one specjalnie nagrane dla młodego słuchacza. Opowieści wraz z komentarzami czytają dzieci, co ułatwia ich zrozumienie.

**Muzyka chrześcijańska [płyta CD, serwis streamingowy, bilet na koncert]**

Kolejną propozycją to płyta z muzyką chrześcijańską, np. nagranie Arki Noego. Wśród dzieci popularne są także platformy oferujące muzykę online (m.in. Spotify czy Tindal). Z tego względu zamiast klasycznej płyty CD, można podarować wnuczce lub wnuczkowi abonament, gdzie dzieci mogą słuchać ulubionych piosenek. W roli prezentu świetnie sprawdzi się również bilet na koncert np. Arki Noego, na który dziadkowie mogą wybrać się razem z obdarowanym dzieckiem.

**Co kupić na komunię do 300 zł?**

**Ikona na pamiątkę komunii** Oryginalne ikony są bardzo drogie, ale do 300 zł z pewnością można znaleźć tańszą reprodukcję. Na komunię świetnie sprawdzi się m.in. ikona Anioła Stróża, obraz z wizerunkiem Pana Jezusa

czy Maryi. Dobrym wyborem będzie także wizerunek świętego imiennika.

**Złoty łańcuszek z medalikiem**

Z okazji komunii dzieci często obdarowywane są także łańcuszkami, które później noszą przez długie lata. To bardzo sentymentalny prezent. Niejednokrotnie trudno jest się z nim rozstać nawet w dorosłym życiu. Ponadto warto na nim wygrawerować datę, inicjały lub cytat z Pisma Świętego.

**Co kupić na komunię do 500 zł?**

**Zegarek, czyli smartwatch**

Tak jak kiedyś ogromną popularnością cieszyły się zegarki, później zegarki elektroniczne, tak teraz chłopcy i dziewczynki uwielbiają smartwatche. To gadżety, które poza pokazywaniem godziny, pozwalają na odbieranie telefonów czy czytanie powiadomień. Dzieciom zapewniają także bezpieczeństwo. Wystarczy, że mają włączoną funkcję GPS, a rodzic doskonale wie, gdzie jest jego pociecha.

**Smartfon z okazji komunii**

Pożądanym urządzeniem jest dziś smartfon. Dzięki niemu dzieci mogą nie tylko komunikować się ze światem, ale także grać w gry, robić zdjęcia czy nagrywać filmiki. Taki zakup jednak najlepiej uzgodnić z rodzicami. Młode



osoby nie powinny korzystać z Internetu bez nadzoru.

#### Tablet na komunię

Do 500 zł można znaleźć wiele modeli wszechstronnych tabletów. Dzieci zachwycają się takimi prezentami, ponieważ tablet może być dla nich doskonałym zamiennikiem lub dodatkiem do smartfona. Dziś dzieci w szkole uczą się i pracują, wykorzystując m.in. tablety, więc takie urządzenie to coś więcej niż gadżet. O tym zakupie warto także wcześniej poinformować rodziców.

#### Co kupić na komunię do 1000 zł?

##### Dron na komunię

Dron to latający pojazd, który może być dowolnie sterowany z ziemi. Niektóre modele mają także wbudowaną kamerę. To sprawia, że są bardzo popularne wśród dzieci i stanowią doskonałą alternatywę dla klasycznych zabawek. Warto postawić na modele polecane dla początkujących adeptów zdalnych podróży.

##### Rower dla dziewczynki i rower dla chłopca

Wciąż dużą popularnością wśród prezentów komunijnych cieszy się rower. Powinien posiadać amortyzator, dużą liczbę przerutek oraz atrakcyjny wygląd. Dobrze byłoby, gdyby jego design był także dopasowany do płci dziecka. W przypadku dziewczynki może być to np. designerski rower miejski w kolorze białym, różowym lub miętowym. Wiele dziewczynek, jak i chłopców wciąż gustuje w rowerach górskich lub crossowych.

##### Laptop — prezent zarówno dla chłopca, jak i dziewczynki

Laptop to jeden z bardziej pożądanych prezentów komunijnych. Do 1000 zł można już kupić wydajne modele wielu marek. Taki sprzęt jest w stanie uruchomić grę, pozwolić na oglądanie filmu czy przeglądanie Internetu. To sprawdzony prezent na komunię zarówno dla chłopca, jak i dziewczynki. Laptop do 1000 zł powinien bez większych problemów poradzić sobie z wszystkimi podstawowymi zadaniami i poleceniami wnuka w wieku komunijnym.

##### Wyjątkowy prezent na komunię [sesja fotograficzna, warsztaty]

Obecnie coraz więcej dzieci ma już dosłownie wszystko. Wówczas alternatywą jest podarowanie chłopcu lub dziewczynce ciekawego przeżycia z okazji komunii. Może to być np. sesja fotograficzna, lekcja na ścianie wspinaczkowej, zajęcia jaz-

dy konnej, a także wspólnie spędzony czas w parku rozrywki czy weekendowy wypad w góry. Dostarczą one mnóstwo emocji, których obdarowane dziecko nie zapomni przez długie lata.

#### Ile dziadkowie dają na komunię wnuka?

Szukając odpowiedzi na pytanie, ile dziadkowie dają na komunię wnuczka w 2023 r., zrobiliśmy rozeznanie w internecie, gdzie wiele osób dzieli się swoimi doświadczeniami i opiniami. Z informacji dostępnych na forach internetowych wynika, że goście komunijni najczęściej zjawiają się z kopertami, w których znajdują się kwoty od 500 do 1500 zł. Jeśli jednak jest się dalszym członkiem rodziny, nic nie stoi na przeszkodzie, aby podarować ok. 100-200 zł. W przypadku dziadków są to zazwyczaj kwoty rzędu 500-1000 zł. Oczywiście do koperty warto dołączyć drobny upominek. Pieniądze się rozejdą, a trwała rzecz lub kartka z życzeniami będzie długo przypominać dziecku o babci i dziadku.

#### Polisa oszczędnościowa lub konto oszczędnościowe na komunię

Myśląc o obdarowaniu dziecka gotówką, warto rozważyć jako prezent na komunię założenie konta oszczędnościowego lub wykupienie polisy oszczędnościowej. Oszczędności przydadzą się, kiedy wnuczek/wnuczka wejdzie w dorosłość. Jak to działa? Przez okres kilku lub kilkunastu lat dziadkowie będą gromadzić środki, które dziecko otrzyma po osiągnięciu określonego wieku, najczęściej pełnoletności. Pomogą mu one w opłaceniu studiów, zakupie pierwszego samochodu lub zapewnieniu wkładu na mieszkanie.

#### Datek na zbiórke charytatywną

Nowym trendem podczas komunii są datki na zbiórki charytatywne. Czasami na zaproszeniach pojawia się prośba, aby nie przynosić prezentu, a zamiast tego organizatorzy uroczystości proszą o wpłaty na cele charytatywne, w przypadku komunii mogą to być np. misje święte. W takiej sytuacji warto uszanować prośbę rodziców i dziecka.

Komunia to doskonały moment, aby pokazać swoją troskę o wnuczka lub wnuczkę. Warto więc dobrze przemyśleć kwestię prezentu, wybrać coś, co przypadnie młodemu człowiekowi do gustu, ale nie dać też się ponieść zakupowemu szaleństwu, które zdaje się przysłaniać istotę tej uroczystości.

# Wrocławski Chór Seniora zaśpiewał z Dawidem Podsiadło

**Trwa wiosenna akustyczna trasa Dawida Podsiadło „Przed i Po Tour”. Artysta, zapraszając widzów na koncerty, mówił „Zaczęliśmy tęsknić za bardziej kameralnymi spotkaniami, wiecie, że ukochaliśmy straszliwie Leśną Muzykę i chcielibyśmy wrócić do Was w podobnym wydaniu. Na siedząco, bardziej intymnie. Bardziej akustycznie niż skacząc. Zagramy taką niewielką niespodziankową trasę. Nazywa się Przed i Po. Jedną z tych niespodzianek okazał się występ seniorów.**



Dyrekcję artystyczną nad zespołem sprawuje śpiewak operowy Tomasz Maleszewski. Wrocławski Chór Seniora Początkowo działał przy Teatrze Scena Kamienica we Wrocławiu, a od 2022 roku funkcjonuje pod auspicjami Stowarzyszenia Operetka Wrocławska, które realizuje zadanie publiczne Gminy Wrocław „Działania na rzecz

wrocławskich seniorów w latach 2022-2023”.

#### Jak dołączyć do Wrocławskiego Chóru Seniora?

Systematyczna praca zespołu oraz próby odbywają się w Przestrzeni Trzeciego Wieku we Wrocławiu (pl. Solidarności 1/3/5, Wrocław, tel. 739

194 102). Nabór do chóru pozostaje otwarty. W planach artystycznych Wrocławskiego Chóru Seniora jest poszerzenie repertuaru o gatunek operetkowy, a także wielkie wydarzenie, jakim będzie wydanie pierwszego albumu płytowego.

Źródło: Informacja prasowa

#### Wrocławski Chór Seniora i Dawid Podsiadło

Występ Wrocławskiego Chóru Seniora w ramach trasy Dawida Podsiadło „PRZED i PO TOUR” aż do ostatnich chwil pozostał tajemnicą. Nie lada niespodziankę sprawiło ponad 4500 tysięcznej publiczności, zgromadzonej w Narodowym Forum Muzyki we Wrocławiu. Trzydziestoosobowa senioralna grupa wokalna wspólnie z Dawidem Podsiadło wykonała dwa utwory artysty: „Szarość i róż” oraz „Nieznajomy”, otrzymując każdorazowo kilkunastominutowe i wzruszające owacje na stojąco. Wspólne występy odbyły się w dniach 18-20 marca br. Brawo Dawid! Brawo Seniorzy!

#### Wrocławski Chór Seniora

Wrocławski Chór Seniora to obecnie największy tego typu zespół wokalny w Polsce liczący ponad 70 czynnych chórzystów. Został on założony w 2016 roku z inicjatywy animatora i menedżera kultury Macieja Michałkowskiego.

REKLAMA



**HOTEL SKAL**  
RESORT & SPA  
★★★★

## ZDROWY WYPOCZYNEK

**NAD MORZEM**

7 noclegów/ 8 dni

**od 220zł/ doba**

ELEKTROTHERAPIA  
Prądy diademiczne  
Prądy Tens  
Prąd Treaberta  
Prąd galwaniczny (jonoforeza)  
Prądy inferencyjne  
HYDROTHERAPIA  
Kąpiel solankowa  
Kąpiel borowinowa  
Masaż podwodny  
MASAŻE  
Masaż częściowy  
Masaż gorącymi kamieniami  
Refleksologia stóp  
BALNEOLOGIA  
Okłady borowinowe

JUŻ NIEBAWEM!!!  
KOMORA  
NORMOBARYCZNA

- zakwaterowanie w pokojach 2 lub 3-os. z pełnym węzłem sanitarnym (wyposażenie: czajnik, woda mineralna, szlafroki, ręczniki, lodówka, TV LCD, telefon, suszarka do włosów, sejf, deska i żelazko do prasowania),
- bogate bufety śniadaniowe i urozmaicone obiadokolacje wzbogacone o produkty ekologiczne od lokalnych przedsiębiorców,
- wstęp do strefy wellness w wybranych godzinach (sauna fińska, sauna solna, łaźnia parowa aromatyczna, lodopad, jacuzzi),
- wstęp do kompleksu basenowego z przeciwprądami w wybranych godzinach,
- 10 zabiegów leczniczych na turnus,
- 1 x konsultacja lekarska,
- 1 x seans w grocie solnej z nawilżającą inhalacją oraz tężnią solankową,
- 1 x całodzienne wypożyczenie kijków do Nordic Walking,
- 1 x wieczorek muzyczno-taneczny przy muzyce na żywo,
- gry planszowe, szachy, warcaby,
- sala fitness,
- Internet Wi-fi.

**Specjalne ceny dla grup zorganizowanych!**

**Skal Hotel\*\*\*\* Resort & Medi SPA naturalnie nad morzem**  
ul. Bolesława Chrobrego 80, 78-111 Ustronie Morskie  
www.skal-hotel.pl e-mail: recepcja@skal-hotel.pl tel.: +48 94 35 32 060



# Dlaczego seniorzy REZYGNUJĄ z SEKSU? [10 powodów]

Olga Żukowicz, Klaudia Latosik

**Dużo mówi się o podejmowaniu aktywności seksualnej przez osoby 60+, ale znacznie rzadziej podejmuje się temat rezygnacji z seksu. Powody, dla których osoby dojrzałe przechodzą na seksualną emeryturę, są bardzo różne i warto się im przyjrzeć, ponieważ odzwierciedlają wartości, które są istotne dla tej grupy wiekowej. Warto również podkreślić, że wycofanie się z życia seksualnego wcale nie musi oznaczać, szczególnie w parach, końca bliskości i czułości.**

## Seksualna emerytura. BADANIA

Izraelskie badaczki Ateret Gewirtz-Meydan i Lyat Alayon przeprowadziły badanie, w którym pytały osoby po 60 r. ż. o powody rezygnacji z seksu. Na łamach magazynu „Journal of Sex & Marital Therapy” ukazał się w związku z tym arcydziełowy artykuł o tym, z jakich powodów osoby w wieku dojrzałym powstrzymują się przed aktywnością seksualną.

