

Senior

Gazeta

Miejsce na pieczęć

Punkt udostępniający
"Gazetę Senior"



Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.



kolejne
wydanie
31 maja

14. EMERYTURA

PROJEKT USTAWY
POD LUPĄ

WALORYZACJA EMERYTUR

PROGNOZA
NA 2024 I 2025

KOLEJKA DO SANATORIUM 2023

REFORMA
LECZNICTWA
SANATORYJNEGO
[LIST OTWARTY]

IX ŁÓDZKIE SENIORALIA

XXV OPOLSKIE DNI SENIORA

Osiedle Senioralne Boleslavia

KAMIL BARCZYK
DYREKTOR SZPITALA
ŚW. ŁUKASZA
W BOLESŁAWCU



REKLAMA

JAPONSKI KANDYDAT DO OSCARA

MFF W SALONIKACH
NAGRODA BRAZOWY ALEXANDER,
NAGRODA FIPRESCI,
NAGRODA HUMAN VALUES

MFF QCINEMA
NAGRODA AKTORSKA,
NAGRODA ZA OSIĄGNIĘCIA
ARTYSTYCZNE

MFF W TORONTO

MFF W BUSAN

MFF W CHICAGO

FESTIVAL DE CANNES
ZŁOTA KAMERA
(WYRÓŻNIENIE)

PLAN
75

REŻYSERIA I SCENARIUSZ
CHIE HAYAKAWA

DYSTOPIJNA
I NIEPOKOJĄCO REALNA
WIZJA NAJBLIŻSZEJ
PRZYSZŁOŚCI

W KINACH OD 26 MAJA

Kreatywna Europa MEDIA

CNC

aide aux cinémas du monde

AURORA

Osiedle Senioralne Boleslavia

Azyl dla seniorów z gwarancją Szpitala św. Łukasza w Bolesławcu



Kamil Barczyk
Dyrektor Szpitala
św. Łukasza w Bolesławcu

W Bolesławcu na Dolnym Śląsku, w mieście słynącym ze zdobionej ceramiki, a ostatnio także świetnego szpitala, budują osiedle dla seniorów.

To moje rodzinne miasto. Z wielką ciekawością wracam tu, aby o osiedlu senioralnym porozmawiać z Kamilem Barczykiem, dyrektorem Szpitala św. Łukasza w Bolesławcu, o którym tak-sówkarz mówi mi – młody, prężny, ludzie z okolicy przyjeżdżają się leczyć do naszego szpitala.

Dlaczego stawiają na starszych? Jak to osiedle ma wyglądać? Co oferują seniorom?



Linda Matus: Jaka jest idea osiedla senioralnego Boleslavia, które stało się pretekstem naszego spotkania.

Kamil Barczyk: Budujemy osiedle senioralne Boleslavia, które jest połączeniem własnego środowiska – czyli mieszkania – z maksymalnym bezpieczeństwem seniora. To innowacja na skalę Polski. Inwestycję realizuje Szpital św. Łukasza w Bolesławcu, a osiedle powstaje na pięknej, zielonej działce sąsiadującej z naszym ośrodkiem zdrowia.

Gwarancja bezpieczeństwa, także finansowego, jest nieodłącznym elementem tego projektu, co można porównać tylko do zakupu państwowych obligacji. Osiedle senioralne będzie trwało przez dziesiątki lat, a zobowiązania wobec mieszkańców są zagwaran-

towane do końca ich życia i bez względu na długość tego życia. Wiemy, że seniorzy są narażeni na różne oszustwa, dlatego chcemy podkreślić fakt, że jesteśmy instytucją publiczną i oferujemy bezpieczeństwo oraz ciągłość. Jeżeli np. senior z Warszawy przeprowadzi się do osiedla Boleslavia, to podejmie ryzyko i zmieni miejsce zamieszkania z wszystkimi tego konsekwencjami. W przypadku prywatnych inwestycji, którymi rządzi zasady rynku, obniżenie jakości, czy nawet upadłość w wyniku trudności, może się zdarzyć. W naszym osiedlu Boleslavia ten problem wyeliminowaliśmy.

Jak narodziła się koncepcja osiedla Boleslavia?

Szukaliśmy pomysłu na zagospodarowanie pięknej działki obok naszego szpitala. To zielone miejsce w centrum miasta, blisko parku, punktów usługowych, skle-

pów, basenów i oczywiście szpitala. Narodził się pomysł ośrodka, który zajmowałby się opieką nad seniorami. Wiązanie tego miejsca z seniorami od początku było naturalną odpowiedzią na potrzeby starzejącego się społeczeństwa.

Seniorzy to już dziś jedna z liczniejszych grup wiekowych, ale coraz młodszy duchem i świadomości sprawiają, że ich wymagania rosną, a modele życia ewoluują, np. mój dziadek miał zupełnie inne spojrzenie na temat swojej starości, stylu życia czy opieki. Współczesny senior jest nowoczesny i żyje bardziej aktywnie. Dlatego zastanawiałem się, jak sam chciałby spędzić swoją starość. Zadawaliśmy sobie w zespole pytanie, jak wyobrażamy sobie opiekę dla naszych najbliższych. I tak w 2021 r. narodził się pomysł połączenia szpitala i opieki we własnym środowisku, co jest nowością w polskich realiach.

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 16 500 egz.
numer: 05/2023
emisja: 26 kwietnia 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: Archiwum Szpitala św. Łukasza w Bolesławcu;
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.

Aspekty bytowe, opiekuńczy i integracyjny były bardzo ważne, ale kwestie finansowe są nie mniej istotne. Wyszliśmy od kwestii opiekuńczych, ale szybko zaczęliśmy się zastanawiać, jak to zrobić, aby seniorów było na to stać.

Sprawy finansowe są dla seniorów kluczowe. Ile to kosztuje?

Na zamieszkanie w osiedlu Boleslavia stać według mnie 70 proc. emerytów w Polsce. Jesteśmy narodem, który posiada mieszkania, domy, działki, i inne nieruchomości. Wartość mieszkań w Polsce, szczególnie ostatnio, poszybowała w górę. Cena dwupokojowego mieszkania sięga dziś nawet 500 tys. zł. Uwolnienie tego kapitału poprzez sprzedaż pozwala wpłacić kaucję na mieszkanie w osiedlu Boleslavia, która waha się od 480 tys. do 520 tys., w zależności od wielkości mieszkania.

Owszem, trzeba zorganizować pieniądze na wpłatę kaucji z góry, ale Szpital św. Łukasza jako właściciel i zarządca osiedla Boleslavia jest instytucją publiczną, stąd zdeponowane środki są zabezpieczone wszystkimi mechanizmami systemu publicznego. Sprzedając mieszkanie lub inne aktywa (działkę, dom, lokal etc.) kupujemy sobie w osiedlu Boleslavia dożywotnią opiekę bez ryzyka.

Wkład (tzw. kaucja) jest zwrotny, ponieważ rozumiemy, że w każdej chwili mieszkaniec może zmienić zdanie. Jeżeli senior odkryje swoje nowe powołanie, drugą młodość w innym miejscu, wówczas może zrezygnować i otrzymać zwrot pieniędzy pomniejszony tylko o czynsz za okres, w którym mieszkał. Zobowiązanie ze strony mieszkańca nie musi być dożywotnie, a okres wypowiedzenia umowy wynosi 6 miesięcy. Kwota potrącana miesięcznie z kaucji to około 1600 zł.

Jakie jeszcze koszty wiążą się z przeprowadzką do osiedla Boleslavia?

Nasza oferta jest tańsza niż opieka w DPS czy innym miejscu asystowanym. Dzięki wniesionemu wkładowi początkowemu (kaucji) koszty miesięczne dla mieszkańca wynoszą 1800 zł za mieszkanie. Jeżeli wprowadzają się dwie osoby, np. małżeństwo to jest kwota dla obojga małżonków. W tym jest m.in. opieka, wsparcie asystenta, integracja, w tej kwocie mamy także wsparcie techniczne czy ewentualne naprawy w mieszkaniu.

Oferujemy także dodatkowe ponadstandardowe pakiety, w których mamy wyżywienie, indywidualną opiekę fizjoterapeuty, dietetyka, psychologa etc. To jest opcja, można z niej skorzystać, ale nie trzeba, pozostawiamy dowolność naszym mieszkańcom.

Wróćmy do samego osiedla. Jak będzie wyglądać i funkcjonować na co dzień? Co je wyróżnia na tle innych rozwiązań?

Mamy na rynku wiele ciekawych projektów, domy i kluby senior+, uniwersytety trzeciego wieku (UTW), aż po domy pomocy społecznej (DPS) czy zakłady opieki leczniczej (ZOL), które zasypują pewne luki, ale doszedłem do wniosku, że brakuje tego drugiego filaru, gdzie mamy pomoc asystenta, ale także jednocześnie prywatność i intymność. Niestety w opiece instytucjonalnej często tej prywatności nie można zapewnić, bo są takie, a nie inne warunki i ograniczenia. Na naszym osiedlu to jest standardem, a nie luksusem.

Druga istotna kwestia to integracja społeczna – główny czynnik chroniący seniorów przed chorobami. Aby osiedle senioralne utrzymało senioralny klimat, a przede wszystkim efektywną integrację społeczną, musimy myśleć o swojego rodzaju rówieśnictwie, czyli o osobach 60+. Będziemy koncentrować się na stymulowaniu naszych mieszkańców do aktywności, co automatycznie wydłuży ich życie w zdrowiu.

Dobrze zorganizowane miejsce dla seniora to miasto średniej wielkości, gdzie z jednego końca na drugi możemy przemieścić się w ciągu 15 minut, Bolesławiec ma te atuty. Jest także doskonale położony, blisko Niemiec, Czech, Karkonoszy, z szybkim dostępem do morza (3,5h), do stolicy (4h). Z dobrą komunikacją autobusową i kolejową. Miasto ma kino, teatr, muzea, galerię handlową, restauracje, termy oraz Aquapark, oraz rozwinięty handel i usługi. Widać po budynkach, szkołach czy szpitalu, że środków na inwestycje jest sporo.

Ciekawostką dla czytelników może być fakt, że Bolesławiec stał się swoją zieloną wyspą. W okresie pandemii 2020-2022 w Bolesławcu statystycznie życie mieszkańca wydłużyło się o 2 lata, gdzie średnia w kraju spadła. Jeśli w tak trudnym czasie udało się długość życia wydłużyć, to jest dobry

prognostyk dla naszych przyszłych mieszkańców.

Kiedy zostaną oddane pierwsze mieszkania?

Termin oddania osiedla to 2024 r. Już sam proces budowy naszych mieszkań jest ciekawy, postawiliśmy na nowoczesne rozwiązania, które pozwalają zaoszczędzić cenny czas.

Sięgnęliśmy po nowoczesne technologie prefabrykowanych modułów – ekologiczne, komfortowe, sam chciałbym mieszkać w takim domu. Dodatkowo rozwiązuje nam to jeszcze jedno wyzwanie, ponieważ racjonalizujemy wielkość mieszkań – są one niespełna 40-metrowe – a wielu naszych przyszłych mieszkańców przeprowadzi się do osiedla Boleslavia z większych mieszkań czy domów. Technologia, którą wybraliśmy, wyróżnia się naturalnością, czujemy się w takim mieszkaniu jak w lesie, dzięki zastosowaniu drewna i naturalnych materiałów z ekologicznymi certyfikatami. Jest to droższa metoda niż tradycyjne budownictwo, ale pozwoli na szybsze oddanie mieszkań seniorom.