## Rezygnacja z seksu po 60. POWODY

### Trudności natury seksuologicznej

Jeden z powodów to lęk – obawa przed zmierzaniem się z trudnościami w obszarze seksuologicznym takimi

jak: brak erekcji, opóźniony wytrysk, brak pożądania, suchość pochwy, bolesność podczas stosunku, trudności z osiągnięciem podniecenia i orgazmu. Wiele z tych przeszkód spowodowanych jest zmianami hormonalnymi i biologicznymi, które pojawiają się wraz z procesem starzenia się organizmu. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni biorący udział w badaniu, podkreślali, że kiedy pojawiły się wyżej wymienione trudności w łóżku, to w obawie przed porażką część osób wycofywała się z seksu. Podczas gdy niektórzy z badanych postanowili sobie poradzić z tymi zmianami i korzystali ze wsparcia farmakologicznego (np. leki na poprawę erekcji lub hormonalne) lub angażowali się w inne praktyki seksualne – niewymagające penetracji czy dużej sprawności seksualnej.

### Starzenie się ciała

Starzenie się ciała i niskie poczucie atrakcyjności może przeszkadzać w nawiązywaniu i utrzymywaniu pozytywnych relacji seksualnych. Aktywność seksualna niejako zmusza nas do odkrywania swojego ciała, do spotykania się ze swoją własną nagością. Zmarszczki, plamy, przebarwienia, suchość skóry i inne zmiany na ciele mogą być dla wielu osób krępujące i powstrzymują przed bliskością. Im bardziej myślimy o tym, jak wyglądamy w łóżku, czy jesteśmy wystarczająco seksowni/seksowne, tym więcej napięcia i niepotrzebnego stresu pojawia się w trakcie seksu. Innymi słowy, seks przypominał o starzejącym się ciele, a kobiety wołały unikać tych myśli, powstrzymując się od seksu. Kobiety mówią, że ich waga, skóra i napięcie mięśniowe sprawiły, że czuły się mniej komfortowo, angażując się w seks lub doprowadziły do powstrzymania się od określonych praktyk seksualnych:

„Wiem, że przeszkadza mi to, że nie czuję się już tak atrakcyjna. Czuję, że starzeję się i robię się pomarszczona, a to wpływa na moją pewność siebie. Chcę być w określonych pozycjach podczas seksu. Na przykład chcę być na górze, ale wtedy myślę o tym, jak moja twarz opada i że w ten sposób on będzie mógł zobaczyć mój obwisły brzuch... Dlaczego więc ktoś powstrzymuje się od seksu w późniejszym życiu? Pewnie w wyniku niskiej

sameoceny i tego, jak wygląda ich ciało...” (60-letnia zamężna kobieta).

To kobiety przez całe swoje życie słyszą, że powinny dbać o siebie, o swój wygląd i kondycję, ta presja jest bardzo duża i większość kobiet jej ulega. Kiedy zmiany wynikające z procesu starzenia się są nieuchronne, tym bardziej trudno jest im się pogodzić z przemijającym pięknem. Co ciekawe, część kobiet jest równie wymagająca wobec swoich kochanków. Niektóre panie wyrażają niechęć do konfrontacji ze starzejącym się ciałem partnera lub zmianami w jego wyglądzie fizycznym:

„Z wiekiem stajesz się coraz mniej atrakcyjny. To naprawdę nieciekawe wejść do łóżka i uprawiać seks z mężczyzną, gdy jego protezy leżą w kubku na komodzie” (67-letnia mężatka).

Z kolei 61-letni żonaty mężczyzna dzieli się uczuciami zakłopotania swoim starzejącym się ciałem, co wpłynęło na jego życie seksualne: „Czujesz się zawstydzony. Wylączasz światła. Zawstydzony swoim ciałem... nie chcesz, żeby twój partner myślał o tobie np. „Hej, kim jest ta stara torba?”.

Kult młodości i sprawności fizycznej sprawia, że obie płcie mogą cierpieć w wyniku nierealistycznych oczekiwań wobec seksu i kondycji swoich ciał w jesieni życia.

### Niższa sprawność seksualna

Życie przeszłością powoduje, że pojawia się strach przed niezrealizowaniem aktywności seksualnej tak, jak chcieli, lub tak, jak było kiedyś, co również hamuje zaangażowanie w seks. Zmiany, których doświadczają mężczyźni w ich sprawności seksualnej, zostały opisane jako wstydlive, a nawet upokarzające:

„Prawdopodobnie starsi ludzie powstrzymywaliby się od seksu, gdyby wiedzieli, że nie mogą kochać się tak jak w młodości. To oznacza, że czują ciągły lęk przed występowaniem, jakby byli na scenie, wydają się niepewni tego, kim są. Robią, co mogą, ale koncentrują się na tym, czego nie mogą zrobić...” (62-latek, rozwiedziony mężczyzna).

Niektórzy mężczyźni przyznają, że ich strach przed niewystarczającą sprawnością

seksualną nakręcał lęk przed porażką do tego stopnia, że miało to niszczący wpływ na poczucie własnej wartości i miłość:

„Prawdziwym powodem, dla którego przestałem uprawiać seks, jest strach przed porażką. Jeśli ci się nie uda – jesteś porażką na zawsze! Przez resztę życia będziesz myślał, że czegoś brakuje, że nie jesteś wystarczający, że nie jesteś już prawdziwym mężczyzną” (91-letni, żonaty mężczyzna).

To lęk nie tylko przed rozczarowaniem siebie, ale także przed rozczarowaniem partnera/partnerki. Wiele osób zapomina, że seks to nie tylko penetracja, że brak erekcji nie przekreśla szansy na erotyczne spotkanie.

### Żaloba po partnerze czy partnerce

Powstrzymywanie się od seksu może również wynikać z żaloby po zmarłym partnerze. Można na to spojrzeć z perspektywy potrzeby regeneracji i procesu żegnania z szacunkiem ukochanej osoby. Cześć wdów i wdowców nigdy już nie wraca do seksu. Szczególnie kobiety nie chcą angażować się w inny związek, nawet gdyby to oznaczało, że rezygnują z seksu: „Oczywiście tęsknię za [sekssem], ale co mogę zrobić? Przyprowadzić do domu faceta, którego znam i zaczynać całą historię od nowa? To nie dla mnie...” (72 lata, mężatka).

Inni wiele lat czekają, aby znaleźć „właściwą” osobę. Uczestnicy badania zastanawiali się, ile potrzebowali czasu na żalobę i opisali, jak nie wyobrażają sobie, że uprawiają seks z kimkolwiek poza partnerem, którego stracili. Inni mówią o trudnościach wejścia w nowy związek.

„Kiedy jesteś w związku małżeńskim, jesteś też w strefie komfortu – zwłaszcza gdy jesteś żonaty od dawna. Wiesz, czego chce

partnerka i jak zareaguje lub jak zareagowałaby i... więc kiedy masz dwadzieścia, lub dwadzieścia pięć lat, posiadanie nowego partnera może być ekscytujące i możesz się dostosować. Kiedy jesteś w pewnym wieku, wydaje się to o wiele trudniejsze” (61 lat, żonaty mężczyzna).

### Obawa o brak akceptacji otoczenia

Kolejnym powodem, dla którego osoby dojrzałe rezygnują z seksu, są dzieci, rodzina, i najbliższe otoczenie, a raczej obawa przed ich oceną, a nawet wyśmianiem. Mogą pojawić się myśli: „Czy mi wypada?”, „Czy dzieci nie będą się śmiały?” Co ludzie pomyślą?”. Takie przekonania mogą generować wstyd i zakłopotanie. Obawy, że ich partnerzy i partnerki nie uważali ich już za atrakcyjnych, a te myśli prowadziły do braku aktywności seksualnej. Czasami te lęki mają swoje odzwierciedlenie w rzeczywistości. Bywa, że dorosłe dzieci utrudniają rodzicom wejście w nowe związki, krytykując partnera albo nie zapraszając go na uroczystości rodzinne. Są to sytuacje szczególnie trudne, ponieważ rodzice najczęściej nie chcą wchodzić w konflikty ze swoimi dziećmi. Dlatego tak ważne jest postawienie granicy, aby rodzina nie ingerowała w prywatność i życie intymne danej osoby. Jeśli chodzi o dezaprobatę innych osób, to głównie kobiety wyrażały tę obawę:

„Pochodzę konserwatywnego środowiska, nie ma czegoś takiego jak ponowne małżeństwo. Chłopak nie wchodzi w grę... to jest jeszcze gorsze. Po siedmiu latach bycia wdową chciałam znów być w związku, ale za bardzo bałam się tego, co powiedzą ludzie, a zwłaszcza jak patrzyliby na mnie rodzina mojego męża i mój syn. Więc z czasem straciłam to pragnienie... nauczyłam się już tego nie chcieć”.

### Inne formy intymności

Niektóre pary mówią o chęci skupienia się na innych aspektach ich romantycznego związku niż życie seksualne. Wyrażają chęć angażowania się w różne formy dotyku i bliskości, ale nie chcą dalej uprawiać seksu z penetracją. Takie formy bliskości nie muszą być postrzegane jako kompromis lub coś negatywnego, ale raczej jako aktywna decyzja powstrzymaj się od seksu: „Wierzę, że seks to nie tylko penetracja. Seks to także przytulanie, całowanie i tak dalej, te inne rzeczy. Nie uprawiamy już seksu, ale wszystkie inne rzeczy, które robimy, są dla nas bardzo satysfakcjonujące” 83-letni żonaty mężczyzna.

Jedna z kobiet prowokacyjnie pyta: „Kto potrzebuje seksu? Potrzebujemy bliskości! Seks nie jest niezbędnym. Bez tego żyje nam się dobrze. Mamy kochający, ciepły i wspierający związek”.

### Seks, jak i brak seksu jest w porządku!

Wypowiedzi świadczą, że są seniorzy, którzy poszerzają definicję seksu, i zadowalają się miłością i intymnością w związku mimo braku współżycia. Seksualność w wieku dojrzałym zmienia się i można potraktować to jako szansę. Do odkrywania i eksplorowania nowych, satysfakcjonujących sposobów sprawienia sobie przyjemności poprzez pieszczoty, masturbację czy seks oralny. Pamiętaj, jeżeli nie uprawiasz seksu i nie widzisz w tym problemu, nie przysparza ci to większych zmartwień, to wszystko jest OK!

Źródło:

Ateret Gewirtz-Meydan & Liat Ayalon (2022): Reasons people refrain from sex in later life, Journal of Sex & Marital Therapy



**Klaudia Latosik i Olga Żukowicz** seksuolozki i edukatorki seksualne. Prowadzą "Srebrny Warkocz", gdzie wspierają osoby dorosłe w rozwoju pozytywnej seksualności (srebrnywarkocz.pl). Tworzą przestrzeń, gdzie każdy, niezależnie od preferencji, orientacji seksualnej czy wieku, może we wspierającej atmosferze porozmawiać.

Udzielają konsultacji seksuologicznych, kontakt: [srebrnywarkocz@gmail.com](mailto:srebrnywarkocz@gmail.com)



# APARAT słuchowy kontra WZMACNIACZ słuchu

## Nierzetelne reklamy, fake newsy i fałszywi profesorowie

W dniu 7 marca 2023 odbyło się posiedzenie senackiej Komisji Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej. Inicjatorem tego spotkania było Polskie Stowarzyszenie Protetyków Słuchu. Okazją do poruszenia ważnego dla wszystkich seniorów tematu był tegoroczny Światowy Dzień Słuchu, którego motto brzmi „Ochrona słuchu dla wszystkich – uczynimy to rzeczywistością”. W posiedzeniu uczestniczyli senatorowie, przedstawiciele PSPS, władz samorządowych, uniwersyteckich środowisk medycznych oraz organizacji pozarządowych. Tematem dyskusji była problematyka słuchu i niedosłuchu. Celem posiedzenia było wypracowanie propozycji odpowiednich rozwiązań legislacyjnych.

### Cudowne sposoby, czy fałszywe informacje

Do tego tematu odniosła się w swoim wystąpieniu Halina Paliwoda – wiceprezesa Polskiego Stowarzyszenia Protetyków Słuchu (PSPS). Intrygujący tytuł „Nie lecz słuchu na bazarze” służył zwróceniu uwagi na oferty nieuregulowanego prawnie rynku, kierowane do seniorów. Postanowiliśmy temu wystąpieniu poświęcić więcej uwagi, ponieważ stanowi ono instrukcję, jak ustrzec się przed naciągaczami.



W poczytnych gazetach dostępnych w każdym kiosku seniorzy są mamieni obietnicami odzyskania słuchu takiego, jaki mieli w młodości. Artykuły reklamowe opiewają rzekome niezwykłe, uzdrawiające właściwości specyfików i urządzeń do poprawy słuchu, takich jak:

- cudowna formuła makromolekularna w postaci olejku,
- biomedyczne plastry – naklej i odbuduj komórki rzeszate,
- cudowne uzdrowienie przez mnicha,
- olejki zawierające witaminy i mikroelementy,
- darmowe mini aparaty słuchowe, które już po 4 minutach używania cofają niedosłuch,
- aparaty elektroniczne do wzmacniania dźwięku.

Oczywiście Pani Halina Paliwoda, która jest specjalistką w zakresie audiologii, odniosła się do tych rewelacyjnych wynalazków z dużym dystansem, traktując je po prostu jako fake newsy.

### Metody oszukiwania seniorów z niedosłuchem

Manipulacje stosowane w tego typu reklamie służą nakłonieniu potencjalnych klientów do zakupu produktów, które zdecydowanie nie mają właściwości wymienionych w ofercie. W związku z tym stosowane są nieuczciwe metody, bazujące na dezinformacji.

**Powolywanie się na autorytety, które nie istnieją.** W jednej z gazet ukazało się zdjęcie pana Józefa ze swoją matką. Reklamowali wspólnie genialny olejek. Po 4 latach, pod tym samym zdjęciem ukazał się podpis „Profesor Kosiński ze swoją matką”. Oczywiście żaden profesor o tym nazwisku nie figuruje w bazie lekarzy.

**Oferowanie rzekomo darmowych produktów.** Prowokacja zainscenizowana przez Panią Halinę Paliwodę wykazała, że jest to czysta fikcja. Anonimowa pani – „starszy konsultant specjalista” udzieliła informacji, że już było wiele zgłoszeń ponad darmowy limit, więc może zaoferować tę kurację za 900 zł lub w ramach opłaty za członkostwo w klubie.

**Brak nazwy produktu i składników aktywnych.** Nie można zweryfikować informacji, jakie zawiera witaminy, czy mikroelementy.

**Opisy produktów są sporządzone pseudonaukową nowomową.** Dla laika może to sprawiać wrażenie artykułu wysokiej rangi, co nie ma nic wspólnego z rzeczywistością.

**Używanie sformułowań uspokajających odbiorcę.** Na porządku dziennym są takie zwroty jak: naturalny, bezpieczny, łatwy w obsłudze. To minimalizuje obawy co do niesprawdzonych produktów i zachęca do kupna.

**Produkty kuszą atrakcyjną ceną.** W dodatku często pojawia się słowo – klucz „refundacja”. Mało kto zwraca uwagę na to, że jest to refundacja producenta. A więc nie ma mowy o dofinansowaniu z NFZ.

**Podkreślanie dostępności praktycznie bez ograniczeń.** Doskonale pracują takie hasła jak: „Dla osób z każdą wadą słuchu”, „Bez badań”, „Nie musisz dostarczać żadnych zaświadczeń lekarskich”.

**Straszenie szkodliwością certyfikowanych aparatów słuchowych.** Bezpieczną alternatywą dla nich są „przełomowe odkrycia naukowców”. A co za tym idzie, wieszczą „koniec ery aparatów słuchowych!” – i tu rekomendacja cudownych specyfików, które pomogą zawsze i wszystkim.

### Fake newsy są zagrożeniem dla seniorów

Reklama środków leczących słuch jest kierowana głównie do osób starszych, bo w tej grupie wiekowej znajdziemy najwięcej osób z niedosłuchem. Coraz to nowe, agresywne reklamy pojawiają się nie tylko na przysłowiowym bazarze, czy w supermarketach, ale również w Internecie i na obwolutach książek.

Wzmacniacze słuchu są wizualnie podobne do markowych aparatów słuchowych, które posiadają wszelkie atesty eliminowania ryzyka. Wzmacniacz dźwięku jest wyrobem elektronicznym i nie ma takich atestów.

### Regulacje i przepisy pilnie potrzebne

Główny Inspektor Sanitarny jest w tej sytuacji bezsilny. Nie może zastosować sankcji, bo żaden z produktów nieuczciwych reklamodawców nie jest zarejestrowany jako produkt leczniczy. Zatem nie są naruszane przepisy dotyczące zakazu ich reklamy. To zamyka drogę jakiegokolwiek interwencji ze strony GIS. W ten sposób powstaje przestrzeń dla działania oszustów, której nie wahają się zagospodarować.

W konkluzji reprezentantka PSPS stwierdziła, że w przypadku cudownych specyfików i wzmacniaczy słuchu, pilnie potrzebne są regulacje prawne w zakresie reklamy. Osoba niedosłysząca zostaje wprowadzona w błąd, przez co traci wiarę w sprawdzone metody i odkłada wizyty u specjalistów. Rezygnacja z doboru aparatu słuchowego pogłębia wycofanie, co może skutkować depresją. Zatem ustawa o ochronie słuchu powinna w jak najkrótszym czasie stać się rzeczywistością.



## Woskowina w uchu

Nie powinna być traktowana jako „brud”. Jest ona wytwarzana w kanale słuchowym zewnętrznym po to, by nawilżyć jego ścianki oraz zabezpieczyć go przed zanieczyszczeniami.

### Co, jeśli wytworzy nam się jej za dużo?

Wtedy mówimy o powstaniu czopu woskowinowego, który zdecydowanie należy usunąć.

### Kto czyści uszy?

Lekarzem, który czyści uszy jest laryngolog. Może on oczyścić uszy za pomocą haczyka laryngologicznego, poprzez płukanie lub ssaniem przy użyciu mikroskopu.

### Skąd mam wiedzieć, że mam czop woskowinowy?

Czasem nie odczuwamy żadnego dyskomfortu, jednak często zdarzają się następujące objawy:

1. Uczucie zatkania ucha
2. Swędzenie
3. Pogorszenie słyszenia
4. Szumy uszne
5. Ból ucha

Masz więcej pytań, wątpliwości umów się do lekarza laryngologa lub protetyka słuchu, który przy pomocy kamery zwanej wideootoskopem oceni stan przewodu słuchowego.



Do zobaczenia  
mgr Halina Paliwoda



## AMED Aparaty Słuchowe

POZNAŃ ul. Poznańska 18 a  
tel. 61 22 101 51, 730 554 111

ZALASEWO ul. Kórnicka 198 B  
tel. 730 580 111

www.amedaparaty.pl  
amed@amedaparaty.pl



# Ubezważnowolnienie [część II]

Jak uzyskać konieczne orzeczenie. Krok po kroku

**Cykl Masz do tego PRAWO! Izba Notarialna we Wrocławiu**

**Ubezważnowolnienie jest formą zadbania o osobę, która z uwagi na swój stan zdrowia nie powinna sama się zajmować swoimi sprawami.**

**Gdzie złożyć wniosek o ubezważnowolnienie**

Wniosek o ubezważnowolnienie należy złożyć do Sądu Okręgowego, w którym osoba, której dotyczy wniosek, ma miejsce zamieszkania lub miejsce pobytu w przypadku braku stałego miejsca zamieszkania. Jeśli przebywa stale w szpitalu z dala od swojego miejsca zamieszkania, to wniosek należy złożyć do Sądu Okręgowego, w którym położony jest szpital.

**Kto składa wniosek o ubezważnowolnienia**

Wniosek o ubezważnowolnienie mogą złożyć tylko określone osoby tj. małżonek, krewni w linii prostej (np. rodzice, dziadkowie, dzieci, wnuki, prawnuki), rodzeństwo, przedstawiciel ustawowy w przypadku osoby niepełnoletniej, osoba, której wniosek dotyczy, a także Prokurator i Rzecznik Praw Obywatelskich.

W sprawie uczestniczy małżonek osoby, która ma być ubezważnowolniona, nawet jeśli nie jest wnioskodawcą. W sprawie uczestniczy również prokurator, który ma zapewnić ochronę praw i wolności osoby, której wniosek dotyczy między innymi poprzez sprawdzenie, czy wniosek o ubezważnowolnienie nie został złożony w złej wierze.

**Niezbędne dokumenty**

Do wniosku o ubezważnowolnienie koniecznym jest dołączenie zaświadczenia o istnieniu choroby psychicznej, niedorozwoju umysłowego lub występowania innego rodzaju zaburzeń psychicznych. Co do zasady bez ww. zaświadczenia nie zostanie przeprowadzone postępowanie, ponieważ sąd uzna, iż wnioskodawca nie uprawdopodobnił dokumentami, iż występują okoliczności wskazane w uzasadnieniu wniosku.

Wyjątkowo sąd przeprowadzi postępowanie bez zaświadczenia np. jeżeli toczy się przed innym sądem sprawa o skierowanie osoby, której dotyczy wniosek o ubezważnowolnienie na przymusowe leczenie.

Ponadto do wniosku o ubezważnowolnienie należy dołączyć odpis skrócony aktu urodzenia (w oryginale), osoby, której dotyczy wniosek, odpis skrócony aktu małżeństwa (w oryginale), osoby, której dotyczy wniosek, o ile pozostaje w związku małżeńskim, a także odpisy aktów stanu cywilnego (w oryginale), z których wynika, iż wnioskodawca jest osobą uprawnioną do złożenia wniosku o ubezważnowolnienie — najczęściej jest to skrócony odpis aktu urodzenia wnioskodawcy.

**Doradca tymczasowy**

Do czasu uzyskania orzeczenia o ubezważnowolnieniu można wnieść o ustanowienie doradcy tymczasowego, którym w pierwszej kolejności będzie małżonek, krewny lub inna osoba bliska. Doradca tymczasowy pomaga osobie, której dotyczy wniosek w czynnościach przekraczających zwykły zarząd. Przykładowo, jeżeli sąd powoła doradcę do jej reprezentowania i zarządu, wówczas może on odwołać darowiznę dokonaną przez osobę, dla której został ustanowiony. Do doradcy tymczasowego stosuje się przepisy o kuratorze osoby częściowo ubezważnowolnionej.

Doradca tymczasowy może zażądać wynagrodzenia za wykonywanie swojego zadania (aktualnie maksymalnie około 630,00 złotych miesięcznie). Wynagrodzenie jest wypłacane z majątku osoby, której dotyczy wniosek o ubezważnowolnienie, a gdy takiego nie posiada, to wynagrodzenie wypłaca osoba, która zażądała ustanowienia doradcy tymczasowego.

**Uzasadnienie wniosku**

W uzasadnieniu wniosku o ubezważnowolnienie należy opisać sytuację, z której wynika potrzeba ubezważnowolnienia. Do wniosku powinno się załączyć (także w formie kserokopii) posiadaną dokumentację medyczną, w której taką dokumentację można uzyskać. Można także wskazać świadków. Świad-



kiem powinna osoba, która mówi o faktach zaobserwowanych przez siebie, a nie usłyszanych od innej osoby.

Jeśli wniosek o ubezważnowolnienie zawiera żądanie ustanowienia doradcy tymczasowego, to uzasadnienie wniosku powinno zawierać powody, dlaczego brak doradcy do czasu ukończenia postępowania spowoduje pogorszenie stanu zdrowia i/lub majątku osoby, której dotyczy wniosek wraz z dowodami. W piśmie można już wskazać z imienia i nazwiska kandydata na doradcę tymczasowego.

**Opłaty i inne koszty**

Opłata od wniosku o ubezważnowolnienie wynosi 100,00 złotych. Dowód opłaty (wniesionej przelewem na rachunek sądu lub w kasie) należy załączyć do wniosku. W postępowaniu o ubezważnowolnienie wnioskodawca dodatkowo poniesie koszty opinii biegłych (lekarzy sądowych i psychologów). O wysokości kosztów i potrzebie ich poniesienia sąd zawiadomi wnioskodawcę. Wnioskodawca może wnieść o częściowe zwolnienie z kosztów np. kosztów opinii biegłych powyżej określonej kwoty. Wnioskodawca może także wnieść o całkowite zwolnienie z kosztów, jeżeli wykaże, że jego stan majątkowy nie pozwala na poniesienie żadnych kosztów.

Wniosek jako pismo procesowe musi spełniać określone wymogi formalne. Sądy udostępniają wzory pism procesowych wraz z komentarzami, co ułatwia przygotowanie wniosku.

**Ubezważnowolnienie całkowite czy częściowe?**

W pierwszej kolejności należy rozważyć, czy dla osoby

mającej zostać ubezważnowolnioną wystarczającym będzie orzeczenie o ubezważnowolnieniu częściowym. Częściowe ubezważnowolnienie znajduje uzasadnienie w przypadku ochrony praw majątkowych osoby, której dotyczy wniosek o ubezważnowolnienie. Powodem wniesienia wniosku o ubezważnowolnienie częściowe będzie przeciwdziałanie przykładowo zaciąganiu kolejnych nieuzasadnionych kredytów, dokonywaniu zakupów czy to w sklepie, czy na specjalnie przygotowanym spotkaniu, gdzie są oferowane na raty bardzo drogie produkty, o ile te czynności powodują utratę środków do życia. Okolicznością taką nie jest uszczuplenie majątku, o ile nie wpływa na bieżący poziom życia tej osoby. Dla osoby ubezważnowolnionej częściowo ustanawia się kuratora.

W przypadku, gdy dolegliwościom zdrowotnym towarzyszy niemożność kierowania swoim postępowaniem, to uzasadnionym będzie wniesienie wniosku o ubezważnowolnienie całkowite, co wiąże się z ustanowieniem opiekuna.