Inwestycję realizuje polska firma, to także polska technologia, ale do tej pory realizowali swoje projekty wyłącznie w Skandynawii, choć architektura osiedla nawiązuje do naszych polskich tradycji.

Kto interesuje się osiedlem Boleslavia? Czy są pierwsi chętni do przeprowadzki?

Na początku myśleliśmy, że będzie to projekt, no powiedzmy, na szczeblu wojewódzkim. Ale wydaje się, że większość zapytań pochodzi z większych ośrodków miejskich, głównie stolic wojewódzkich. To jest dla nas zaskakujące.

Już mamy listę około 100 seniorów zainteresowanych naszymi mieszkaniami. Osoby, które się z nami kontaktują, są pozytywnie zaskoczone i zbudowane, ale wiemy, że podjęcie takiej decyzji to jest dłuższy proces i musimy ich wspierać na każdym etapie.

Myślę, że ten model zintegrowanej opieki senioralnej między instytucją zdrowotną i instytucją społeczną jest dla nas nieunikniony. Szpital jest miejscem, które pozwala to zorganizować, to nieoceaniona baza, która dysponuje sprzętem diagnostycznym, personelem medycznym i wspierającym. A dla seniora nie ma chyba nic ważniejszego niż zdrowie i uniknięcie niepełnosprawności.

Czy będzie więcej podobnych osiedli? Czy chciałby Pan ten model powielić w innych lokalizacjach?

Marzenie. Dla mnie będzie to czysta przyjemność, jeśli ten nowy model opieki zacznie funkcjonować w naszym kraju.

To może być przyszłość także dla takich szpitali jak nasz, które muszą znaleźć dla siebie miejsce na rynku, a dla wielu może być to szansa na powiększenie puli pacjentów. Co więcej, takie osiedla za chwilę powinny być wszędzie. Już za 5 lat statystyki dotyczące osób w wieku senioralnym będą wyglądać zupełnie inaczej.

Ale czy da się to w prosty sposób powielić?

Da się to zrobić wszędzie, choć wydaje się, że w Bolesławcu mamy sprzyjające warunki i otoczenie, takie jak choćby społeczeństwo, które jest dumne, że stąd pochodzi i że tu mieszka. Mówię to z perspektywy osoby, która do Bolesławca przyjechała – mieszkańcy są dumni z faktu, że tu żyją – co jest dla mnie ciekawym doświadczeniem.

Co Pan odpowie osobom, którym nie podobają się tego tzw. monokultury, ludziom, którzy uważają, że seniorzy powinni być przy rodzinie i w naturalnym środowisku.

Nasi przyszli mieszkańcy często nie mają rodzin wcale bądź ich bliscy są daleko, a oni z tego powodu czują się osamotnieni. Monokultura nie jest już czymś passé i będzie rozwiązaniem nieuniknionym.

Co dziś stanowi największe wyzwanie dla osiedla Boleslavia?

Budowanie świadomości wyznań, przed którymi stoimy, wśród seniorów i osób, które mają wpływ na seniorów oraz walka ze stereotypami, jak np. „starych drzew się nie przesadza”.

Ale w głębi serca myślę, że te 200 osób z całej Polski zamieszka tu i będzie z tego życia bardzo zadowolonych. Tylko te 200 osób musi się dowiedzieć o naszym osiedlu.



Godne życie i bezpieczeństwo w wieku senioralnym.

Osiedle dla seniorów z całodobową opieką medyczną i asystencką.



- 132 w pełni wyposażone w meble, sprzęt AGD i RTV, klimatyzowane mieszkania o metrażu od 34 do 37 m² bez barier architektonicznych
- Do dyspozycji mieszkańców strefa restauracyjna, fitness, rehabilitacji oraz recepcja 24h
- System wzywania pomocy
- Opieka asystencka 24h będąca wsparciem w życiu codziennym seniora
- Kompleksowa indywidualna opieka dopasowana do potrzeb seniora
- Elastyczne pakiety opiekuńcze
- Wyjątkowa zaciszna lokalizacja w otoczeniu parku w centrum Bolesławca
- Gwarantowana Opieka przyszpitalna
- Wysoki standard usług medycznych
- Fizjoterapia, konsultacje dietetyczne
- Organizowanie wyjazdów, animacji, terapii zajęciowej dla seniorów

PO WIĘCEJ INFORMACJI
ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA
574 121 217

e-mail: osiedle@boleslavia.eu
Oficjalna strona:
www.osiedle.boleslavia.eu

14. emerytura 2023 PROJEKT USTAWY pod lupą

Na stałe, elastyczny termin wypłaty i kwota wyższa niż emerytura minimalna

Linda Matus

Projekt ustawy dotyczący wprowadzenia corocznej wypłaty tak zwanej 14. emerytury został zamieszczony na stronach Rządowego Centrum Legislacji. Zaproponowane rozwiązanie wprowadza na stałe wypłatę kolejnego – obok 13. emerytury – dodatkowego rocznego świadczenia.

Jakie warunki i kryteria zostały zapisane w projekcie? Sprawdzamy!

14. emerytura – na stałe i z urzędu

Projekt ustawy proponuje 14. emeryturę jako stały coroczny dodatek do emerytury zasadniczej, a dodatkowe roczne świadczenie wypłacone ma być z urzędu wraz ze świadczeniem podstawowym.

14. emerytura – wysokość świadczenia 2023

Jak czytamy w opublikowanym projekcie: 14. emerytura będzie wypłacana w kwocie najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca danego roku. Co oznacza, że 14-tka będzie regularnie w marcu waloryzowana, czyli podwyższona o wskaźnik waloryzacji. Maksymalna wysokość 14. emerytury w 2023 r. wyniesie 1588,44 zł brutto.

14. emerytura będzie przysługiwała w pełnej wysokości osobom, których wysokość emerytury podstawowej nie przekracza kwoty 2900 zł brutto (wysokość podstawowego świadczenia przed dokonaniem odliczeń, potrąceń i zmniejszeń). Próg dochodowy został utrzymany na poziomie obowiązującym od 2021 r., a projekt nie wspomina o możliwości jego zmiany.



REKLAMA

Zadbaj o zdrowie nad morzem!

W pakiecie turnusu 14-dniowego
40 zabiegów rehabilitacyjnych.



Hotelowy standard

10 min do plaży

SPA z basenami

www.albatros-jaroslawiec.pl

Jeżeli emerytura zasadnicza przekroczy próg 2900 zł brutto, to 14. emerytura zostanie pomniejszona według zasady złotówka za złotówkę. Co oznacza, że 14-tka będzie wciąż wypłacana, ale w niższej wysokości. Nie wszyscy seniorzy otrzymają 14. emeryturę. W projekcie ustawy proponuje się, aby kwota 14-tki wynosiła co najmniej 50 zł. Jeżeli kwota będzie niższa niż 50 zł, 14. emerytura nie zostanie wypłacona.

Nową propozycją w projekcie ustawy jest możliwość wypłaty 14. emerytury w kwocie wyższej niż najniższa emerytura tj. „Projekt ustawy przewiduje możliwość określenia wyższej kwoty kolejnego dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego niż najniższa emerytura”. Rządzący pozostawiają sobie furtkę, aby móc podnieść wysokość dodatkowej emerytury, jeżeli pojawi się taka możliwość. W 2023 r. jednak nie skorzystają z tej opcji, a 14. emerytura nie przekroczy kwoty najniższego świadczenia, czyli 1588,44 zł brutto.

14. emerytura – termin wypłaty 2023

Także nowym, choć już opisywanym rozwiązaniem, jest wypłata 14. świadczenia w rozporządzeniu Rady Ministrów. Co oznacza, że to

rząd w terminie nie późniejszym niż do dnia 31 października wskaże miesiąc wypłaty 14. emerytury w danym roku. Jest to tzw. elastyczny termin wypłaty. W 2023 r. 14-tka zostanie wypłacona w sierpniu i wrześniu.

14. emerytura a podatek dochodowy

Od 14. emerytury pobierana będzie składka na ubezpieczenie zdrowotne (9 proc.) oraz podatek dochodowy od osób fizycznych (PIT 12 proc.). Mamy już jasność co do kwestii opodatkowania dodatkowego świadczenia, a zwolnienie seniorów z podatku od 13. i 14. emerytury w 2022 r. było wyjątkiem od reguły.

14. emerytura a dodatki, zasiłki czy komornik

Decyzje o przyznaniu 14. emerytury będą wydawać, a świadczenia wypłacać właściwe organy emerytalno-rentowe. W razie zbiegu prawa do świadczeń, decyzje wydaje i kolejne dodatkowe roczne świadczenie wypłaca Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Osobie uprawnionej przysługiwać będzie jedna 14. emerytura.

Jedna 14. emerytura przysługiwać będzie również do renty rodzinnej, do której

uprawniona jest więcej niż jedna osoba. Świadczenie będzie podlegać proporcjonalnemu podziałowi pomiędzy osoby uprawnione do renty rodzinnej.

Kwota 14. emerytury nie będzie miała wpływu na uprawnienia osób ubiegających się o świadczenia, dodatki, zasiłki, pomoc lub wsparcie (np. ulgę rehabilitacyjną).

Z kwoty 14. emerytury nie będą dokonywane potrącenia i egzekucje.

14. emerytura dla kogo?

14. emerytura będzie przysługiwać uprawnionym do:

- emerytur i rent w systemie powszechnym, rolników, służb mundurowych,
- emerytur pomostowych,
- świadczeń i zasiłków przedemerytalnych,
- rent socjalnych,
- nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych,
- rodzicielskich świadczeń uzupełniających,
- świadczenia pieniężnego przysługującego cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych,
- oraz rent inwalidów wojennych i wojskowych.

Źródła: gov.pl

Waloryzacja emerytur PROGNOZA

Podwyżki 2024, 2025 oraz kolejne lata

Linda Matus

Waloryzacja emerytur i rent ma miejsce w marcu. Co roku świadczenia są mnożone przez oficjalny wskaźnik waloryzacji. Tegoroczna podwyżka była najwyższa od lat i wyniosła 14,8 proc., choć

początkowo rząd założył zwwyżkę o 13,8 proc. Ile wynoszą pierwsze prognozy wskaźnika waloryzacji emerytur i rent na kolejne lata? Kwoty na rękę zebrał w tabelach.

Coroczna waloryzacja emerytur i rent jest zagwarantowana ustawą. Od 1 marca 2023 r. do seniorów płyną emerytury podwyższone o tegoroczny wskaźnik waloryzacji, który wyniósł ostatecznie 14,8 proc. Dodatkowo w tym roku emerytury w wysokości od najniższego świadczenia do kwoty ok. 1700 zł brutto zostały podwyższone o gwarantowane 250 zł brutto, co było dla tych świadczeń korzystniejsze. W 2023 r. waloryzacja miała charakter mieszany, czyli procentowo-kwotowy.

Prognoza wskaźnika waloryzacji

Jaką podwyżkę emerytur i rent prognozuje rząd na przyszły rok i lata kolejne? O pierwszą prognozę wskaźnika waloryzacji pokusił się resort rolnictwa przy okazji prac nad dodatkiem dla sołtysów. Jak wyglądają te szacunki i czy są dla seniorów korzystne?

W 2024 r. rząd przewiduje podwyżkę świadczeń emerytalnych na poziomie 10,19 proc. To wciąż dwucyfrowy wynik, ale daleko mu do 14,8 proc. z tego roku. Natomiast rok 2025 ma przynieść waloryzację w granicach 5,77 proc. W kolejnych latach wskaźnik waloryzacji spadnie poniżej 5 proc.

Prognoza inflacji na lata 2024 i 2025

Jak te podwyżki mają się do poziomu inflacji, która mocno uderza w seniorów. Inflacja jest jednocześnie najważniejszym parametrem wpływającym na wskaźnik waloryzacji. Otóż Narodowy Bank Polski (NBP) aktualnie prognozuje inflację na poziomie 12,5 proc. na 2023 r., 6,9 proc. na 2024 r. i 4,5 proc. na 2025 r.

Ważne: do obliczenia wskaźnika waloryzacji emerytur w danym roku brany jest pod uwagę poziom inflacji z roku poprzedniego, tj. wskaźnik waloryzacji emerytur w 2024 r. będzie bazował na danych za rok 2023 r. etc.

Prognoza a ostateczny wskaźnik waloryzacji 2024

Prognozy to tylko przypuszczalne i przybliżone wartości, nie wiemy dziś, ile wyniesie inflacja oraz ostateczny wskaźnik waloryzacji emerytur. Ekspert są jednak zgod-

ni, możemy się spodziewać, iż inflacja, choć nadal wysoka zacznie powoli odpuszczać. Co z jednej strony jest dobrą wiadomością dla emeryckiego portfela, z drugiej złą, ponieważ obniży wysokość przyszłorocznej waloryzacji. Ostatecznie chodzi jednak o to, aby pieniąż nie tracił tak szybko na wartości, jak to ma miejsce obecnie, ponieważ nawet rekordowa waloryzacja przychodzi do seniorów z opóźnieniem.

Wskaźnik waloryzacji emerytur 2023 – historia

Jak daleka jest droga do poznania ostatecznego wskaźnika waloryzacji emerytur w latach kolejnych, pokazuje wyboista ścieżka do ogłoszenia ostatecznego wskaźnika waloryzacji w 2023 r. Przypominamy.

Według przyjętej przez rząd i podpisanej przez Prezydenta ustawy waloryzacja

emerytur i rent od 1 marca 2023 r. miała wynieść 13,8 proc. Taką inflację przewidywał rząd, przygotowując się do waloryzacji w tym roku. Zagwarantowano wówczas także minimalną kwotę podwyżki dla niższych emerytur – 250 zł brutto. Zaproponowany wskaźnik został obliczony na podstawie prognozy inflacji.

Po nowym roku poznaliśmy faktyczną wysokość dwóch kluczowych wartości dla ustalenia wskaźnika waloryzacji emerytur w 2023 r.

13 stycznia 2023 r. Główny Urząd Statystyczny (GUS) podał dane dotyczące inflacji za 2022 r. Inflacja dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów wyniosła 14,8 proc. Czyli więcej niż rządowe prognozy. Znając tę wartość, już wiedzieliśmy, że procentowa waloryzacja emerytur musi być wyższa niż zakładane 13,8 proc. i wyniesie minimum 14,8 proc.

9 lutego 2023 r. GUS podał wartość drugiego wskaźnika, na który czekaliśmy, czyli realnego przeciętnego wynagrodzenia w minionym roku. Według GUS wyniósł on 97,9, co oznaczało spadek o 2,1 w stosunku do roku 2021 r. Wzrost płac 2022 r. wyhamował, więc wielkość ta nie podwyższyła wskaźnika waloryzacji emerytur i rent w tym roku.

Tym samym wskaźnik waloryzacji emerytur i rent od 1 marca 2023 r. wyniósł dokładnie 14,8 proc.

10 lutego br. Minister Marlena Małag podpisała komunikat w sprawie wskaźnika waloryzacji rent i emerytur w 2023 r., czym potwierdziła, że wskaźnik wyniósł 14,8 proc.

O dalszych prognozach wskaźników waloryzacji emerytur i kwotach będzie informować czytelników "Gazety Senior".

Wysokość emerytur po waloryzacji 2024 i 2025 [netto]

Emerytura brutto 2023 od marca 2023 r.	Emerytura netto od marca 2023	Emerytura netto od marca 2024	Emerytura netto od marca 2025
900	819	902	955
1 000	910	1 003	1 061
1 200	1 092	1 203	1 273
1 300	1 183	1 304	1 379
1 400	1 274	1 404	1 485
1 588	1 445	1 592	1 684
1 600	1 456	1 604	1 697
1 700	1 547	1 705	1 803
1 800	1 638	1 805	1 909
1 900	1 729	1 905	2 015
2 000	1 820	2 005	2 121
2 100	1 911	2 106	2 227
2 200	2 002	2 206	2 326
2 300	2 093	2 302	2 418
2 400	2 184	2 389	2 510
2 500	2 275	2 476	2 602
2 600	2 354	2 563	2 694
2 700	2 433	2 650	2 786
2 800	2 512	2 737	2 878
2 900	2 591	2 824	2 970
3 000	2 670	2 912	3 062
3 200	2 828	3 086	3 246
3 300	2 907	3 173	3 338
3 600	3 144	3 434	3 615
3 800	3 302	3 608	3 799
4 000	3 460	3 782	3 983

Podano kwoty w złotych i zaokrąglono do pełnych złotych. Wyliczenia mają wyłącznie charakter poglądowy, ostateczne kwoty nalicza Zakład Ubezpieczeń Społecznych oraz pozostałe organy rentowo-emerytalne.

Senior/ka miesiąca



Wspólna akcja „Gazety Senior” i Evergreen Models – agencji modeli dojrzałych

Kolejka do sanatorium 2023

Długość kolejki w poszczególnych województwach [PRZEGLĄD]

Lata oczekiwania na turnus w sanatorium finansowany przez NFZ to już przeszłość. Kolejki do sanatorium uległy skróceniu. Znaleźliśmy nawet miejsca na mapie kraju, gdzie senior może udać się na leczenie sanatoryjne w ramach NFZ praktycznie od ręki.

Przyjrzelśmy się, jak wygląda aktualnie czas oczekiwania na sanatorium w poszczególnych województwach. Gdzie czeka się najkrócej, a gdzie najdłużej? Podpowiadamy także, co zrobić, jeśli leczenie jest konieczne natychmiast. Są sposoby, aby wyjechać bez kolejki.

Od czego zależy czas oczekiwania na sanatorium z NFZ?

Wiele czynników wpływa na długość kolejki i czas oczekiwania na wyjazd do sanatorium współfinansowany ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia, są to m.in.

- liczba pacjentów oczekujących w kolejce do sanatorium w twoim województwie,

- ilość miejsc w uzdrowiskach, którymi dysponuje twój oddział wojewódzki NFZ,
- stan zdrowia pacjenta i profilu leczenia zasadniczego, jak i współistniejącego,
- ilość rezygnacji z wyznaczonych terminów turnusów (tzw. zwroty) w twoim województwie.

Skierowania na leczenie sanatoryjne są rejestrowane i realizowane przez wojewódzkie oddziały NFZ. W kraju mamy 16 wojewódzkich oddziałów Narodowego Funduszu Zdrowia. To, do którego oddziału przynależysz, wyznacza twoje miejsce zamieszkania. Jeśli mieszkasz na terenie województwa dolnośląskiego, to twoje skierowanie będzie realizowane przez Dolnośląski Oddział Wojewódzki NFZ. Seniorzy z Łodzi i województwa łódzkiego są obsługiwani przez Łódzki Wojewódzki Oddział NFZ itd.

Jak się okazuje, liczba pacjentów starających się o leczenie sanatoryjne w poszczególnych oddziałach jest bardzo różna. Także liczba miejsc, którymi dysponują poszczególne oddziały nie jest jednakowa. Schorzenie również ma znaczenie. Pacjent musi zostać skierowany do ośrodka o konkretnym profilu leczenia.

Ile wynosi czas oczekiwania na sanatorium w 2023

Krajowa średnia, która wynosi aktualnie 8 miesięcy według danych z centrali NFZ, niewiele wnosi. Kluczowe są dane z wojewódzkich oddziałów NFZ, ponieważ to **liczba oczekujących w danym województwie determinuje długość twojej kolejki.**

Czas oczekiwania na sanatorium jest liczony od daty złożenia skierowania w NFZ, nie od daty wystawienia go przez lekarza, dlatego e-skierowanie do sanatorium jest korzystne dla seniora także z tego względu, że e-skierowania nie trzeba składać osobiście lub wysłać pocztą do wojewódzkiego oddziału NFZ, co wydłuża czas oczekiwania. Lekarz przekazuje e-skierowanie drogą elektroniczną.

W razie potrzeby uzupełnienia dokumentacji NFZ zwróci się do lekarza prowadzącego. Potrzeba uzupełnienia dokumentacji może wydłużyć czas oczekiwania na sanatorium maksymalnie o 14 dni.



Długość kolejki do sanatorium w oddziałach wojewódzkich NFZ 2023

Na Dolnym Śląsku wciąż czas oczekiwania do sanatorium z NFZ wynosi ponad rok, aktualnie jest to średnio 14 miesięcy. To jeden z najdłuższych czasów oczekiwania na turnus raportowany przez lokalny NFZ, długością kolejki wyprzedza go tylko Śląsk.

W kujawsko-pomorskim oddziale NFZ czas oczekiwania na turnus sanatoryjny wynosi teraz 10 miesięcy.

W lubelskim oddziale wojewódzkim NFZ oczekiwania na wyjazd na leczenie sanatoryjne aktualnie trwa do 3 miesięcy. Jeżeli ktoś chce skorzystać z tzw. zwrotów, można pojechać w każdej chwili. To najkrótszy czas oczekiwania w kraju.

W lubuskim oddziale NFZ seniorzy czekają na swój turnus sanatoryjny średnio rok, czyli dokładnie 12 miesięcy.

Łódzki wojewódzki oddział NFZ podaje, że średni czas oczekiwania na sanatorium wynosi tutaj od 10 do 12 miesięcy.

Małopolski NFZ informuje o około 12 miesiącach oczekiwania na leczenie sanatoryjne w tym województwie.

Średni czas oczekiwania

na wyjazd do sanatorium dla seniorów z województwa mazowieckiego w 2023 r. plasuje się poniżej roku, aktualnie wynosi 10 miesięcy.

W opolskim seniorzy muszą uzbroić się w cierpliwość, długość oczekiwania w kolejce do sanatorium to średnio 11 miesięcy.

Na Podkarpaciu aktualnie czas oczekiwania na turnus sanatoryjny finansowany przez NFZ wynosi ok. 8 miesięcy.

Według danych podlaskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia średni czas oczekiwania na wyjazd na leczenie sanatoryjne w 2023 r. wynosi 7 miesięcy.

W województwie pomorskim średni czas oczekiwania nie należy do najkrótszych, aktualnie wynosi od 8 do 10 miesięcy.