Postępowanie w sprawie ustanowienia kuratora dla osoby ubezważnowolnionej częściowo i powołania dla niej kuratora należy do właściwości Sądu Rejonowego właściwego dla miejsca zamieszkania lub pobytu osoby ubezważnowolnionej częściowo. Postępowanie w tym przedmiocie wszczynają się dopiero po otrzymaniu z sądu, który orzekł ubezważnowolnienie, odpisu prawomocnego postanowienia o ubezważnowolnieniu częściowym. W przypadku ubezważnowolnienia całkowitego Sąd Rejonowy przeprowadza postępowanie o ustanowienie opiekuna.

## STAWKI za sanatorium z NFZ

Aktualny cennik zakwaterowania i wyżywienia

**Każdy dorosły pacjent przebywający w sanatorium ponosi koszt zakwaterowania i wyżywienia. Odpłatność za sanatorium na NFZ dotyczy również emerytów.**

**Cena zależy od standardu pokoju i sezonu rozliczeniowego. Wysokość tych opłat nie jest dowolna, ale ściśle określona przez Ministra Zdrowia. Nowe wyższe stawki obowiązują od kwietnia 2022 r. Seniorzy mogą odetchnąć z ulgą, nie będzie podwyżek opłat za zakwaterowanie i wyżywienie w sanatoriach w 2023 r. Sprawdź, ile kosztuje dziś leczenie uzdrowskawe z NFZ?**

**Odpłatność za sanatorium NFZ 2023**

Wysokość opłaty – podawana jako stawka dzienna pobytu pacjenta – zależy od standardu pokoju i sezonu, w którym przypada turnus.

W tzw. sezonie tańszym opłaty zaczynają się od 10,60 zł za pokój wieloosobowy bez pełnego wężła higieniczno-sanitarnego i sięgają 32,60 zł za pokój jednoosobowy z pełnym wężłem higieniczno-sanitarnym.

II sezon rozliczeniowy to okres od 1 maja do 30 września. W tym przypadku opłaty wynoszą odpowiednio 11,90 i 40,90 zł za dzień pobytu.

**Wyższe stawki za sanatorium od kwietnia 2022 r.**

Podwyżka będąca odpowiedzią na inflację, wzrost cen żywności, energii elektrycznej, wody i środków czystości, wahała się od 15 do 25 zł za 7 dni pobytu w sanatorium.

Rozporządzenie wprowadzające waloryzację opłat za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatorium uzdrowskawym obowiązuje od kwietnia 2022 r. Podwyżka wyniosła 5,1 proc. – wskaźnik określony w komunikacie prezesa Głównego Urzędu Statystycznego. Wyższe stawki zaczęły w praktyce obowiązywać od maja 2022 r., czyli miesiąca, który rozpoczął nowy sezon rozliczeniowy.

**21 dni w sanatorium. Ile kosztuje w 2023 r.?**

Turnus zwykle trwa 21 dni, więc stawkę dzienną należy pomnożyć przez 21 dni. Standard pokoju, jak i sezon determinują całkowity koszt pobytu. Różnice są znaczące – od 222,60 zł za pokój wieloosobowy bez pełnego wężła higieniczno-sanitarnego w sezonie I – do 858,90 zł za pobyt w pokoju jednoosobowym z pełnym wężłem higieniczno-sanitarnym w sezonie II. Szczegóły w TABELACH

**Wyższe lub dodatkowe opłaty za sanatorium NFZ – nielegalne**

W ramach turnusów NFZ pacjenci nie mogą ponosić wyższych dopłat do zakwaterowania i wyżywienia niż te wynikające z rozporządzenia Ministra Zdrowia. Pobieranie dodatkowych lub wyższych dopłat dla pacjentów jest niezgodne z obowiązującymi przepisami.

**Inne opłaty za pobyt w sanatorium. Za co NFZ nie płaci**

NFZ nie ponosi kosztów:

- przejazdu do sanatorium i z powrotem;
- częściowej odpłatności za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatoriach;
- wyżywienia i zakwaterowania podczas korzystania z leczenia ambulatoryjnego;



- pobytu opiekuna pacjenta;
- dodatkowych obowiązków w miejscu położenia zakładu opłat, np. opłat klimatycznych
- kosztów zabiegów przyrodoleczniczych i rehabilitacyjnych niezwiązanych z chorobą podstawową, która jest bezpośrednią przyczyną skierowania na leczenie uzdrowiskowe.

### Darmowe sanatorium NFZ. Dla kogo?

Sam fakt bycia emerytem nie uprawnia do darmowego pobytu w sanatorium. Wysokość odpłatności za sanatorium na NFZ dla seniorów jest dokładnie taka sama jak dla innych dorosłych pacjentów.

Uprawnieni do darmowego korzystania raz w roku z leczenia uzdrowiskowego są nato-

miast pracownicy zakładów, które stosowały w produkcji azbest, dokładnie zatrudnieni w tych zakładach w dniu 28 września 1997 roku lub przed tą datą.

### Bez podwyżki w 2023 r.

W związku z rosnącymi kosztami funkcjonowania sanatoria postulowały wzrost odpłatności za pobyt i wyżywienia

w ramach turnusów realizowanych dla pacjentów NFZ.

Zgodnie z przepisami resort zdrowia mógłby podnieść stawki, ponieważ inflacja roczna przekroczyła 5 proc., a podwyżka mogła sięgnąć blisko 15 proc. Jednak minister zdrowia zdecydował pozostawić opłaty na dotychczasowym poziomie.

### Opłata uzdrowiskowa

Pamiętajmy, że miejscowości uzdrowiskowe naliczają kuracjom opłatę uzdrowiskową (tzw. opłata klimatyczna), o którą zwykle upomni się obsługa ośrodka. Maksymalna stawka opłaty uzdrowiskowej w 2023 roku wynosi 5,40 zł za dzień – wobec 4,83 zł w 2022 r. – jej górna wysokość jest ogłaszana przez Ministra Fi-

nansów. Lokalna gmina może pobierać opłatę w niższej wysokości, ale nigdy w wyższej niż maksymalna.

## SEZON I (od 1 października do 30 kwietnia)

21-dniowy turnus w sanatorium 2023	stawka dzienna	21-dniowy TURNUS
Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	32,60 zł	<b>684,60 zł</b>
Pokój jednoosobowy w studiu	26,10 zł	548,10 zł
Pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	24,90 zł	522,90 zł
Pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	19,50 zł	409,50 zł
Pokój dwuosobowy w studiu	16,30 zł	342,30 zł
Pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	14,20 zł	298,20 zł
Pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	12,50 zł	262,50 zł
Pokój wieloosobowy w studiu	11,90 zł	249,90 zł
Pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	10,60 zł	<b>222,60 zł</b>

## SEZON II (od 1 maja do 30 września)

21-dniowy turnus w sanatorium 2023	stawka dzienna	21-dniowy TURNUS
Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	40,90 zł	<b>858,90 zł</b>
Pokój jednoosobowy w studiu	37,40 zł	785,40 zł
Pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	33,20 zł	697,20 zł
Pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	27,30 zł	573,30 zł
Pokój dwuosobowy w studiu	24,90 zł	522,90 zł
Pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	19,50 zł	409,50 zł
Pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym	14,80 zł	310,80 zł
Pokój wieloosobowy w studiu	13,60 zł	285,60 zł
Pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego	11,90 zł	<b>249,90 zł</b>

REKLAMA

# OFERTY DLA SENIORA NA 2023 ROK

## BIURO TURYSTYCZNE BELFEREK

### WCZASY NAD MORZEM BAŁTYCKIM

#### NIECHORZE K. REWALA

22.05-02.06 1649zł	11.07-22.07 1799zł
01.06-12.06 1799zł	21.07-01.08 1799zł
11.06-22.06 1799zł	31.07-11.08 1799zł
21.06-02.07 1799zł	10.08-21.08 1799zł
23.06-04.07 2199zł	20.08-31.08 1799zł
01.07-12.07 1799zł	30.08-10.09 1699zł
OSTATNIE MIEJSCA	09.09-20.09 1599zł

W cenie:

**Transport:** Kraków-Katowice-Niechorze  
**Zakwaterowanie:** pokoje 2-osobowe, z łazienkami, balkonami, TV, ręcznikami, czajnikami  
**Wyżywienie:** 3 razy dziennie serwowane (23.06-04.07 w formie bufetu ALL INCLUSIVE)  
**Zabawa integracyjna przy ognisku**

#### USTRONIE MORSKIE

03.06-14.06 1699zł z dojazdem  
 13.06-24.06 1799zł z dojazdem  
 23.06-04.07 1999zł z dojazdem

08.07-15.07 1350zł    05.08-12.08 1350zł  
 15.07-22.07 1350zł    12.08-19.08 1350zł  
 22.07-29.07 1350zł    19.08-26.08 1350zł  
 29.07-05.08 1350zł

25.08-05.09 1899zł z dojazdem  
 04.09-15.09 1799zł z dojazdem

W cenie:

**Zakwaterowanie:** pokoje 2,3-osobowe, z łazienkami, TV, do dyspozycji ogród z basenem, łódzka  
**Wyżywienie:** 3 razy dziennie serwowane (03.06, 13.06, 23.06, 25.08, 04.09)  
**Transport:** Kraków-Ustronie Morskie-Kraków)



#### FESTIWAL IM. JANA KIEPURY

#### KRYNICA ZDRÓJ

12.08-16.08 849zł  
 16.08-20.08 849zł  
 12.08-20.08 1549zł

W cenie:

**-Transport** z Krakowa  
**-Zakwaterowanie** w centrum uzdrowiska  
**-Wyżywienie** 2x dziennie

#### WYJAZD WAKACYJNY

#### KRYNICA ZDRÓJ

20.08-27.08 1439zł

W cenie: **-Transport** z Krakowa  
**-Zakwaterowanie** w centrum uzdrowiska  
**-Wyżywienie** 3x dziennie

KRAKÓW AL. SŁOWACKIEGO 52  
 pn-pt 11-17 www.belferek.pl  
 +48 575 550 302



# Syrop z mniszka lekarskiego BEZ GOTOWANIA

Domowy prozdrowotny syrop na zimno [PRZEPIS]

**Obróbka termiczna ma swoje liczne zalety, jednak może pozbawić nasze domowe wyroby cennych substancji odżywczych. Dlatego też doskonałą alternatywą jest przygotowywanie syropów, które nie wymagają gotowania np. syropu z mniszka na zimno. Sam przepis jest niezwykle łatwy i nie powinien przysporzyć żadnych problemów nawet początkującym adeptom ziołolecznictwa.**

**Zachowaj prozdrowotne właściwości kwiatów — poznaj prosty przepis na syrop z mniszka bez gotowania!**

**Na zimno czy na ciepło?**

Syropy według definicji Farmakopei Polskiej (wydanie XI) są niczym innym jak preparatami wodnymi, które wyróżniają się słodkim smakiem i specyficzną, lepką konsystencją. Przygotowanie syropów można podzielić na te przygotowywane na ciepło oraz na zimno. Jeśli w syropie znajdują się substancje wrażliwe na temperaturę, warto przygotować taki syrop metodą na zimno.

Tutaj cukier rozpuszcza się w wodzie bez udziału podwyższonej temperatury. Uzyskany

tą metodą syrop jest niezwykle klarowny i nie wymaga ponownego odsączania. Przygotowując syrop na zimno, warto pamiętać, że potrzebują one nieco więcej czasu w porównaniu do tych przygotowywanych na ciepło.

**Składniki**

Mlecz polny, popularny chwast występujący w całej Europie, często bywa mylony z mniszkiem lekarskim. Obie rośliny pochodzą z rodziny astrowatych i są do siebie tuziąco podobne. Właściwości lecznicze ma tylko jedna z nich. Dlatego też należy zwrócić szczególną uwagę w trakcie zbierania kwiatów przeznaczonych na syrop. **Mniszek** może mieć jedną lub kilka łodyg, które wyrastają z jednego systemu korzeniowego. Na każdej pozbawionej listków łodydze wyrasta tylko jeden kwiatostan. Liście mniszka pospolitego ułożone są w rozetę i wyrastają samodzielnie. Po przekwitnieniu roślina zamienia się w dmuchawca, a nasiona w postaci delikatnego puchu mogą przemieszczać się na duże odległości.

**Mlecz** natomiast ma tylko jedną, grubą łodygę, która rozdziela się na boczne pędy i jest pokryta listkami.

**Jak i kiedy zbierać mniszek lekarski?**

Do zbierania mniszka lekarskiego warto przygotować się już końcem kwietnia. To właśnie wtedy na łąkach i w ogrodach zaczyna się kwitnienie tej rośliny. Wszystko jednak zależy od konkretnego sezonu i czasami mniszek pojawia się dopiero na początku lub w połowie maja. To właśnie w tym okresie warto wybrać się na jego poszukiwania.

Do przygotowania syropu potrzeba dość dużo kwiatów. Zbierając mniszek lekarski, można założyć jednorazowe rękawiczki, gdyż roślina może powodować żółte zabarwienie dłoni. Do przygotowania syropu wykorzystuje się same kwiaty, stąd też wystarczy zrywać jedynie koszyczki kwiatowe. Po zebraniu mniszka należy mu zapewnić dopływ powietrza, najlepsze będą do tego wiklinowe kosze, unikajmy plastikowych szczelnie zamkniętych toreb.