Śląski oddział NFZ niestety donosi o najdłuższym czasie oczekiwania na turnus sanatoryjny, to aż 15 miesięcy.

W województwie świętokrzyskim seniorzy także sporo czasu spędzą w kolejce do sanatorium, średnio 12 miesięcy.

Warmińsko-mazurskie województwo jest jednym z tych miejsc, gdzie czas oczekiwania na turnus sanatoryjny jest bardzo krótki i aktualnie wynosi od 3 do 4 miesięcy.

Wielkopolski oddział Naro-

dowego Funduszu Zdrowia każe seniorom czekać na turnus od 8 do 9 miesięcy, ale to wciąż nie najgorszy wynik i czas oczekiwania poniżej roku.

Seniorzy z województwa zachodnio-pomorskiego także mogą być ukontentowani,

ponieważ średni czas oczekiwania na wyjazd do sanatorium to 6 miesięcy.

Kolejka do sanatorium 2023 [TABELA] wszystkie województwa

W poniższej tabeli zebraliśmy dane dotyczące szacowanego czasu oczekiwania na wyjazd do sanatorium w 2023 r.

OW NFZ (województwo)	Szacowany czas oczekiwania na uzdrowiskowe leczenie sanatoryjne dorosłych [MIESIĄCE]	
	Dane z Centrali NFZ	Dane z oddziałów NFZ
Dolnośląskie	10	14
Kujawsko-Pomorskie	5	10
Lubelskie	4	Do 3
Lubuskie	10	12
Łódzkie	9	10 do 12
Małopolskie	8	12
Mazowieckie	10	10
Opolskie	10	11
Podkarpackie	8	8
Podlaskie	7	7
Pomorskie	8	8 do 10
Śląskie	11	15
Świętokrzyskie	11	12
Warmińsko-Mazurskie	5	3 do 4
Wielkopolskie	8	8 do 9
Zachodniopomorskie	5	6

Dane zostały zebrane w okresie 21-27 marca 2023 r.

wanego czasu oczekiwania na uzdrowskie leczenie sanatoryjne dla dorosłych, czyli tę formę wsparcia leczenia, z której najczęściej korzystają seniorzy. Dane z centrali różnią się od danych uzyskanych z poszczególnych wojewódzkich oddziałów NFZ. Sprawdź!

Czy można zmienić oddział NFZ, do którego należysz?

W naturalny sposób zmieniasz swój wojewódzki oddział NFZ, przeprowadzając się do innego województwa. Są jednak prostsze sposoby na przyspieszenie wyjazdu do sanatorium niż zmiana miejsca zamieszkania, szczególnie w dalszej części artykułu.

Bez kolejki do sanatorium. Skrócony czas oczekiwania DLA KOGO?

Uprawnienia do skróconego czasu oczekiwania na sanatorium przysługują:

- osobom posiadającym tytuł oraz legitymację Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi,
- osobom posiadającym tytuł oraz legitymację Zasłużonego Dawcy Przeszczepu,
- inwalidom wojennym, inwalidom wojskowym i kombatantom oraz uprawnionym żołnierzom i pracownikom (w zakresie leczenia urazów i chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami kraju),
- osobom posiadającym status weterana poszkodowanego.

Wymienione osoby mają uprawnienia do skróconego czasu oczekiwania, jednak także i one mogą wyjechać ponownie do sanatorium nie wcześniej niż po upływie 18 miesięcy od zakończenia ostatniego leczenia uzdrowskiego.

Przeglądarka – jak sprawdzić kolejkę do sanatorium

Średni czas oczekiwania to

orientacyjna wartość pozwalająca mniej więcej przewidzieć czas wyjazdu do sanatorium. Jednak każdy przyszły kuracjusz chce wiedzieć, kiedy wypadnie jego konkretny turnus i który numer do sanatorium jemu przypadł. **Chcąc śledzić swoją kolejkę do sanatorium, skorzystaj z przeglądarki skierowań, którą znajdziesz pod adresem: <https://skierowania.nfz.gov.pl>**

Ta przeglądarka jest jedyną oficjalną przeglądarką skierowań finansowanych przez NFZ. Aby z niej skorzystać i sprawdzić aktualne informacje o statusie skierowania, wystarczy wpisać numer skierowania i swoją datę urodzenia. **Korzystanie z przeglądarki NFZ jest bezpłatne.**

UWAGA na płatne informacje o statusie skierowania i czasie oczekiwania

Pojawiają się serwisy oferujące płatne SMS-owe powiadomienia o statusie skierowania do sanatorium. To nie jest usługa Narodowego Funduszu Zdrowia. Uważaj, komu udostępniasz swoje dane! Zawsze istnieje ryzyko ich niewłaściwego wykorzystania.

Jak wyjechać do sanatorium bez kolejki? [ZWROTY]

Potrzebujesz szybkiego leczenia, ponieważ twój stan zdrowia się pogarsza? Jeśli szczególnie zależy Ci na szybkim wyjeździe do sanatorium na NFZ, możesz złożyć podanie o wyjazd z tzw. zwrotów.

Zwroty to pula miejsc niewykorzystanych przez zakwalifikowanych wcześniej kuracjuszy, którzy np. z powodu choroby lub sytuacji osobistej nie mogli pojechać na turnus w wyznaczonym dla nich terminie.

Podanie o miejsce do sanatorium tzw. zwroty

Podanie o przydział miejsca w sanatorium z puli tzw. zwrotów składasz w swoim

wojewódzkim oddziale NFZ drogą tradycyjną – osobiście lub wysyłając je pocztą. W podaniu o przydział miejsca z tej puli pamiętaj, aby podać numer telefonu – najlepiej komórkowego – tak, aby pracownicy NFZ mogli się z tobą szybko skontaktować. Starając się o miejsce ze zwrotów, musisz liczyć się z tym, że informację o miejscu i terminie wyjazdu otrzymasz wcześniej niż ustawowe, obowiązujące w normalnym trybie 14 dni, może to być nawet 3 dni przed planowanym turnusem. Twoja walizka powinna czekać spakowana i gotowa do drogi.

Lekarze kwalifikujący czuwają, aby miejsca ze zwrotów zostały rozdysponowane we właściwy i korzystny dla pacjentów sposób. Pacjent może skorzystać z takiego niewykorzystanego miejsca tylko, jeśli będzie ono odpowiadać jego profilowi leczenia np. jeśli zwolni się miejsce na pobyt w górach, to nie otrzyma go osoba, której stan zdrowia nie pozwala na wyjazd w góry itd.

Kto może skorzystać z tzw. zwrotów ?

Ze zwrotów może skorzystać każdy pacjent, który nie był w sanatorium w ciągu ostatnich 18 miesięcy, a którego skierowanie zostało zakwalifikowane oraz wpisane na listę oczekujących.

Sanatorium z ZUS etc.

Pisząc o skierowaniu do sanatorium w tym artykule, mamy na myśli skierowanie na uzdrowskie leczenie sanatoryjne dorosłych. Na uzdrowskie leczenie szpitalne dorosłych czeka się najczęściej krócej. Natomiast skierowanie na rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS jest dedykowane osobom ubezpieczonym w ZUS, które rokują na powrót do pracy. Kieruje na nie lekarz orzecznik ZUS. Terminy także są krótkie.

Źródło:

Wojewódzkie Oddziały NFZ oraz centrala NFZ

Wiosna. Czas na powrót do formy

Wiosna ma w tym roku kłopoty z rozgoszczeniem się na dobre. Przedłużające się niskie temperatury i deszczowe popołudnia powstrzymują seniorów przed aktywnością na świeżym powietrzu. Na szczęście długoterminowe prognozy pogody zapowiadają powrót ciepłej i słonecznej aury.

Aby wesprzeć szybki powrót do formy na wiosnę, warto

sięgnąć po wsparcie z apteki. Zapytaj farmaceutę o preparaty ogólnowzmacniające przeznaczone dla osób dojrzałych, np. te z lecytyną. Witaminowy zastrzyk w płynie – toniki są smaczne i łatwe do połknięcia – zwiększy witalność organizmu i wesprze go w rekonwalescencji po zimowych infekcjach, czy po przebyciu Covid-19. Dodatkowa dawka witamin z grupy B złagodzi dolegliwości na

tę nerwowym, poprawi pamięć i koncentrację i przyniesie dobry sen.

Wybierając preparat na wzmocnienie, pamiętaj, aby postawić raczej na lek niż suplement diety. W przypadku leku mamy gwarancję jakości, w tym zadeklarowanych dawek i pochodzenia składników aktywnych.

VITA buerlecithin®

Sprawny umysł, świetna forma!



Nazwa produktu leczniczego: Vita buerlecithin, płyn doustny, produkt złożony. **Skład jakościowy i ilościowy:** 100 ml produktu zawiera: lecytynę sojową 10,4 g (roślinny kompleks fosfolipidowy zawierający m.in. biologicznie czynne składniki: fosfatydylocholinę, kefalinę i inozytofosfatyd); witaminę B2 w postaci soli sodowej fosforanu ryboflawiny 4,8 mg, (co odpowiada ca 3,5 mg witaminy B2); witaminę B6 w postaci chlorowodoru pirydoksyny 3,5 mg; witaminę B12 – cyjanokobalamina 2,5 mikrograma, sodowy D-pantotienian 20 mg, amid kwasu nikotynowego 35 mg. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: każde 20 ml płynu zawiera 1,62 g sacharozy; 2,7 g etanolu (w tym etanol pochodzący z aromatu); 11 mg czerwieni koszenilowej (E 124), składniki aromatu: 8,5 mg cukru inwertowanego i 4,25 mg alkoholu benzylowego (E 1519), oraz siarczyny (E 220) – śladowe ilości. Produkt zawiera 48 mg sodu w 20 ml płynu. **Postać farmaceutyczna:** płyn doustny. **Wskazania do stosowania:** osłabienie pamięci i koncentracji; stany stresowe, nadpobudliwość nerwowa, bezsenność; stany wyczerpania fizycznego i psychicznego (przepracowanie, wyczerpanie, szybkie męczenie się); pomocniczo w dolegliwościach sercowych na tle nerwowym; objawy niedoboru witamin z grupy B; stan rekonwalescencji po przebytej chorobie; pomocniczo u osób w podeszłym wieku; zapobiegawczo w miażdżycy naczyń; zapobiegawczo i pomocniczo przy zwiększonym stężeniu cholesterolu we krwi. **Podmiot odpowiedzialny:** Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania. PL-VIBU-2300025

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

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.

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.
- Ekstarkt jabłkowo-śliwkowy i przecier śliwkowy wspomagają perystaltykę jelit.
- Magnez wiąże wodę w stolcu, co wspomaga wydalanie zbędnych produktów przemiany materii.

suplement diety

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

REKLAMA

DENTAL MED CLINIC

Nobel Biocare™

Piękny NATURALNY uśmiech

w **1** dzień
- zaufaj nam



All-on-4®- skuteczna i bezpieczna metoda leczenia bezzębia

Poznaj historię naszego pacjenta
www.implantywroclaw.com.pl

Dental Med
Ul. Żmigrodzka 83/105
Wrocław
Tel. 71 327 63 13, 604 609 012

REFORMA lecznictwa sanatoryjnego

[LIST OTWARTY]

Branża sanatoryjna alarmuje.