**Ważna wskazówka:** kwiaty należy zbierać w suche i ciepłe dni. Najlepsze są młode kwiaty, dlatego nie zwlekajmy ze zbiorami. Warto wybrać ustronne miejsca, które nie są bezpośrednio narażone np. na spaliny z pobliskiej autostrady.

**PRZEPIS**

Poznaj prosty przepis na syrop z mniszka bez gotowania, czyli syrop z mniszka lekarskiego wg Profesora Ożarowskiego\*.

Przed przystąpieniem do przygotowywania syropu warto dać kwiatom mniszka nieco odpocząć, tak aby ewentualne żyłki, które się w nich znajdują, miały szansę uciec. Usuń także zielone elementy, jeżeli chcesz uniknąć gorzkiego posmaku syropu, który może od nich pochodzić.

**Przepis — instrukcja**

1. Gotowe kwiaty mniszka lekarskiego układaj w słóiczku warstwami przedzielonymi cukrem, zgodnie z zasadą jedna warstwa kwiatów, jedna warstwa cukru. Następnie całość lekko ubij. Ostatnią warstwą powinien być cukier.
2. Gdy cały słóiczek będzie wypełniony mniszkiem, zalej go niewielką ilością spirytusu (do kilku łyżek).
3. Następnie odstaw słóiczek na 7 do 10 dni w ciepłe i dobrane następczynie miejsce, ale nie zbyt gorące.



W przeciwnym razie nastaw ukiśnie. Możesz również słóiczek umieścić w ciemnym miejscu, jednak w takim przypadku cały proces się wydłuży.

4. Następnym krokiem jest przełożenie słóiczka do lodówki, gdzie będzie leżał przez 3-4 miesiące.
5. Warto pamiętać, że w przeciwieństwie do syropu przygotowywanego na ciepło, syropu na zimno nie precedza się, spożywa się go razem z płatkami kwiatów.
6. Po upływie kilku miesięcy syrop jest całkowicie gotowy do spożycia.

**Dawkowanie syropu z mniszka na zimno**

Zaczynając swoją przygodę z mniszkiem lekarskim, należy zacząć przyjmowanie w niewielkich dawkach. Na początek niech to będzie jedna łyżeczka syropu dziennie, aby potem zwiększyć dawkę do 3-4 łyżeczek.

**Prozdrowotne właściwości syropu**

Według profesora Ożarowskiego syrop z mniszka lekarskiego przygotowywany metodą na zimno działa w szczególności dobrze w przypadku zapalenia górnych dróg oddechowych (nieżytów oskrzeli, problemów z tchawicą), zapalenia jamy ustnej, gardła, oskrzeli, jak również przy uporczywym kaszlu.

Kwiaty mniszka lekarskiego bogate są w cenne składniki takie jak: pyłek, luteina, liczne witaminy, sole mineralne, flawony. Dobrze sprawdzi się również jako środek żółcio-

pedny i ogólnie wzmacniający.

**Nalewka, oliwa i gliceryt z mniszka lekarskiego**

Mniszek lekarski jest wciąż niedoceniany, ponieważ cała roślina, począwszy od korzeni, skończywszy na kwiatach, jest zaliczana do surowców leczniczych, a jej poszczególne elementy można wykorzystać w różny sposób.

Ciekawym rozwiązaniem jest **nalewka z mniszka lekarskiego**, którą można przygotować w bardzo łatwy sposób. Płatki kwiatów należy zalać szklanką wody i czystym spirytusem, odstawić na tydzień w ciemne miejsce. W ten sposób uzyskana nalewka będzie miała około 60-70%.

Z kolei, żeby przygotować **oliwę z mniszka**, warto sięgnąć po dobrej jakości oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia, którą należy zalać kwiaty mniszka, pozostawić na dwa tygodnie najlepiej na parapece z dostępem do światła słonecznego.

**Gliceryt, czyli syrop na bazie gliceryny** pomagają zachować cenne substancje aktywne zawarte w kwiatach mniszka lekarskiego. Gliceryna, którą kupisz w każdej aptece, jest dobrym pomysłem, jeśli musisz zrezygnować z użycia alkoholu w swojej domowej miksturze.

\* *Profesor Aleksander Ożarowski (1916-2011) to polski farmaceuta, nestor polskiego ziołolecznictwa, naukowiec i popularyzator nauki, wykładowca polskich uczelni medycznych, pracownik naukowy Instytutu Przemysłu Farmaceutycznego w Warszawie (źródło: Wikipedia).*

REKLAMA

**Willa Alfa**  
○○○ Kudowa Zdrój

Willa Alfa to kameralny obiekt w sercu Kudowy-Zdroju i sąsiedztwie Parku Zdrojowego. Spełnia oczekiwania amatorów rozrywek, jak i miłośników aktywności poszukujących idealnej bazy wypadowej.

**Do dyspozycji gości:** Pokoje 1-4 osobowe standard lub de-lux. Na wyposażeniu każdego pokoju: suszarki, ręczniki, lodówka, czajnik, szklanki, dostęp do Wi-Fi. Niektóre pokoje posiadają balkony.

**Wielkanoc 7-11.04.2023**  
3 noce 729 zł/os  
4 noce 849 zł/os

**Wczasy kwiecień 8 DNI**  
8 dni/7 nocy  
999 zł/os zamiast 1299 zł

**Wczasy PROMOCJA 11 DNI (od 3 lipca)**  
11 dni/10 nocy  
1629 zł/os. zamiast 1999 zł

**Wczasy 8 DNI**  
8 dni/7 nocy  
1149 zł/os. zamiast 1599 zł

**W cenie Pakietów:**  
zakwaterowanie w pokojach 1 - 3 os.,  
wyżywienie HB,  
korzystanie z fotela relaksacyjnego oraz  
kijków nordic,  
kawa, herbata, woda, owoce,  
przekąski 24 h.  
Dodatkowo płatne:  
opłata klimatyczna, wycieczki

e-mail: [recepca@alfakudowa.pl](mailto:recepca@alfakudowa.pl)  
ul. Słoneczna 12A, 57-350 Kudowa-Zdrój

tel. +48 510 150 966





30 lat tradycji

## RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

### WYCIEZKI i WZASY 2023 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

tel. 12 632 01 50, kom. 781 892 523, pon - pt 09:30 - 16:30 email: arion@arion.pl www.arionsenior.pl

Kraków, ul. Karmelicka 32

Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce

**SUPER PROMOCJA!**  
**NA HASŁO**  
**„GAZETA SENIOR”**  
**NOCLEG W KRAKOWIE**  
**PRZED WYCIEZKĄ za 85 zł**

#### SKANDYNAWIA

**FIORDY NORWEGII** / wycieczka 7 dni  
 OSLO - SOGNEFJORD - DOLINA AURLANDSDALEN - FLÅM  
 - rejs statkiem po fiordzie NÆRØYFJORD  
 LAERDAL - BORGUND - GEIRANGER - GEIRANGERFJORD  
 DROGA ORŁÓW - DROGA TROLLI - KARSKRONA - GDAŃSK

Cena od 5.470 zł Terminy: 26.06 - 02.07

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe po Bałtyku, noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia

#### SZWECJA - DANIA / wycieczka 5 dni

REJS promem STENA Line przez Morze Bałtyckie do Szwecji i przejazd mostem ORESUND ze Szwecji do Danii  
 MALMÖ - KOPENHAGA - ZAMEK KRONBORG - KALMAR - OLANDIA - KARLSKRONA

Cena od 2.350 zł

Terminy: 18.05 - 22.05 / 13.07 - 17.07 / 24.08 - 28.08

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe, 4 noclegi (2 noce w kabinach na statku, 2 x hotel), 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia



#### WYCIEZKI OBJAZDOWE

##### FRANCJA - PROWANSJA / wycieczka 7 dni LAZUROWE WYBRZEŻE

NICEA - MANTONA - CANNES - KANION VERDUN  
 MOUSTIERES SAINT MARIE - MARSYLIA - ARLES AVINION  
 - PARK NARODOWY CALANQUES - MEDIOLAN

Cena: 2.890 zł Termin: 13.07-19.07

W cenie: przejazd, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

**PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY** / wycieczka 7 dni  
 REIMS - PARYŻ - LUWR - WERSAL - CHAMBORD - CHENONCEAUX - MONTRESOR CLOS LUCE - BLOIS

Cena od 3.230 zł Terminy: 07.10 - 13.10

W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, uroczysta kolacja, opieka pilota, ubezpieczenie.  
 Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica.

**WŁOCHY - TOSKANIA LIGURIA** / wycieczka 8 dni  
 CORTONA - SIENA - SAN GIMIGNANO - REGION CHIANTI - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - LA SPEZIA - CINQUE TERRE - RAPALLO - PORTOFINO

Cena: 2.780 zł Terminy: 17.06 - 24.06 / 12.10-19.10

W cenie: przejazd, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

##### SŁOWENIA - WŁOCHY / wycieczka 6 dni

JEZIORO i ZAMEK BLED - WĄWÓZ VINTGAR - DOLINA BOHINJ - VOGEL - SKOFJA LOKA - LUBLANA - JASKINIA POSTOJNA - ZAMEK PREDJAMA - TRIEST - PIRAN

Cena: 2.160 zł Terminy: 04.10 - 09.10

W cenie: przejazd, 5 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

**SZWAJCARIA - AUSTRIA** / wycieczka 5 lub 8 dni  
 + PRZEJAZD „BERNINA EXPRESS” PRZEZ ALPY  
 CZESKIKRUMLOV - SALZBURG - POCIAG „BERNINA EXPRESS”  
 - SIRMIONE - WERONA - JEZ. GENEWSKIE - GENEWA  
 ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN n/RENM WYSPA  
 KWIATÓW MAINAU z motylarnią nad Jez. BODENSKIM

Cena od: 2.390 zł + 460 zł za bilet na pociąg.

Terminy wycieczek: 5-dniowe:

18.07 - 22.07 / 25.07 - 29.07 / 07.08 - 11.08

22.08 - 26.08 / 06.09 - 10.09 / 18.09 - 22.09

12.09 - 16.09 - wyjazd z Wrocławia!

8-dniowe: 30.07 - 06.08 zwiedzanie Genewy i Zurychu!

W cenie: przejazd autokarem i pociągiem, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.



##### NIEMCY - ZAMKI BAWARII / wycieczka 7 dni

PASAWA - BURGHAUSEN - RATYZBONA NORYMBERGA - ROTHENBURG - HOHENSCHWAINGAU NEUSCHWAINSTEIN - FUSEN - LINDEHOH - ETTAL OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRSCHEN MONACHIUM - HERRENCHIMSEE

Cena: 3.100 zł Termin: 8.08 - 14.08.2023

W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

##### GRUZJA / 8 dni - SAMOLOT

KUTAISI - MTSCHETA - TBILISI - BODBE  
 SIGHNAGHI - NAPAREULI - ANANURI - KAZBEGI Gruzinska  
 Droga Wojskowa - GUDAURI - UPLITSIKHE TSKALTUBO - Jaskinia i Ogród Botaniczny - BATUMI

Cena od: 3.860 zł + od 990 zł za bilet lotniczy WizzAir

Terminy: 18.05 - 25.05. / 14.09 - 21.09.2023

W cenie: transfery na lotnisko, przelot, przejazd autokarem i autami terenowymi w Gruzji, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, bilety wstępu, Gruzinski wieczór Folklorystyczny, degustacja wina, warsztaty, opieka pilota, ubezpieczenie  
 Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

#### WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE

##### CZARNOGÓRA - BUDVA / wczasy 10 dni

przejazd autokarem z noclegami tranzytowymi w obie strony  
 LUX Hotel POSEJDON 4\* - przy samej plaży  
 KANION RZEKI TARY - STARY BAR - BUDVA BOKA  
 KOTORSKA - KOTOR - MONASTYR OSTROG.

Cena od 2.860 zł Terminy: 17.05 - 26.05. / 19.09. - 28.09

W cenie: przejazd autokarem, 9 noclegów, 2 posiłki dziennie - bufet, opieka pilota, ubezpieczenie  
 Wyjazdy z miast: Katowice, Kraków.

##### CHORWACJA - PŁW. ISTRIA

Luxusowe Kurorty nad Adriatykiem: ROVINJ i VR SAR  
 Wycieczki fakultatywne: po ISTRII oraz do Włoch i do Słowenii.

Wypoczynek w Resortach:

- Resort BELVEDERE 4\* w Vrsar / wczasy 10 dni

Cena: 2.880 zł Termin: 23.09 - 2.10.2023

W cenie: przejazd autokarem, 8 lub 9 noclegów, 2 posiłki dziennie - bufet, opieka pilota, ubezpieczenie  
 Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

#### WZASY LECZNICZE

##### UZDROWISKO - KURORT CIECHOCINEK SANATORIUM ZNP Z KRYTYM BASENEM

Rehabilitacja: codziennie 3 zabiegi - w cenie!

Turnusy 15 dniowe - z dojazdem autokarem!

Cena 3.640 zł zawiera przejazd autokarem

Turnusy: 28.05 - 11.06. / 11.06 - 25.06.2023

W cenie: 14 noclegów w pok. 1-os. lub 2-os. balkon, łazienka, TV, czajnik, 3 posiłki dziennie, 3 zabiegi dziennie, opieka lekarska, ubezpiecz.