Zmiany mają obowiązywać od 1 stycznia 2024 r.

Reforma lecznictwa spowoduje podział na biednych i bogatych oraz upadek 50% uzdrowisk, alarmuje branża uzdrowiskowa w liście otwartym skierowanym do Ministra Zdrowia, Adama Niedzielskiego i Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia, Filipa Nowaka.

Po przeniesieniu kosztów na świadczeniodawców, kuracjuszy i urynkowaniu dopłat do usług niemedycznych na leczenie stać będzie tylko najbogatszych seniorów. Pogorszy się jakość i zmniejszy dostępność leczenia, zwiększy się czas oczekiwania. Bez korekt w przepisach sygnatariusze spodziewają się upadku nawet 50% sanatoriów, a wraz z nimi biznesu okół uzdrowiskowego i zwolnień. Ministerstwo Zdrowia i NFZ unikają rozmów o kształcie reformy, nie planują pilotażu i oceny ryzyk.

Ucierpią pacjenci, pracownicy branży, zakłady lecznicze, a także gminy uzdrowiskowe.

Reforma podzieli kuracjuszy na biednych i bogatych, pogorszy jakość lecznictwa

Wg planów Ministerstwa Zdrowia od 1 stycznia 2024 r. w życie ma wejść reforma lecznictwa uzdrowiskowego. Zmiany są oczekiwane przez branżę, która kilka lat temu przygotowała raport z propozycją ewolucji lecznictwa uzdrowiskowego w Polsce. Pod opracowaniem podpisał się nawet ówczesny Minister Zdrowia Konstanty Radziwiłł i Prezes Narodowego Funduszu Zdrowia. Niestety, kształt planowanej obecnie reformy w ogóle nie wziął pod uwagę wypracowanych przez środowisko propozycji. Branża uzdrowiskowa alarmuje, że obecne zmiany mogą przynieść katastrofalne skutki i w ciągu kilku lat doprowadzić do likwidacji lecznictwa sanatoryjnego w Polsce.

– Komunikowana medialnie przez Ministerstwo Zdrowia i NFZ reforma będzie miała radykalnie negatywny wpływ na leczenie uzdrowiskowe w Polsce. Najważniejszym celem zmian powinna być poprawa jakości i dostępności usług medycznych. Forsowana reforma nie realizuje tego celu lub stwarza jedynie jego pozory. Nasze wieloletnie doświadczenie i analizy proponowanych zmian nie zostały wzięte pod uwagę. Brak korekt będzie skutkowało poważnymi konsekwencjami społecznymi, zdrowotnymi oraz finansowymi. Słuchając populistycznych i marketingowych haseł, obawiamy się, że rzeczywistym celem reformy jest nie dobro pacjentów, a atrakcyjnie brzmiący komunikat przedwyborczy, niestety wprowadzający w błąd, jeżeli chodzi o korzyści dla pacjentów – oceniają sygnatariusze listu otwartego.

Wg sygnatariuszy listu ucierpią pacjenci, zwłaszcza seniorzy, pracownicy branży uzdrowiskowej, zakłady lecznicze, a także gminy, w których zlokalizowane są sanatoria czy szpitale uzdrowiskowe.

Najpoważniejszym zarzutem wobec procedowanej reformy jest zagrożenie podziału społeczeństwa na biednych i bogatych. Tylko tych drugich będzie stać na pobyt w uzdrowiskach. Duża część potrzebujących będzie musiała zrezygnować z leczenia. Wg zapowiedzi, całkowicie zlikwidowane ma być leczenie w szpitalach uzdrowiskowych, które były w pełni bezpłatne dla pacjentów. W przypadku sanatorium obecnie dopłaty do świadczeń niemedycznych, czyli zakwaterowania i wyżywienia, są regulowane ogólnie, a ich wysokość jest taka sama we wszystkich uzdrowiskach. Po reformie zostaną one uwolnione, urynkowane i w całości przerzucone na pacjenta. W efekcie najpopularniejsze ośrodki górskie i nadmorskie będą podwyższać opłaty.

[przyp. Red. Jak informuje prawo.pl Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że nie planuje zmian w systemie częściowej odpłatności pacjenta za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatorium uzdrowiskowym. Wcześniej resort zdrowia sygnalizował takie zmiany].

– Nie będą mogli się tam leczyć ci, którzy powinni ze względu na profil leczniczy i jednostkę chorobową, tylko najbogatsi. Celem działania uzdrowisk jest leczenie, a różne lokalizacje sanatoriów mają swoje medyczne uzasadnienie z uwagi na posiadanie zróżnicowanych zasobów surowców naturalnych. Obawiamy się, że kuracjusze, mając źle pojmowaną swobodę wyboru, w większym stopniu będą się kierować atrakcyjnością geograficzną uzdrowisk i wybierać nadmorskie czy górskie, co niekoniecznie będzie odpowiadało ich potrzebom zdrowotnym. Branża uzdrowiskowa jest integralną częścią systemu ochrony zdrowia, a kierunek proponowanych w reformie zmian dąży do przeistoczenia lecznictwa uzdrowiskowego w turystykę medyczną za publiczne

pieniądze. Aspekt leczniczy zejdzie na dalszy plan, jego poziom się pogorszy – mówią sygnatariusze listu otwartego.

Zmniejszy się dostępność lecznictwa uzdrowiskowego, zwiększy czas oczekiwania

W efekcie zmniejszy się dostępność lecznictwa, bo najczęściej wybierane placówki nie będą w stanie zwiększyć liczby miejsc i przyjąć dużej liczby kuracjuszy. Wzrośnie czas oczekiwania na pobyt w najbardziej rozpoznawalnych ośrodkach. Mniejsze uzdrowiska, ale posiadające unikalne, naturalne surowce lecznicze oraz zasoby fachowego personelu medycznego, będą miały problem z pozyskaniem pacjentów i nie zdołają w tej sytuacji się przebić i zabezpieczyć całorocznego obłożenia. Będą więc ograniczać działalność lub ją likwidować. W efekcie liczba miejsc w kraju zmniejszy się i ograniczony zostanie dostęp do profilaktyki senioralnej, tak ważnej z uwagi na wydłużający się okres życia społeczeństwa. Dla seniorów kolejnym utrudnieniem będzie przejście w 100% na elektroniczne skierowania. Taka zmiana nie bierze pod uwagę wieku, umiejętności osób w wieku senioralnym i wykluczenia cyfrowego. Powinien obowiązywać przynajmniej roczny okres wdroże-

niowy równoległego systemu skierowań, tzn. papierowego i elektronicznego.

Upaść może nawet połowa uzdrowisk, a potem lokalny biznes

Zapowiadane zmiany to, wg Stowarzyszenia, także zwiększenie obciążeń finansowych dla większości podmiotów lecznictwa uzdrowiskowego. Branża zagraża spadek przychodów przy jednoczesnym wzroście wydatków. Po przeniesieniu z NFZ na zakłady lecznicze zadań administracyjnych i obsługi skierowań powstaną nowe koszty. Reforma nie zakłada dodatkowych środków na finansowanie tych obowiązków. Falszywa swoboda w wyborze uzdrowisk spowoduje dysproporcję – jedne będą oblegane i nie będą w stanie obsłużyć wszystkich chętnych, inne będą walczyć o kuracjuszy i przetrwanie. Nierówne szanse mogą doprowadzić do drastycznego spadku przychodów i upadku nawet 50% uzdrowisk.

– Przede wszystkim tych mniej znanych jak nasze i położonych w mniej atrakcyjnych miejscowościach, ale funkcjonujących od lat, tradycyjnych i cenionych z medycznego punktu widzenia. Doprowadzi to do znacznej likwidacji miejsc pracy osób bezpośrednio zatrudnionych w zakładach lecznictwa uzdro-

wiskowego i w otoczeniu gmin, gdzie są zlokalizowane (w gastronomii, usługach, handlu itp.). Upadłość takich podmiotów będzie ogromnym problemem społecznym, bo wiele z nich jest największymi pracodawcami w okolicy. Warto zwrócić uwagę, że zakłady lecznictwa uzdrowiskowego zatrudniają niejednokrotnie całe rodziny. W okolicach gmin uzdrowiskowych brak rozwiniętego przemysłu, a więc i alternatywnych możliwości zatrudnienia – mówią władze miejscowości uzdrowiskowych i prezesi spółek i podmiotów uzdrowiskowych.

Ministerstwo nie chce rozmawiać, odmawia też pilotażu i analizy ryzyk

Spółeczność branży uzdrowiskowej bezskutecznie apeluje o włączenie wszystkich interesariuszy w prace nad ostatecznym – legislacyjnym kształtem reformy. Odrzucone zostały także propozycje pilotażu, który dałby odpowiedź na to, czy zgłaszane obawy są uzasadnione i w jakich obszarach zmiany wymagają korekt.

– Reforma ma być wprowadzana bez odpowiednich aktów prawnych uzgodnionych z branżą i stroną społeczną, bez analizy ryzyk i jej efektów, o co branża uzdrowiskowa apeluje od dawna. A wszystko to w wyjątkowo niekorzystnym i niespokojnym czasie. Dodat-



kowo konsekwencje Covid-19 wymagają zwiększenia dostępności leczenia, a nie jego ograniczenia. Wysoka inflacja i drożyzna to przyczynek do oszczędzania, a nie zmuszania chorych do ponoszenia wyższych wydatków. Apelujemy o ewolucję koncepcji funkcjonowania branży uzdrowiskowej, a nie rewolucję! – mówi Jerzy Szymańczyk – Prezes Zarządu Stowarzyszenia Unia Uzdrawisk Polskich.

Wg sygnatariuszy rozwój lecznictwa uzdrowiskowego może zostać powstrzymany na dziesięciolecie, a finalnie doprowadzić do zagłady branży istotną społecznie i gospodarczo. Wdrożenie reformy w niezmiennym kształcie oznaczać będzie nierówny do-

stęp do świadczeń medycznych, degradację roli lecznictwa uzdrowiskowego, upadek wielu zakładów leczniczych i zapaść gospodarczą gmin, w których są zlokalizowane.

Ostateczny kształt reformy nie został ujawniony, ale próby środowiska o przedstawienie go są ignorowane.

[przyp. Red. Minister Zdrowia informował, że projekt ustawy o leczeniu uzdrowiskowym ma trafić do konsultacji publicznych w pierwszym półroczu tego roku]

Pod listem podpisały się liczne organizacje protestujące przeciw kształtowi plano-

wanej reformy: Stowarzyszenie Unia Uzdrawisk Polskich, Izba Gospodarcza „Uzdrowiska Polskie”, Stowarzyszenie Gmin Uzdrawiskowych RP, Sekcja Krajowa Uzdrawisk Polskich NSZZ „Solidarność”, Ogólnopolskie Porozumienie Związków Zawodowych, Związek Zawodowy „Uzdrowiska Polskie”, Stowarzyszenie Komisja Zdrojowa, Polskie Towarzystwo Balneologii i Medycyny Fizykalnej oraz Związek Rzemiosła Polskiego.