Wyjazdy: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

#### WYCIEZKI PO POLSCE

##### PODLASIE - TATARSKI SZLAK / 4 dni

TYKOCIN - BIAŁYSTOK - SUPRASL BOHONIKI - KRUSZYNIANY - GÓRA GRABARKA

Cena 1.198 zł Termin: 11.09 - 14.09.2023

W cenie: przejazd autobusem, 3 noclegi w hotelu pok. 1-os. lub 2-os. z łazienkami, 2 posiłki dziennie, biesiada regionalna, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

##### SUDETY - POLSKA DOLINA LOARY / 4 dni

ZAMEK KSIAZ - KARPACZ - SIEDLECIN - ZAMEK CZOCHA - SWIERADÓW ZDRÓJ - „POLSKA DOLINA LOARY” PAŁACE: STANISZÓW, BUKOWIEC, WOJANÓW - ŁOMNICA - CIEPLICE SŁASKIE ZDRÓJ - TERMJ CIEPLICE - OPACTWO KRZESZÓW - PAŁAC KAMIENIEC ZABKOWICKI

Cena od: 880 zł Terminy: 19.09 - 22.09 / 10.10 - 13.10

W cenie: przejazd autokarem, 3 noclegi w Osrodku Wczasowym, pok. 1os. lub 2 os. z łazienkami, opieka pilota, 2 posiłki dziennie, ubezpieczenie.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

#### WZASY NAD BAŁTYKIEM

W pierwszej linii brzegowej i z dojazdem autokarem!

##### •MIELNO - OW BAŁTYK

50 m do morza, Kryty BASEN

Cena: 2.595 zł / os. Turnus: 08.05 - 20.05 / 21.05 - 01.06 z dojazdem autokarem

##### •DARŁÓWKO - OSRODEK KAMA

200 m do morza

Cena: 2.940 zł / os. Turnus: 13.08. - 24.08.

z dojazdem autokarem

Wyjazdy do Mielna i Darłówka: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Poznań.

##### •ŁEBA - OW CHEMAR

przy wydmie 200 m do morza

Cena od: 2.990 zł z wycieczką do Ustki

Turnusy: z dojazdem autokarem: 03.06 - 15.06 / 15.08 - 27.08 / 23.08 - 04.09 / 28.08 - 07.09 / 08.09 - 18.09

W cenie: przejazd autokarem, noclegi w pok. 1-, 2-os. balkon, łazienka, TV Sat, czajnik, 3 posiłki dziennie bufet, ognisko integracyjne, ubezpieczenie.

Wyjazdy: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź

#### KONCERT

##### FILHARMONIKÓW WIEDENSKICH WIEDEN / wycieczka 3 dni

##### Summer Night Concert w ogrodach Pałacu Schonbrunn

WI E DEN - HOFBU RG i HUN DERTWASSERHAUSS - SCHONBRUNN - ZAMEK MIKULOV

Cena: 1.180 zł Termin: 8.06 - 10.06.2023

W cenie: przejazd autokarem, 2 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie, Koncert plenerowy.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

BIURO PODRÓŻY ARION OFERUJE TANIE WYCIEZKI, WZASY I PODRÓŻE DLA SENIORÓW,  
 REALIZOWANE W SPOSÓB PROFESJONALNY, DZIEKI NASZEMU WIELOLETNIEMU DOSWIADCZENIU.

TEL.: 12/ 632-01-50  
 WWW.ARIONSENIOR.PL



## FORUM SENIORA

Poznań

Andrzej Wasilewski



**Spotykamy się po przerwie spowodowanej pandemią – tymi słowami Dorota Nowocien otworzyła III Forum Seniorów w Poznaniu. Cztery osoby zasiadło w sali konferencyjnej biblioteki głównej Uniwersytetu Medycznego, aby wziąć udział w programie zaofiarowanym seniorom tego miasta przez redakcję wychodzącej tutaj gazety „Głos Wielkopolski”.**

Organizatorzy zaofiarowali seniorom cykl wykładów w czterech panelach tematycznych: styl życia, bezpieczeństwo seniora, zdrowie oraz aktywność. Przewinęły się takie tematy jak „Sztuka, człowiek, aktywność”, cyberbezpieczeństwo, ale też bezpieczeństwo przeciwpożarowe w domu, pielęgnacja kwiatów doniczkowych, przyjmowanie leków, pielęgnacja własnej skóry czy związek między domowymi zwierzętami i chorobami ich opiekunów.

Forum zostało entuzjastycznie powitane przez poznańskich seniorów, a jak stwierdzili organizatorzy, miejsc zabrakło już wkrótce po ukazaniu się ogłoszeń. Nie tylko tematyka była dla seniorów interesująca, ale również pewna „inność” – nie klub seniora, nie uniwersytet III wieku, nie rutynowe miejsce w świetlicy spółdzielni mieszka-

niowej, nie ciągle te same twarze w tej samej scenarii, ale pewna odmienność, odświętność, tłum podobnej wiekowo publiczności – uroczystość jakby. Sceneria, niepowседневna tematyka, osobistości, przerwy kawowe, catering obiadowy, okazjonalne spotkania ze znajomymi z innych dzielnic miasta. Można się poczuć!... I tego właśnie ludziom w powszechności emerytalnej brakuje.

Atrakcją szczególną Forum bez wątpienia była sceniczna rozmowa z lubianym powszechnie aktorem Jerzym Zelnikiem pod hasłem „Od roli Ramzesa do roli dziadka”. Zaskoczeniem było dowiedzieć się, że Zelnik, który w potocznej wyobraźni świadomości Polaków jako odtwórca roli Ramzesa XIII, młodego władcy oplecionego siecią intryg umożliwiających rządzenie kapłanom niejako w imieniu faraona i pragnącego stać się władcą rzeczywistym, wcale nie ceni sobie wysoko tego dokonania aktorskiego. Podkreśla, że miał wówczas 18 lat, był studentem pierwszego roku szkoły aktorskiej i nie miał należytego doświadczenia. O wiele wyżej ceni sobie rolę, które zagrał później w filmach i teatrach, a prawdziwym aktorem stał się – jak uważa, w wieku około 33 lat. Obecnie jest emerytem i zajmuje się pisaniem scenariuszy oraz wspomaganiami rozwojowym wnuka, mieszkając wspólnie z rodziną syna. Jak na zakończenie rozmowy stwierdził, „żeby mieć życie aktywne – trzeba mieć pasję, a niedosyt odmładza..”

Wydarzenie w opiniach uczestników odegrało swoją rolę zarówno edukacyjną, rozrywkową, integracyjną oraz urozmaicającą pejzaż świata senioralnego.

# TRAUMA, jak sobie z nią poradzić?

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

**Trauma z języka greckiego oznacza ranę. Ranę w psychice, której nie leczy czas. Nie leczy jej czas, bo jest to również naturalna reakcja ochronna organizmu na zaistniałą zagrażającą mu sytuację.**

Wielbiciele serialu „Rancho” pamiętają z pewnością odcinek, w którym na plebanii w Wilkowyjach uruchomiono telefon zaufania. Dzwoniące parafianki godzinami opowiadały o swoich krzywdach. Na uwagę, że to było dawno, odpowiadały, że boli je tak, jakby to było dziś. I tak to dokładnie jest. Mózg nie odróżnia czasu przeszłego, teraźniejszego, przyszłego. Samo wspomnienie uruchamia ból połączony z ostrzeżeniem przed sytuacją zagrażającą. Dwa w jednym: minus i plus. Wytwarza się rodzaj błędnego koła, które trwa, dopóki trauma nie zostanie **wyleczona**. A leczenie to **proces**.

Byłam kiedyś świadkiem, jak osoba sądząca, że ma wystarczającą wiedzę do wypowiedziania się na ten temat, szydziła z cierpienia osób skrzywdzonych. Seniorów. Pokazywała prześmiewczo, jak to chodzą pokrzywieni niesieniem swojej krzywdy niczym ciężkiego kamienia. Podczas gdy prześladowcy już dawno zapomnieli o tym, co złego zrobili i idą przez życie radośni i wyprostowani. Takie zachowanie jest wtórnym krzywdzeniem ofiar. To, dlatego osoby po gwałtach wolą o tym nie mówić. Boją się dodatkowego zranienia,

wyszydzania, oskarżania. W ten sposób następuje rozgrzeszenie prześladowcy. Nakręcanie spirali przemocy. Faktycznie, często w życiu tak bywa. Ale jest to opis patologii, której nie wolno akceptować.

W przypadku seniorów, kiedy to czy to z racji większej ilości wolnego czasu, czy też z racji mniejszej aktywności obecnej, chętnie wraca się do starych wspomnień. A te, siłą rzeczy, nie są jedynie wspomnieniami szczęśliwymi. Stąd niebezpieczeństwo i pokusa przywoływania starych traum i fundowania sobie autentycznego cierpienia.

Bessel van der Kolk w taki sposób opisuje cierpienie osób, które doznały traumy: „to uczucie ucisku w klatce piersiowej, [...] to obawa utraty kontroli; to ciągłe oczekiwanie na niebezpieczeństwo albo odrzucenie; to nienawiść do samego siebie; to koszmary i flashbacki, to mgła uniemożliwiająca skupienie się na zadaniu i pełne zaangażowanie w to, co robisz; to niemożność pełnego otwarcia się na drugiego człowieka”.

Trauma narusza nasz układ nerwowy, powodując swego rodzaju blokadę, wyrwy czy przerwy w przepływie energii życiowej. Może mieć wpływ na całe nasze życie, ale też na życie naszej rodziny i społeczeństwa. Wywołuje ból, cierpienie i choroby.

Pojęcie traumy zagościło na dobre w świadomości społecznej, od kiedy zaczęto zajmować się zjawiskiem PTSD (zespół stresu pourazowego), jakiego doświadczali żołnierze powracający z wojen. Najczęściej jako możliwe traumatyczne stresory wymienia się: bezpośrednio sytuacje z narażeniem życia, w których brała udział jednostka sama lub jej rodzina i bliscy, na przykład wypadek samochodowy;

choroba somatyczna, przewlekła; bycie naocznym świadkiem wypadku; narażenie na przemoc fizyczną lub seksualną.

Prawdopodobieństwo zetknięcia się w ciągu życia z wydarzeniem traumatycznym jest bardzo duże. Szacunki pokazują, że aż około 80% ludności jest narażone na stresor traumatyczny. Należy jednak pamiętać, że nie każde przeżyte wydarzenie powoduje traumę.

Szczególnie narażone na doświadczenie traumy są pewne grupy zawodowe, w tym przede wszystkim pracownicy służb ratunkowych, czyli policjanci, strażacy, lekarze, ratownicy medyczni, żołnierze na terenach objętych wojną. Konsekwencją przeżytej traumy jest często depresja oraz zespół stresu pourazowego.

P. A. Levine, autor poradnika „Uleczyć traumę”, zwraca uwagę, że **traumą jest wszystko to, co nasz mózg spostrzega jako zagrożenie**. Należy mocno podkreślić słowo „spostregać”. I przypomnieć sześć obszarów (status, autonomia, sprawiedliwość, przynależność, oczekiwania, pewność), których naruszenie nasz „stary” mózg odbiera jako bezpośrednie zagrożenie dla życia. Jest to sprawa bardzo indywidualna. I nikt nie może wyrokować, co jest zagrażające, a co nie, dla drugiej osoby. I który z tych obszarów gotowa będzie poświęcić na rzecz innego. Senior, który przez całe życie pełnił bardzo ważne funkcje zawodowe, społeczne może nie chcieć włączać się w aktywność lokalnego koła seniorów, bo nie odnajdzie tam odpowiedniego statusu/ roli dla siebie. Równocześnie może bardzo cierpieć z powodu niezaspokojonej potrzeby przynależności. Może być przybity samotnością. Taka osoba może być bar-

dzo nieszczęśliwa, dopóki sama lub z pomocą innych, w tym profesjonalistów, nie dokona wyboru. Nie uzna, że któryś z tych obszarów nie jest dla niej zagrażający. Równie dobrze może zrezygnować z wysokiego statusu w grupie, jak i zorganizować sobie satysfakcjonujące życie poza grupą.

Ostatnio coraz częściej mówi się o **traumie rozwojowej**, która dotyka dzieci. Może ją powodować przemoc rodziców i najbliższych wobec dzieci, wykorzystywanie fizyczne (na przykład bicie, popychanie, kopanie) i seksualne, a także, jedno z najczęstszych i najbardziej bagatelizowanych, **wykorzystywanie emocjonalne**.

Do wykorzystywania emocjonalnego zalicza się między innymi:

- krytykowanie dziecka,
- wprowadzanie go w poczucie winy,
- ośmieszanie oraz zawstydzanie,
- szantaż emocjonalny czy manipulacja.

Nawet niedające objawów w okresie ich przeżywania, takie traumatyczne wydarzenia mogą dać o sobie znać wiele, wiele lat później i wymagają leczenia, aby człowiek mógł dobrze funkcjonować. Mówiąc o dziecku, pamiętajmy również o naszym wewnętrznym dziecku. O nie też trzeba dbać przez całe życie.