Pełną treść listu otwartego znajdziesz na gazetasenior.pl

Źródło: Informacja prasowa

REKLAMA

OFERTY DLA SENIORA NA 2023 ROK

BIURO TURYSTYCZNE BELFEREK

WCZASY NAD MORZEM BAŁTYCKIM



NIECHORZE K. REWALA

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
11.07-22.07 1799zł	09.09-20.09 1599zł
OSTATNIE MIEJSCA	07.09-18.09 1999zł
	ALL INCLUSIVE

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, 07.09-18.09 w formie bufetu ALL INCLUSIVE)
Zabawa integracyjna przy ognisku

USTRONIE MORSKIE

03.06-14.06 1699zł z dojazdem	05.08-12.08 1350zł
13.06-24.06 1799zł z dojazdem	12.08-19.08 1350zł
23.06-04.07 1999zł z dojazdem	19.08-26.08 1350zł
08.07-15.07 1350zł	25.08-05.09 1899zł z dojazdem
15.07-22.07 1350zł	04.09-15.09 1799zł z dojazdem
22.07-29.07 1350zł	
29.07-05.08 1350zł	

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

WRZESIEŃ W KARKONOSZACH

SZKLARSKA PORĘBA

09.09-16.09 1499zł

W cenie: **-Transport** z Krakowa
-Zakwaterowanie
-Wyżywienie 3x dziennie (śniadania i kolacje w formie bufetu)

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

Ceny za 1 osobę w pokoju 2-osobowym

REKLAMA

ZAPRASZAMY DO NIECHORZA OFERTA 2023!



W cenie:

- 7 noclegów w komfortowych pokojach
- W pokoju: łazienka, ręczniki, TV, lodówka, sprzęt plażowy (pokój Ekonomiczny 12m² i dwa tapczaniki 1-os., pokój Komfort 22-24m² 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



PROMOCJA

Tylko 1200 zł/os.
[6-13 maja]

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-OSOBY	1400zł	1600zł

TEL. 91 38 63 359
KOM. 503 371 051

jantar24@wp.pl

www.niechorze.jantar.ta.pl

XXV Opolskie Dni Seniora

Sięgamy gwiazd

Patronat medialny „Gazeta Senior”

Występy artystyczne, zajęcia sportowe, gra miejska, bal na 300 par, wizyty w Obserwatorium Astronomicznym, Kopule Astronomicznej, podróż w czasie Promem Kosmicznym, zaznaczenie obecności seniorów w opolskiej Alei Gwiazd – to tylko niektóre z wydarzeń XXV Opolskich Dni Seniora.



fot. Archiwum Miasta Opole

XXV Opolskie Dni Seniora

XXV Opolskie Dni Seniora rozpoczną się 22 maja i potrwać cały tydzień. W tym roku impreza odbywa się pod hasłem „SIĘGAMY GWIAZD”. Wydarzenie tradycyjnie już podzielono na bloki tematyczne: zabawa, edukacja, sport, relaks, integracja.

W okresie pandemii opolscy seniorzy świętowali skromnie za miastem, brakowało pełnej integracji i zabaw w licznych gronie. Dla-

tego w tym roku apetyt na atrakcje jest wielki i stąd pomysł, aby tegoroczne obchody zorganizować pod hasłem „SIĘGAMY GWIAZD”. Opolscy seniorzy pragną zrehabilitować sobie czas długiej izolacji, która najbardziej dotknęła właśnie ludzi starszych. Dlatego tegoroczny program został tak ułożony, aby mogło w nim wziąć jak najwięcej seniorów i żeby nie nie popsuło dobrej zabawy.

Inauguracja

22 maja pierwszym akcentem obchodów będzie uroczysta msza św. w intencji seniorów, po której z placu katedralnego wyruszy barwny korowód – w tym roku w gwiazdorskim wykonaniu z udziałem gwiazd – który zakończy się pod opolskim

ratuszem. Następnie seniorzy odbiorą z rąk Prezydenta Miasta symboliczny klucz do bram grodu. Na scenie przed opolskim ratuszem zaprezentują się senioralne zespoły taneczne, muzyczne, kabaretowe i śpiewacze.

Dla organizatorów Opolskie Dni Seniora to okazja do pokazania mieszkańcom, że seniorzy są miłością większości i jak sami o sobie mówią – dobrą paką. W Opolu mówią również, że seniorów trzeba wysłuchać, a wszystkie formy aktywizacji w mieście są właśnie tego efektem.

Opolskie Dni Seniora. Historia

To właśnie w Opolu 25 lat temu zorganizowano pierw-

sze w Polsce obchody dni seniora, które stały się inspiracją dla innych miast. Ponadto Opole od kilku lat może poszczycić się tytułem „Miasta Przyjaznego Seniorom”, który nadaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

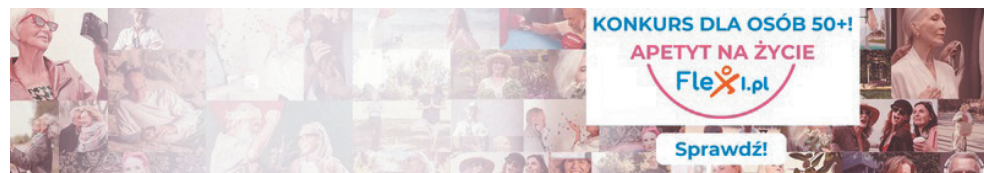
Wiek nie jest kwestią metryki, ale samopoczucia i wewnętrznej siły. Opolscy emeryci często podkreślają, że nie są przeszłością narodu, a młodzi mogą się jeszcze wiele od nich nauczyć.

Opolskie Dni Seniora z roku na rok cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Chętniej w nim uczestniczą także opolskie instytucje oraz młodzi mieszkańcy miasta.

Masz apetyt na życie? Ten konkurs jest dla Ciebie!

Patronat medialny „Gazeta Senior”

Konkurs „Apetyt na życie” – organizowany przez portal Flexi.pl – wyłoni i doceni osoby 50+, które realizują swoje marzenia, a wiek nie jest dla nich przeszkodą, aby wciąż mieć apetyt na życie.



Pasję rozumieją szeroko od wypieków, makram, przez fotografię, podróżę, po poezję, taniec, malarstwo czy wytrwałą pracę. Konkurs na najciekawsze fotografie ukazujące „Apetyt na życie” rozstrzygnie Jury, a galerię fotografii dopełnią opisy. Galeria zdjęć uczestników konkursu

zostanie zaprezentowana na dedykowanej stronie internetowej konkursu.

Na Laureatów czekają atrakcyjne nagrody! Wśród nich znajdują się voucher obejmujący konsultacje rozwojowe, pobyt w hotelu ze SPA dla Laureata i Osoby

Towarzyszającej, zaproszenie na sesję zdjęciową, torebka od Projektantki, zestawy produktów naturalnych, komplety książek, upominki, towarzyskie gry literackie.

Zgłoszenia potrwają do 31 maja br.

Szczegóły znajdziesz na stronie internetowej: <https://flexi.pl/konkurs-apetyt-na-zycie>

IX Łódzkie Senioralia

Alicja Majewska, bicie rekordu i 14 dni atrakcji

Patronat medialny „Gazeta Senior”

13 maja wystartują IX Łódzkie Senioralia. To dwa tygodnie wydarzeń dla seniorów organizowanych przez Miasto Łódź we współpracy z instytucjami, organizacjami pozarządowymi i firmami. Tegoroczna edycja będzie wyjątkowa, ponieważ łączy się z obchodami 600-lecia Łodzi.

IX Łódzkie Senioralia. Inauguracja

IX Łódzkie Senioralia rozpoczyna się 13 maja uroczystą inauguracją na Rynku Manufaktury. Od 10 do 19 na seniorów czekać będą liczne atrakcje, m.in. szkolenia z samoobrony czy warsztaty pirograficzne, gra w gigantycznego chińczyka, symulator odczuć starczych oraz bezpłatne badania.



Na scenie wystąpią grupy kabaretowe, taneczne, wokalne 60+ oraz orkiestra dęta. Ukoronowaniem wydarzenia będzie koncert Alicji Majewskiej z Włodzimierzem Korczem i Warsaw String Quartet.

W dniu inauguracji Łódź zaprasza wszystkich seniorów do próby ustanowienia rekordu w jednoczesnym tańcu zumbą przez jak największą liczbę osób w wieku 60+. Cel? 600 seniorów tańczących zumbą na 600-lecie Łodzi! Do nauki prostego układu będzie można dołączyć od godz. 11.00. Wspólny zumba na Rynku Manufaktury w samo południe.



fol. Archiwum Miasta Łódź

IX Łódzkie Senioralia – cykl wydarzeń na terenie całej Łodzi

W dniach 14–26 maja łódzcy seniorzy wezmą udział w kilkuset wydarzeniach przygotowanych przez miasto i ponad 80 partnerów.

Wzorem poprzednich lat wydarzenia podzielone zostały na 5 kategorii: edukacja, kultura, sport/ rekreacja, porady/drzwi otwarte i zdrowie.

W programie tegorocznej edycji znalazły się m.in.

- Spacer po Lesie Łągiwnickim połączony ze zwiedzeniem Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Łodzi wraz z częścią warsztatową – temat dzikie zwierzęta w mieście.
- Bezpłatna densytometria, przegląd uzębienia z wykonaniem scalingu, konsultacje z fizjoterapeutami.
- Warsztaty z digitalizacji domowych archiwaliów i pamiętek.
- Warsztaty laboratoryjne pt. „Chemiczne śledztwo”.
- Warsztaty tworzenia własnych kosmetyków, lampionów, czy biżuterii z butelek PET.
- Potańcówki w rytmie swingu i w stylu PRL z konkursem na najlepsze przebranie „z epoki”.
- Warsztaty taneczne z cheerleaderkami 60+.
- Piknik różnorodności w Parku Ocalałych połączony m.in. z warsztatami kulinarnymi, wyplataniem słowiańskich wianków oraz koncertami muzyki folkowej – zarówno polskiej, jak i wschodnioeuropejskiej.
- Treningi chodzonego rugby ... i wiele innych.

Ponadto w dniach 14-26 maja uczestnicy zajęć organizowa-

nych przez Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora przejdą łącznie 600 km z kijkami do nordic walking z okazji 600-lecia Łodzi. Każdy zainteresowany może dołączyć do tego wyzwania.

Sportowy finał IX Łódzkich Senioraliów

Na zakończenie IX Łódzkich Senioraliów odbędzie się marsz nordic walking w Arturówku, połączony z urodzinową grą terenową oraz bezpłatnymi badaniami i poradami specjalistów.

Harmonogram IX Łódzkich Senioraliów

Szczegółowy harmonogram IX Łódzkich Senioraliów zostanie zamieszczony w informatorze, który będzie dystrybuowany od początku maja na terenie całej Łodzi. Harmonogram będzie dostępny także w wersji elektronicznej na stronie www.uml.lodz.pl/seniorzy.

Bieżące informacje o Łódzkich Senioraliach znajdziesz także na miejskim profilu dla osób 60+ www.fb.com/SeniorzywLodzi

Udogodnienia dla seniorów podczas IX Łódzkich Senioraliów

W ramach inauguracji IX Łódzkich Senioraliów 13 maja organizator zapewni podesty dla osób poruszających się na wózkach oraz tłumacza języka migowego, który będzie widoczny na dwóch dużych ekranach.

W trakcie trwania Łódzkich Senioraliów posiadacze Karty Łódzianina z aktywnym Pakietem Seniora będą mieli zapewnione bezpłatne przejazdy środkami komunikacji miejskiej.