Światowi eksperci w podejściu leczenia traumy mówią, że droga uwolnienia od traumy wiedzie poprzez ciało. Warto zainwestować w wymieniony poradnik, do którego dołączona jest płyta z 12 krokami leczenia traumy.

Jeżeli samodzielna praca z poradnikiem nie przyniesie pożądanego skutku, należy udać się po pomoc do psychologa zajmującego się terapią traumy.



**Dr Jadwiga Kwiek** psycholog, psychoterapeuta, emerytowany pracownik naukowy i wykładowca psychologii na UAM. Prezes założyciel UTW w Tarnowie Podgórnym. Autorka książki „... jak żyć, jak? PRZEPIS na CZŁOWIEKA” dedykowanej słuchaczom UTW.

Polecamy jednodniowe warsztaty pt. „Pokonać stres!” i „Odnaleźć w sobie optymizm!”. Dla sanatoriów, UTW, bibliotek i klubów seniora.

Kontakt: e-mail: jkwiek@amu.edu.pl, tel. 61/896-36-17



## Zdrowie na co dzień i od święta

W trosce o bezpieczeństwo wrocławskich seniorów startuje projekt Teleopieka. Na czym polega i jak się do niego dostać? Za chwilę Wielkanoc, w wielu domach zaczynają się przygotowania do świąt, jak wspominają ten rodzinny czas panie seniorki? A skoro święta tuż tuż, czy „niewinne” podjadanie może nam zaszkodzić? Wątpliwości rozwiewa dietetyk kliniczny.

**9 maja startuje Teleopieka** – bezpłatny projekt miejski zdalnej opieki dla wrocławskich seniorów. Każda osoba starsza, która zakwalifikuje się do projektu, otrzyma urządzenie i opaskę życia, za pomocą których będzie mogła połączyć się telefonicznie z całodobowym Centrum Teleopieki w sytuacjach zagrożenia zdrowia i/lub życia. **Z Teleopieki może skorzystać osoba w wieku 60+ mieszkająca we Wrocławiu, posiadająca Wrocławską Kartę Seniora i zaufaną osobę** np. sąsiada, znajomego, kogoś z rodziny. **Rekrutacja potrwa do 8 maja.**



Aby wziąć w niej udział wystarczy wysłać wypełniony formularz dostępny na: [www.teleopieka.wroclaw.pl/formularz-zgloszeniowy](http://www.teleopieka.wroclaw.pl/formularz-zgloszeniowy) lub zadzwonić na infolinię projektu nr tel. **800 707 089, poniedziałek – piątek godz. 8:00-16:00** lub udać się do Stacjonarnego Punktu Rekrutacyjnego w siedzibie **Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6 (w kwietniu punkt czynny będzie jeden dzień w tygodniu w godz. 9:00-14:00)** szczegóły na [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl). Udział w projekcie jest bezpłatny, liczba miejsc ograniczona.

### Świąteczne wspomnienia

Coraz bliżej Święta Wielkanocne, a wraz z nimi rodzinne spotkania przy smakowicie zastawionym stole. Panie z grup działających przy Wrocławskim Centrum Seniora dzielą się wspomnieniami z tego czasu.



**Grupa „o-CAL-eni”** dziająca przy Wrocławskim Centrum Seniora od 13 lat prowadzi

warsztaty związane z tradycją polskich świąt, a od 2012 r. cykl „Polskie Obyczaje i Tradycje”. Jak mówi liderka grupy **Ewa Rapacz** – pamięć o zwyczajach etnograficznych narodu jest ważna dla naszej tożsamości, a kultywowane tradycje mają bardzo silny wpływ na atmosferę domu rodzinnego. Zawsze podczas świątecznych spotkań wspomina się czasy swojego dzieciństwa, wtedy wracają obrazy minionych wydarzeń, osób, zapachy i smaki. Te miłe wspomnienia pomagają budować nastrój świąteczny. W domu pani Ewy przygotowania do Wielkanocy zaczynają się w tygodniu poprzedzającym Niedzielę Palmową, wtedy robi się palmy z roślin zbieranych latem i jesienią, starannie suszonych, czasem farbowanych, ale też z bibuły, krepiny i papieru. Z tradycją poświęconej palmy wiąże się dawny zwyczaj, gdy należało zjeść „kotkę baziową”, aby przez cały rok chroniła nas przed bólem gardła. Zaraz po Niedzieli Palmowej jest czas na malowanie pisanek i pieczenie ciast. Ja, zgodnie z tradycją rodzinną, piekę sernik, babę drożdżową w wysokiej foremce z gliny (mam ją w spadku po babci) i mazurek, który moja mama dekorowała wyłącznie owocami w syropie przygotowanymi jesienią.

Dla dzieci zawsze najważniejszy był śmigus-dyngus. W czasach mojego dzieciństwa otwór w smoczku zawiązywało się nitką, w końcówce robiło się dziurkę, którą wkładano smoczek na kran. Woda wypełniała smoczek,

tworząc kulę średnicy ok. 15 cm i wybiegaliśmy na ulice, aby oblewać kolegów – zawsze było przy tym dużo pisku i śmiechu – wspomina **Ewa Rapacz**.

### Drożdżowe kogutki i kurki



**Krystyna Iwańska** z grupy Aktywne Wrocławianki tak wspomina **Wielkanoc**

w rodzinnym domu: Święta obchodziliśmy pobożnie i bardzo uroczysto. Przygotowania zaczynały się już od Środy Popielcowej. Jako mała dziewczynka jeździłam do babci i „podglądałam” ją przy tych świątecznych przygotowaniach. Pamiętam babę wielkanocną upieczoną w garnku i zawiętą w ręczniczek zawiązany na 4 guzy, którą się święciło. Wspólnie z babcią piekłyśmy kogutki i kurki z ciasta drożdżowego. Po latach moje wnuczki bawiły się tym ciastem, też ten świąteczny zwyczaj pamiętają. Rodzinnie wykonywałam pisanek, kraszanki w cebuli oraz kilku kroplach atramentu. Zwyczaj pisanek przetrwał, dużo ich malujemy, a po śniadaniu wielkanocnym stukamy się jajkami, aby sprawdzić, czyja pisanka jest najsilniejsza.

Stłuczone podczas „wybitki” czyli pojedynku jajka zjada się albo zabiera ze sobą. Pisanek przygotowuję w wersji do zjedzenia, czyli gotuję jajka w łupinach cebuli, a potem wydrapuję wzory – kiedyś stalówką od pióra, a teraz cyrkiem i nożykiem od styropianu, albo kładę na skorupkę kwiatek, zawijam w pończochę i gotuję w cebuli, tak żeby się odbarwił wzór.

### Uzależnieni od podjadania



Jedzenie to nieodmiennie jedna z ważnych czynności naszego dnia. Czy może być niebezpieczne dla zdrowia? W kontynuacji cyklu na temat uzależnień rozmawiamy z **Sandrą Juszczyk**, dietetykiem klinicznym na temat podjadania.

Czy podjadanie to uzależnienie? – Niestety tak i szczególnie dotyka seniorów. Przyczyniają się do niego posiłki słabo zbilansowane i jedzone o nieregularnych porach. Bardzo często instynktownie sięgamy wtedy po słodkie i tłuste przekąski, wiedząc podświadomie, że dadzą one ekspresowy „zastrzyk energii” i szybko zaspokoją głód. Ale tak samo szybko jak energia została dostarczona, zostanie ona wykorzystana, pocujemy głód i znów sięgniemy po jedzenie – tworzy się w ten sposób błędne koło. Nadmierne podjadanie może prowadzić do nadwagi, otyłości i chorób metabolicznych np. cukrzycy.

### A czy można mówić o uzależnieniu od cukru?

– Badania naukowe pokazują, że to nie sam cukier, a przyjemność jaką czerpiemy ze spożywania jakiegokolwiek atrakcyjnego i smacznego dla nas jedzenia może być uzależniająca. Ma to związek z wytwarzaniem dopaminy w układzie nagrody w mózgu. Uzależnienie to zbyt duże słowo, co nie oznacza, że należy bagatelizować nadmierne spożywanie słodkich przekąsek, bo może prowadzić do otyłości, próchnicy, cukrzycy, zaburzeń lipidowych, nadciśnienia, a także słabej kondycji skóry

czy problemów z koncentracją. Za to możemy pozwolić sobie na zdrową, a przy tym słodką przekąskę, którą poleca pani dietetyk.

### Jaglana „rafaello”

Składniki:

- 150 g kaszy jaglanej
- 200 g mleczka kokosowego
- 250 g wody
- 40 g wiórków kokosowych + wiórki do obtoczenia
- 4 łyżki erytrolu

ewentualnie: mąka kokosowa

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną płuczemy pod zimną wodą. Przesypujemy do garnka, zalewamy mleczkiem oraz wodą i gotujemy, aż kasza zmięknie. Dodajemy erytrol, dokładnie mieszamy. Całość studzimy. Następnie dorzucamy wiórki kokosowe, mieszamy, a potem dokładnie blendujemy na jednolitą masę. Jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta można dolać wody lub mleczka, jeśli zbyt rzadka – mąki kokosowej. Ze zblendowanej masy formujemy kulki (mokrymi rękami), obtaczamy je w wiórkach kokosowych i odstawiamy na min. 30 minut do lodówki. Smacznego!

### Życzenia wielkanocne

Zespół WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora życzy wszystkim Czytelnikom „Gazety Senior” Świąt Wielkanocnych spędzonych w zdrowiu, w rodzinnym gronie, wypełnionych nadzieją, pogodą ducha i wszelką radością.

Opracowanie materiału:

Marta Łomnicka i Magda Wieteska



REKLAMA

# TEATR na wielkim ekranie

## Kino Nowe Horyzonty we Wrocławiu

**Spektakle z legendarnej, londyńskiej sceny National Theatre można podziwiać w wygodnym, kinowym fotelu.**

Royal National Theatre (Królewski Teatr Narodowy) w Londynie, znany po-

wszechnie jako National Theatre, jest kulturalną wizytówką Wielkiej Brytanii. Jako scena narodowa National Theatre ma w swoim repertuarze przede wszystkim klasykę rodzimą (zwłaszcza dzieła Shakespeare'a), a także obcą i dramaty współczesne. Do tej pory zespół przygotował ponad 800 premier. W jednym sezonie daje ponad tysiąc przedstawień dla ponad pół miliona widzów, nie licząc tych, którzy zasiadają w salach kinowych. W spektaklach sygnowanych przez National

Theatre występują największe gwiazdy światowego teatru i kina, m.in. Helen Mirren, Ralph Fiennes, Tom Hiddleston, Benedict Cumberbatch, Mark Strong, Chiwetel Ejiofor czy James Franco.

Kino Nowe Horyzonty zaprasza na kolejną odsłonę cyklu „sztuka na ekranie” z wielkimi tytułami i wyśmienitą obsadą.

Bilety w cenie 39 zł normalny i 33 zł ulgowy i klubowy są do kupienia w kasach i na kinonh.pl.

## Teatra na Wielki Ekranie PROGRAM



### Czarownice z Salem

01.04 | sobota | 14.00  
22.04 | sobota | 14.00

reż. Lindsey Turner, Wielka Brytania 2022, 180'

Rozpoczyna się polowanie na czarownice. W tej porywającej przypowieści o władzy i sile autorstwa Arthura Millera występują Erin Doherty (The Crown) oraz Brendan Cowell (Yerma). Przez całe życie wpajano im, że mają siedzieć cicho. Teraz grupa młodych kobiet z Salem odkrywa, jak donośne są ich głosy. Wśród strachu, zawiści oraz fałszywych oskarżeń, nikt nie może czuć się bezpieczny. Każdy może być sądzony. Nową, współczesną inscenizację reżyseruje Lindsey Turner (Hamlet), za scenografię odpowiada zaś zdobywczyni nagrody Tony, Es Devlin (The Lehman Trilogy).



### Otello

05.05 | piątek | 19.00  
27.05 | sobota | 14.00

reż. Clint Dyer, Wielka Brytania 2022, 180'

Niezwykła, nowa inscenizacja niezmiennie aktualnej sztuki Szekspira w reżyserii Clinta Dyera. Na scenie wystąpią: Giles Terera (Hamilton), Rosy McEwen (The Alienist) oraz Paul Hilton (The Inheritance).

Ona jest bystrą i upartą córką senatora, korzystającą z przywilejów swojego statusu, ale również uginającą się pod ciężarem społecznych oczekiwań. On jest byłym niewolnikiem, walczącym o swoje miejsce w świecie białych ludzi, który odkrywa, że miłość ponad podziałami rasowymi ma swoją cenę.

Desdemona i Otello, marząc o wspólnym życiu, pobierają się w sekrecie. Jednak oplatająca zakochaną parę sieć spisków rośnie z każdym dniem. Wkrótce bohaterowie rozumieją, że ich przyszłość nie należy już do nich.



### Good

17.06 | sobota | 14.00

reż. Dominic Cooke, Wielka Brytania 2022, 160'

David Tennant (Doctor Who) powraca na West End w wyczekiwanej, błyskotliwej inscenizacji jednego z najgłośniejszych brytyjskich dramatów politycznych C.P. Taylora.

Zbliża się II wojna światowa. John Halder, porządny, inteligentny niemiecki profesor, zostaje uwikłany w działania, które będą miały katastrofalne skutki. Ten niezwykle aktualny dramat reżyseruje zdobywca nagrody Nagrody im. Laurence'a Oliviera, Dominic Cooke (Follies). W sztuce wystąpią również Elliot Levey (Coriolanus) oraz Sharon Small (The Bay). Spektakl nagrano na żywo w Harold Pinter Theatre w Londynie.

# Pokaz filmu „I Love My Dad” i rozmowa o catfishing’u

## Nowe Horyzonty dla Seniora

**Nie ma znaczenia, czy kinem interesujesz się od zawsze czy od niedawna – tu mile widziany jest każdy. Kino Nowe Horyzonty zaprasza na comiesięczne filmowe spotkania dla seniorów, podczas których w przyjaznym gronie prezentowane są najnowsze tytuły ze świata filmu: najgłośniejsze produkcje mistrzów, ponadczasowe klasyki czy przeboje najważniejszych festiwali.**

Obejrane filmy są doskonałym przyczynkiem do rozmów, o czym będzie można przekonać się podczas pokazu filmu „I Love My Dad” w piątek 21 kwietnia. Seans wzbogaci spotkanie z przedstawicielem Policji starszym aspirantem



Michałem Kawalcem (Wydział Prewencji i Patrołowy KMP we Wrocławiu), który przybliży uczestnikom kwestie zagrożeń i oszustw w sieci.

Temat rozmowy jest nieprzypadkowy – film „I Love My Dad” to zainspirowana prawdziwą historią opowieść o niełatwej relacji pomiędzy ojcem a synem. Gdy syn postanawia zerwać kontakty ze swoim rodzicem, ten szuka sposobu na to, by wciąż być blisko. Z pomocą nieoczekiwanie przychodzi mu technologia. Nie widząc innej możliwości, bohater zakłada fałszywe konto w mediach społecznościowych, by mieć syna na oku. Podszycia się pod atrakcyjną kelnerkę i nawiązuje z nim nic porozumienia. Sytuacja jednak komplikuje się z chwilą, gdy zauroczony dziewczyną

chłopak za wszelką cenę będzie chciał się spotkać.

Poruszany w filmie motyw catfishingu, czyli podszywania się pod kogoś innego w sieci będzie punktem wyjściowym do rozmowy – po seansie starszy asp. Michał Kawalec opowie również o innych zagrożeniach wynikających z korzystania z Internetu.

**21 kwietnia, piątek  
godz. 14.00  
Kino Nowe Horyzonty  
ul. Kazimierza  
Wielkiego 19a/21,  
Wrocław**

I Love My Dad, reż. James Morosini / USA 2022 / 96' +  
spotkanie  
szczegółowy:  
<https://www.kinonh.pl/cykl.s?id=414>

REKLAMA



## W dworskim świecie intryg nie można ufać nikomu...



# Prenumerata „Gazety Senior”

## Dostawa do domu

### Zamówisz:

- w każdym urzędzie pocztowym i agencji pocztowej
- u listonoszy
- online na stronie internetowej Poczty Polskiej

Prenumeratę „Gazety Senior” zamawiamy z wyprzedzeniem.

**Przyjmowanie przedpłat na prenumeratę na kolejny okres ruszy 16 kwietnia 2023 r. i potrwa do 25 maja br.** Przyjmowane będą zamówienia na prenumeratę rozpoczynającą się od III kwartału, obejmującą numery od 7 do 12, które ukażą się w 2023 r.



### „Gazeta Senior”

„Gazeta Senior” to drukowany ogólnopolski miesięcznik skierowany do seniorów. Czasopismo inspirowane i podpowiada, jak korzystać z życia na emeryturze, edukuje i w razie potrzeby przestrzega seniorów przed czyhającymi zagrożeniami. „Gazeta Senior” tworzona jest przez redaktorów seniorów i w całości poświęcona sprawom osób starszych. Czasopismo wydawane jest nieprzerwanie od 2011 r., a hasło „Gazeta Senior” znajdziesz nawet w internetowej encyklopedii, czyli Wikipedii.

### Gdzie kupić „Gazetę Senior”?

„Gazety Senior” nie kupisz w kiosku, saloniku prasowym, czy sklepie. Miesięcznik dostępny jest wyłącznie w prenumeracie. Dzięki temu „Gazeta Senior” dociera do czytelników bez względu na ich miejsce zamieszkania, zarówno do dużych miast, jak i wsi.

### Dlaczego warto zamówić prenumeratę „Gazety Senior”?

Prasa dla seniorów to często pierwsze, a czasem jedyne źródło informacji. Warto o tym pamiętać i zapewnić sobie lub bliskim dostęp do aktualnych i dedykowanych seniorom wiadomości, wiedzy oraz rozrywki. Drastycznie spada liczba kiosków i punktów z prasą, a te które działają, oferują ograniczoną liczbę tytułów. Tradycyjna prasa jest coraz trudniej dostępna, co jest szczególnie dotkliwe dla wykluczonych cyfrowo i komunikacyjnie najstarszych seniorów. Ulubiona gazeta to drobny, ale ważny gest dla seniora.

### Jak zamówić prenumeratę „Gazety Senior”?

Prenumeratę „Gazety Senior” zamówisz na Poczcie Polskiej. Zamówienie złożysz stacjonarnie w okienku w każdym urzędzie pocztowym i agencji pocztowej oraz u listonosza. Przedpłaty na prenumeratę przyjmowane są na druku 220. Prenumeratorowi wydawane jest „Potwierdzenie przyjęcia prenumeraty”. Zamówienia można składać także online na stronie internetowej Poczty Polskiej. Przygotowaliśmy graficzną instrukcję krok po kroku jak to zrobić pod linkiem:

<https://www.gazetasenior.pl/prenumerata-gazeta-senior-zamowienie-online>

*Apteki, UTW i Kluby Seniora, firmy oraz instytucje zainteresowane prenumeratą grupową (powyżej 10 egz.) zapraszamy do kontaktu bezpośrednio z wydawnictwem tel. 533-301-661 oraz [biuro@mediasenior.pl](mailto:biuro@mediasenior.pl)*

### Ile kosztuje egzemplarz „Gazety Senior” w prenumeracie?

Cena egzemplarza „Gazety Senior” w prenumeracie indywidualnej to 6 zł. Minimalny okres prenumeraty to kwartał, czyli okres 3 miesięcy.

- Prenumerata kwartalna – 18 zł
- Prenumerata półroczna – 36 zł
- Prenumerata na 3 kwartały – 54 zł
- Prenumerata roczna – 72 zł

Podane ceny zawierają koszt egzemplarza oraz ich dostawy do skrzynki pocztowej. Prenumerator nie ponosi żadnych dodatkowych kosztów.

### Jak dostarczana jest „Gazeta Senior” do prenumeratorów?

„Gazeta Senior” dostarczana jest do prenumeratorów przez listonoszy Poczty Polskiej pod wskazany adres.

### Kiedy można zamówić prenumeratę „Gazety Senior”?

Prenumeratę „Gazety Senior” zamawiamy z wyprzedzeniem. Od 16 kwietnia do 25 maja 2023 r. przyjmowane są zamówienia na prenumeratę rozpoczynającą się od III kwartału i obejmującą numery od 7 do 12 w 2023 r.

### Kalendarz składania zamówień na prenumeratę „Gazety Senior”

Od 16 października do 25 listopada 2022 r. Poczta Polska przyjmowała zamówienia na prenumeratę roczną, półroczną i kwartalną na rok 2023 r. Tylko w tym czasie można było zamówić prenumeratę na cały następny rok. Od 16 stycznia do 25 lutego 2023 r. przyjmowane są zamówienia na prenumeratę rozpoczynającą się od II kwartału i obejmującą numery od 4 do 12 w 2023 r.

Od 16 kwietnia do 25 maja 2023 r. Poczta Polska przyjmuje już tylko zamówienia na prenumeratę kwartalną na III i IV kwartał 2023 r. Zamawiając obie dostępne prenumeraty jednocześnie mamy gwarancję otrzymania „Gazety Senior” przez całe drugie półrocze 2023 r.

Od 16 lipca do 25 sierpnia 2023 r. można złożyć zamówienie tylko na ostatni, czyli IV kwartał 2023 r. Chętnych do kontynuowania prenumeraty zaprosimy do składania zamówień po 16 października 2023 r. Będzie to okazja do zamówienia prenumeraty na 2024 r.

Zamówienia są przyjmowane według kalendarza Poczty Polskiej. We wskazanych okresach Poczta Polska przyjmuje zamówienia. Między tymi okresami nie ma możliwości złożenia zamówienia, należy poczekać na kolejny cykl przyjmowania zamówień. Wydawnictwo „Gazety Senior” nie ma wpływu na harmonogram pracy Poczty Polskiej.

### Harmonogram wydań „Gazety Senior” na 2023 r.

Nr	Wydanie	Data ukazania się numeru
1/2023	styczeniowe '23	14 grudnia
2/2023	lutowe	01 lutego
3/2023	marcowe	01 marca
4/2023	kwietniowe	29 marca
5/2023	majowe	26 kwietnia
6/2023	czerwcowe	31 maja
7/2023	lipcowe	21 czerwca
8/2023	sierpniowe	02 sierpnia
9/2023	wrześniowe	30 sierpnia
10/2023	październikowe	27 września
11/2023	listopadowe	25 października
12/2023	grudniowe	22 listopada



# GazetaSenior.pl

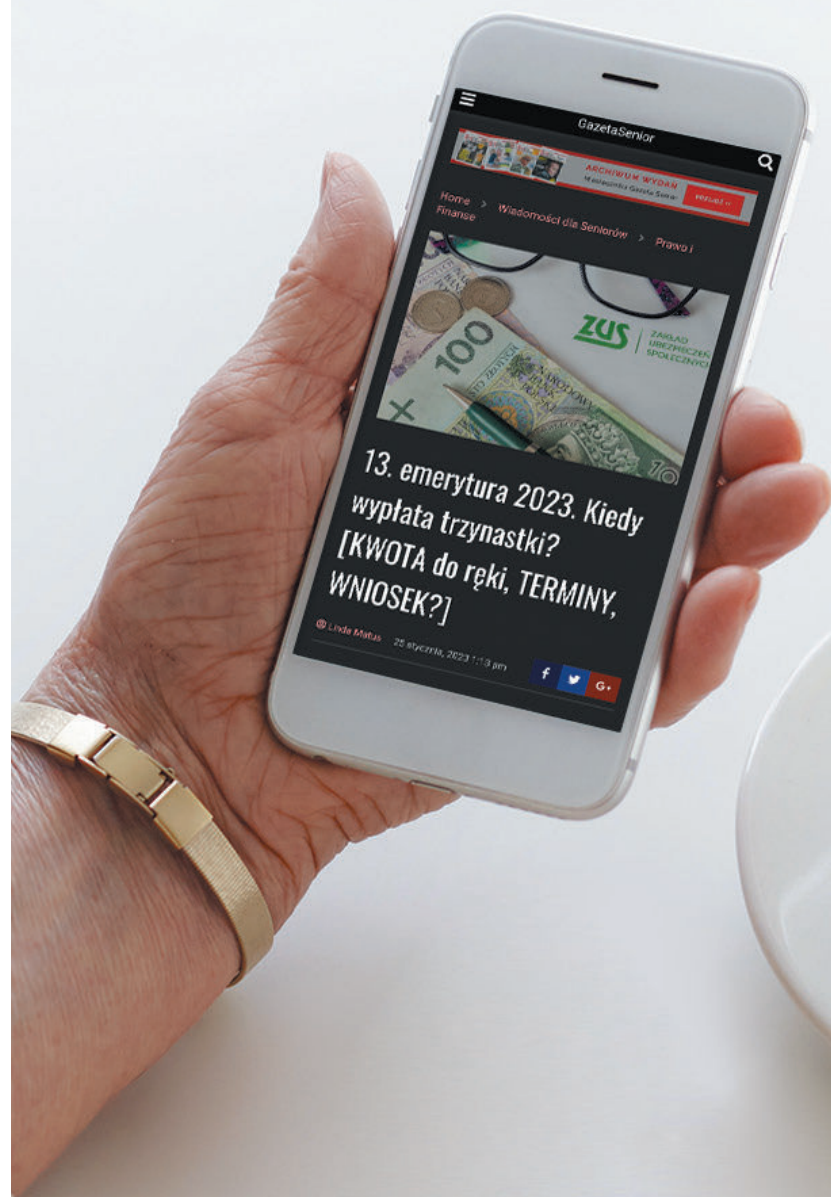
## Czytaj codziennie w Internecie

### Gazeta Senior w Internecie

codzienne źródło wiadomości i propozycji dedykowanych seniorom - zdrowie, turystyka, finanse, kultura, wydarzenia, oferty dla seniorów.

### Gazeta Senior na Facebooku

<https://www.facebook.com/GazetaSenior>



## Newsletter Gazety Senior

Zapisz się do Biuletynu „Gazety Senior”, a co środę otrzymasz na swój adres e-mailowy zbiór najciekawszych artykułów publikowanych w serwisie GazetaSenior.pl

Bądź na bieżąco!  
Usługa jest bezpłatna

**Zapisz się**

<https://www.gazetasenior.pl/newsletter-gazeta-senior>



Kliknij