Listonosz musi spisać dane seniora!

Poczta Polska zmieniła wewnętrzny regulamin

Listonosz przy doręczaniu emerytury (bądź innego przekazu pieniężnego) za każdym razem jest zobowiązany spisać dane emeryta tj. numer oraz serię dowodu osobistego lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość. Nowe wytyczne dla listonoszy obowiązują od 11 kwietnia br.

Do czasu wejścia w życie zmienionej instrukcji, listonosz, przynosząc emeryturę, tylko za pierwszym razem spisywał dane seniora, a przy kolejnych wizytach powołując się na klauzulę „znany osobiście”, wydawał pieniądze bez formalności. Teraz doręczyciele nie mogą tego robić, a odmowa podania danych przez seniora będzie skutkować niewydaniem emerytury.

Pracownicy Poczty Polskiej apelują o zmianę tych przepisów. Nowa procedura wydłuża czas obsługi seniora, a także często wywołuje niezrozumienie i niezadowolenie u starszych klientów. Rodzi to także ryzyko nadużyć, ze strony osób, które mogą podszywać się pod nowego doręczyciela.

REKLAMA



Umawianie wizyt:

Osobiście:
Szpital Medical Magnus
Łódź, ul. Kopernika 38

Telefonicznie:
505 056 736
505 056 738
42 253 19 29

E-mailowo:
oddzial@mmcenter.pl



Zabiegi na NFZ

ENDOPROTEZA STAWU KOLANOWEGO
ENDOPROTEZA STAWU BIODROWEGO

dla Pacjentów z całej Polski




WOLNE TERMINY - ZABIEG ZA MIESIĄC

Zgłoś się

www.endoprotezy-mmcenter.pl

REKLAMA

ENDOPROTEZA

Żyj bez bólu

Liczy się czas i doświadczeni specjaliści. Postępu choroby zwyrodnieniowej nie można zatrzymać ani cofnąć. Przy znacznie zaawansowanym zwyrodnieniu stawu biodrowego i kolanowego jedynym skutecznym sposobem na przywrócenie jego sprawności jest endoproteza, czyli implant (sztuczny staw) wszczepiany w miejsce zużytego. Współ-

czesna medycyna oferuje nowoczesne implanty, a pacjenci po operacji przebywają zaledwie kilka dni na oddziale szpitalnym, gdzie wdrażana jest szybko rehabilitacja. Dr n. med. Jacek Magnuszewski – Ordynator Ortopedii Medical Magnus Clinic, jednego z wiodących ośrodków endoprotezoplastyki: „W naszym szpitalu pracują specjalistyczne,

dedykowane zespoły lekarzy wykonujących zabiegi endoprotezoplastyki bioder i kolan, terminy zabiegów na NFZ są bardzo krótkie, zaledwie kilkutydniowe, a pacjenci są leżeni w najnowocześniejszych warunkach. Kompleksowa opieka w Medical Magnus i doświadczenie w endoprotezach stawów przyciąga do nas pacjentów z całej Polski”.

AUTOPROMOCJA

Newsletter Gazety Senior

Zapisz się do Newslettera Gazety Senior,
a otrzymasz na swój adres e-mailowy
zbiór najciekawszych artykułów
publikowanych w serwisie GazetaSenior.pl.
Usługa jest bezpłatna.



Zapisz się

Kliknij

[https://www.gazetasenior.pl/
newsletter-gazeta-senior](https://www.gazetasenior.pl/newsletter-gazeta-senior)

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>

Senior/ka miesiąca



Wspólna akcja „Gazety Senior” i Evergreen Models – agencji modeli dojrzałych

Startujemy z akcją Senior/ka miesiąca. W kolejnych wydaniach „Gazety Senior” poznacie seniorów, którzy realizują się w modelingu, reklamie, filmie. Przedstawimy silversów, którzy odnoszą sukcesy w branży do niedawna zarezerwowanej wyłącznie dla młodych. Co więcej, na koniec roku spośród wszystkich kandydatów czytelnicy w drodze głosowania wybiorą seniora lub seniorkę roku.

Jeśli i ty chcesz zostać seniorką lub seniorem miesiąca i zadebiutować w branży srebrnego modelingu, zgłoś się do agencji dojrzałych modeli Evergreen Models, z którą realizujemy naszą akcję.

Senior/ka miesiąca. Zgłoszenia

Złozszenie wysyłajcie pod e-mail:
info@evergreen-models.com
Powodzenia!

Więcej o agencji dojrzałych modeli
na stronie internetowej agencji Evergreen Models
www.evergreen-models.com
www.facebook.com/evergreenmodels



Senior/ka miesiąca

MAJ

Poznajcie Wojtka



Dzisiaj poznajcie Wojtkę [senior miesiąca MAJ], który jest nie tylko przystojny, ale także uprzejmy, zorientowany i elokwentny. Cóż, zalet może mu pozazdrościć niejedyn 30-latek. Jak narodziła się jego kariera? Jakie ma rady dla osób starszych, które myślą o zostaniu modelem lub aktorem? Zapraszamy do rozmowy o branży dojrzałego modelingu bez tabu.

Linda Matus: Jak to było w pana przypadku, skąd wzięło się zainteresowanie modelingiem?

Wojciech Husakiewicz: Ponad 20 lat prowadziłem sieć sklepów z odzieżą dla kobiet, więc styczność z modą była moim zawodowym obowiązkiem. Przy okazji moda, zakupy zawsze sprawiały mi wielką frajdę, dlatego jest to dla mnie połączenie przyjemnego z pożytecznym. W pandemii poświęciłem się całkowicie tej pasji, założyłem konto na Instagramie i zacząłem pokazywać swoje stylizacje. Moim mottem jest, aby nie bać się być innym niż wszyscy, a wręcz przeciwnie obawiać się bycia takim samym jak wszyscy. Jest to także miłe i sympatyczne, jeżeli jesteś rozpoznawalny wśród znajomych, kiedy widzą, że występuję w reklamie, czy filmie. Co wciąż nie jest popularne w moim przedziale wiekowym.

W jaki sposób trafił Pan do agencji Evergreen Models?

Miałem wiedzę i świadomość, że jeśli będę chciał występować w pokazach czy reklamach, to dziś nie szuka się takich osób na ulicy, ale zgłasza się do agencji. Evergreen Models dla modeli dojrzałych idealnie mi pasowała ze względu na mój wiek. Skontaktowałem się z nimi, zrobili mi sesję i od tego się zaczęło. Później dołączyłem także do innych agencji, także tych zrzeszających osoby, które chcą występować w filmach. Od tego czasu nieprzerwanie pracuję z agencjami.

Co najbardziej lubi Pan w tej pracy?

Chyba nie ma takiej jednej

rzeczy, ale gdybym miał ją wskazać, to byłaby to różnorodność — każda propozycja jest inna, a ja zawsze lubiłem zmiany. Inaczej pracuje się dla gazety, inaczej dla telewizji, jeszcze inaczej w branży mody. Ta różnorodność podoba mi się najbardziej, już nie mówiąc o tym, że za każdym razem poznaję nowych ludzi. Często utrzymujemy kontakt, a później spotykamy się na różnych planach, co jest bardzo sympatyczne.

Największe wyzwanie może trudność w dojrzałym modelingu według Wojtka Husakiewicza?

Największym wyzwaniem w moim przypadku było to, że spora część mojej działalności przypadła na czas pandemii, kiedy to skończyły się castingi twarzą w twarz, a zaczęły się przesłuchania on-line. Musiałem nauczyć się tych nowych technologii i wciąż się ich uczę, ponieważ wymagania agencji są za każdym razem trochę inne. Trzeba to opanować i z tego, co słyszę, czasem jest to bariera nie do przeskoczenia dla osób starszych, które chcą się tym zajmować. O ile są w stanie nagrać wizytówkę czy scenkę, co i tak jest trudne, to te wszystkie technologiczne wymagania bywają ponad siły. Z drugiej strony pokonanie ich daje mi dużo większą satysfakcję.

Do jakiego wieku chciałby Pan pracować jako model, aktor?

W zasadzie nie traktuję tego jako pracę tylko hobby, które czasem pozwala zarobić pieniądze, i według mnie nie ma tu absolutnie żadnej granicy wiekowej. Dla przykładu działam także w wielu grupach facebookowych, gdzie poszukiwani są modele. Zapotrzebowanie jest na wszystkich, zarówno na niemowlęta, jak i na sędziwych seniorów. A nawet powiedziałbym, że starszym jest troszkę łatwiej, ponieważ wielu seniorów wciąż ma pewne bariery, dlatego konkurencja w tej grupie wiekowej jest mniejsza.

Czy są negatywne strony tego zajęcia?

Najwięcej negatywnych stron zauważam w filmie np. stawki, które są proponowane ludziom występującym jako statyści. Postęp w tej branży dokonał

się tylko na poziomie języka, bo ktoś doszedł do wniosku, że słowo statysty może być obraźliwe i dziś operuje się określeniem aktrycy trzeciego planu. Ale fakt, że proponuje się stawki na poziomie 80 czy 100 zł za cały dzień pracy już nikogo nie razi. To jest przykre, że są osoby, które proponują takie kwoty, ale z drugiej strony są osoby, które się na to godzą.

Druga rzecz, czasami osoby z produkcji lekceważąco odnoszą się do tych przyjeżdżających występować jako statyści czy epizodyści. Chyba nie mają świadomości, ile wewnętrznych barier trzeba pokonać, aby mieć odwagę się tam zgłosić. Ale patrzę na to w pozytywny sposób, jest to okazja, aby pokonać te trudności, a nawet czasem zwrócić uwagę.

W modelingu nie zauważam takich negatywnych stron, choć może warto wspomnieć o frustracji związanej z niepowodzeniem. Świeżo upieczonym modelom wydaje się, że jeśli wezmą udział w castingu, to już na pewno wygrają. Jeśli na kolejnym nie przechodzą, to się zniechęcają. Wystąpiłem w ponad 30 reklamach i ludziom wydaje się, że co wysłałem, to wygrałem, nie widzą np. że wziąłem udział w 300 castingach. Reżyserzy dokonują wyboru według swojej wizji i trzeba sobie z tym poradzić także psychicznie.

Dla wielu osób starszych wielkim sukcesem jest już sam fakt, że zostali przyjęci do agencji modeli. Aby zagrać w reklamach, szczególnie tych dobrze płatnych, gdzie konkurencja jest spora, trzeba się postarać.

Przyda się do tego z pewnością także dobre zdrowie?

O tak, a chęć występowania, praca w modelingu i reklamie, motywuje do dbania o siebie. Całe życie mam do czynienia ze sportem, ale to nie jest tak, że w reklamach grają tylko szczupli, piękni i młodzi. Występują w nich często ludzie, którzy mają inne walory. Choć oczywiście lepiej, jeśli jesteś sprawna/y fizycznie i intelektualnie, bo to zwiększa twoje szanse i pozwala odnosić sukcesy. Ludzie z branży dostrzegą, że dbasz o siebie, że się rozwijasz.

Drzwi otwarte. Jak wnieść meble?

Ustawa o samorządzie gminnym – ważne zmiany dla rad seniorów

Andrzej Wasilewski

Od czasów Bolesława Chrobrego do dzisiaj, przez tysiąc lat, Polska nigdy nie miała demokracji w pełnym tego słowa znaczeniu. Władza państwowa zapatrzona we własne interesy ignoruje gniew ludu i jego publiczne protesty. Urzędnicy państwowi bardzo często zachowują się wobec obywatela w sposób zwierzchni zamiast usługowy, obywatel nie wybiera swoich przedstawicieli w parlamencie, lecz partię, która po wygranych wyborach rozdzieli swoich ludzi na posady. Wyborcy nie mają prawa odwołać posła, bo nie oni go ustanowili, lecz partia, a konstytucję władza państwowa respektuje wybiórczo – na miarę swoich potrzeb. Decyzje władzy w sprawie wolności obywatelskich podejmowane są arbitralnie, według uznania. Tak zawsze było i tak nadal jest.

Rozwój cywilizacyjny i rozwijająca się świadomość społeczna nie sprzyjają utrzymywaniu się władztwa autokratycznego. Zmiany w tej dziedzinie w trakcie dziesięcioleci, powoli, ale systematycznie następują także w naszym kraju poprzez narastającą od początku XXI wieku tendencję budowy tzw. społeczeństwa obywatelskiego. To znaczy takiego, w którym władza państwowa w swoich poczynaniach uwzględnia serio głos i potrzeby obywateli, a część problemów społeczeństwa rozwiązuje samo poprzez inicjatywy organizacji pozarządowych, przy wsparciu państwa.

Z powodów demograficznych w Polsce, o wiele prędzej niż w innych krajach Europy, proporcjonalnego znaczenia ilościowego nabiera populacja emerytów. Jest to jednakże w państwowej polityce społecznej populacja traktowana marginalnie w zakresie dostosowania usług finansowanych przez budżet państwa, a szczególnie ważnych dla egzystencji tej grupy ludności. Zaznaczyć tu wypada, że emeryci stanowią 25 proc. podatników indywidualnych, a w niektórych miastach (Łódź, Poznań) – 30 proc. Według danych demograficznych za lat 15-20 będą stanowili 40 proc. ludności w naszym kraju. Niemal połowę ludności. I ta połowa ludności ma i będzie miała rosnące potrzeby usługowo-organizacyjne ze strony państwa np. w zakresie struktury organizacyjnej i wyposażenia służby zdrowia, podstawowej opieki geriatrycznej, rehabilitacyjnej, szpitalnictwa, hospicjów, zakwaterowania na niskich piętrach, dostosowania transportu publicznego, ofert kreatywnego spędzania wolnego czasu i wielu innych zagadnień, których być może, dzisiaj nawet nie jesteśmy jeszcze świadomi. Natomiast wysokość emerytur w stosunku do wydatków raczej nie będzie rosła. W tej sytuacji propagowana przez niektórych ważnych polityków, którzy reanimują swoją aktywność w kraju, idea państwa liberalnego na pewno się nie sprawdzi, silniej natomiast zaznaczy się potrzeba państwa opiekuńczego z reaktywacją „funduszu spożycia społecznego” w postaci dofinansowywania z budżetu państwa niektórych dóbr powszechnego zapotrzebowania.

Nie można polegać na mniemaniu, że młodzi wiekiem urzędnicy będą skutecznie wymyślali, co emerytowi jest bardziej potrzebne dla ułatwienia życia. Tego, nie wie lepiej nikt niż sami zainteresowani. Pokazały to dobitnie doświadczenia z przeprowadzonych kilka lat temu badań potrzeb seniorów z jednym z dużych miast. Seniorzy zgłaszali w badaniach, pod adresem władz miejskich swoje ważne potrzeby, które okazały się zupełnie obce myśleniu urzędników, a nawet pokątnie obśmiewane przez nich jako banalne (np. zwiększenie liczby ławek w centrum miasta i przy przystankach, czy znaczne zwiększenie liczby szaleatów miejskich albo stworzenie usług sprzątnia grobów). Badanie zrodziło pytanie, w jaki sposób seniorzy mogą formułować swoje postulaty pod adresem władz samorządowych, aby te postulaty były skutecznie rozpatrzone? Dla swojej rangi, skuteczności, siły oddziaływania musi to być zbiorowy głos, liczącej się reprezentacji środowiska senioralnego.

Władza państwowa w naszym kraju, każdej opcji politycznej, do polityki senioralnej „w realu” wagi nie przykładają, podobnie jak do wielu innych poważnych problemów, których waga przekracza rozmiar jednej kadencji. Rozdawanie seniorom „cukierków” konsumpcji indywidualnej zamiast zmian systemowych jest jedynie pozorowanym dla celów wyborczych, odwracaniem uwagi od problemów systemowych. Odnosi się wrażenie, że sprawujący władzę mają lęk przed stwarzaniem warunków do zorganizowania, inicjatywnego ruchu senioralnego, zdolnego wywierać presję na państwowe organa decydenckie. Dawaliśmy tego liczne przykłady w naszych felietonach.

Zalążkiem społeczeństwa obywatelskiego na płaszczyźnie senioralnej wydają się Rady Seniorów jako oddolna inicjatywa modelowania postaw lokalnego samorządu terytorialnego. Walorem owych Rad jest, że nie zostały one wymyślone przez władzę, lecz powstały z inicjatywy oddolnej. Były pomysłem seniorki, radnej, byłej dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania, a więc osoby bardzo

kompetentnej w problematyce, bowiem znającej ją jako odpowiedzialny tematycznie urzędnik samorządowy wysokiego szczebla, jako radna oraz jako seniorka. Idea rozprzestrzeniła się błyskawicznie po kraju szeroko, chociaż nie głęboko (440 Rad na ponad 2000 jednostek samorządowych na dzisiaj). Jest to jednak inny temat.

Władza państwowa ideę poparła – niestety tylko na poziomie idei. Umieszczono w ustawie o samorządzie gminnym punkt (art.5c), zezwalający gminom na powoływanie gminnych rad seniorów jako organu doradczego i konsultacyjnego. I nic więcej...żadnego wsparcia logistycznego, finansowego, czy kompetencyjnego, dając zarazem seniorom „pstryczka w nos”. W tej samej ustawie bowiem zezwolono również na powoływanie młodzieżowych rad gminy, zobowiązując urzędy gmin do zapewnienia tym radom młodzieżowym lokalu, obsługi administracyjno-biurowej oraz pokrywania wydatków związanych z jej funkcjonowaniem łącznie ze zwrotem rodzicom kosztów dowozu dzieci samochodem na obrady. Jak widać, różnica w traktowaniu seniorów przez ustawodawcę nie wymagałaby komentarza. Cokolwiek więc robią członkowie Rad Seniorów, gdziekolwiek pojadą np. na szkolenie, wymianę doświadczeń czy konferencję, to za własne pieniądze. Słowem „róbta co chceta, ale i tak nic nie zrobita”.

Początkowo działania a później, napotkawszy na zdecydowaną marginalizację ze strony władz centralnych, walkę, podjęła z gronem współpracowników – działaczy społecznych, Barbara Szafraniec z Krakowa, przewodnicząca Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów. Nieustannie, wytrwale, nie zrażając się odpychaniem i lekceważeniem przez władze sejmowe czy administracyjne, drażyła problem w komisjach sejmowych, partiach politycznych, ministerstwach, wśród posłów i senatorów, organach, gremiach i zespołach. Bezskutecznie chociaż wytrwale. Dyplomatycznie ignorowana, zachęcana, ale nie wspierana, zniechęcana, grzecznie ignorowana, łudzona niedotrzymywanymi obietnicami, zwodziona na różne sposoby.



Wierząc jednak w potrzebę, słusność i społeczne znaczenie idei, nie godząc się – sama seniorka – na marginalizację i obniżanie godności rosnącego liczebnie środowiska seniorów, walczyła z uporem. O co? O to, żeby Rady Seniorów miały realne możliwości integracji środowiska poprzez formalne i nieformalne organizacje skupiające seniorów w gminach i miastach, żeby seniorzy mieli możliwość samorealizacji społecznej, żeby mieli poczucie bycia aktywną i szanowaną częścią społeczeństwa, żeby ich postulaty jako seniorów, mieszkańców i podatników bądź co bądź, były traktowane poważnie, z uwagą i szacunkiem. Żeby mogły uogólniać formułowane przez seniorów ich potrzeby, których zaspokojenie leży w gestii i możliwościach samorządu lokalnego, mogły reprezentować w liczącej się formie prawnej interesy środowiska wobec władz publicznych, żeby były szanowanym partnerem administracji samorządowej, a nie mizernym, mało ważnym klientem wójta czy burmistrza.

Otóż po sześciu latach cierpliwej, nieustępliwej walki, wspierana przez grono działaczy-współpracowników oraz sympatyków w sejmie i senacie, przewodnicząca Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów dopracowała się uwieńczenia. Dziewiątego marca sejm uchwalił głosami 444 posłów (!), zmianę w ustawie o samorządach.

W nowym brzmieniu ustawa nakłada na urząd gminy obowiązek zapewnienia radom seniorów obsługi administracyjno-biurowej, pokrywania kosztów działania w tym także koniecznych przejazdów samochodem osobowym, nakłada na

wójta/burmistrza ustawowy obowiązek udzielania w wyznaczonym ustawowo terminie odpowiedzi na pisemne postulaty Rady Seniorów a ponadto zezwala na powoływanie także powiatowych i wojewódzkich Rad Seniorów na podobnych zasadach. Równocześnie ustawa eliminuje możliwość praktykowaną miejscami przez wójtów, politykę powoływania fikcyjnych, biernych rad seniorów. Ustawa bowiem określa tryb powoływania rad jako samodzielnej inicjatywy mieszkańców z wyznaczeniem minimalnego limitu wnioskodawców.

Wydaje się, że Barbara Szafraniec wraz z zespołem wsparcia doprowadziła do rewolucyjnej zmiany w możliwościach uzyskiwania prawnego wpływu seniorów na politykę senioralną lokalnej władzy i jej konkretne decyzje. Drzwi zostały ustawowo otwarte. Teraz trzeba pomóc działaczom Rad Seniorów nauczyć się, jak skutecznie poruszać się za tymi drzwiami. Skuteczne załatwianie spraw nie polega na prostym powołaniu się na przepis. Ten argument łatwo odbić. Skuteczne załatwianie spraw – to umiejętność osiągania celów. Do sukcesu bowiem prowadzi nie tylko motywacja, ale i znajomość narzędzi, jakimi operujemy, a także umiejętność postępowania się nimi dla skuteczności podejmowanych działań na drodze do sukcesu. Narzędzi prawnych, taktycznych, argumentacyjnych, redakcyjnych, organizacyjnych, agitaacyjnych – i innych. Należy przewidywać, że w ślad za wywalczoną szansą, zajmie się tym również Ogólnopolskie Porozumienie o Współpracy Rad Seniorów, aby włożona ciężka, wieloletnia praca dała pełny efekt społeczny.

Sesja zdjęciowa

Aleksandra Juskiwicz

List do redakcji

W poprzednim liście pisałam o swoich wrażeniach przed sesją zdjęciową. Zakończyłam ten artykuł cytatem COCO CHANEL i mam nadzieję, że czytelniczki zgodzą się ze mną, że warto być sobą.

Jako dziecko byłam cicha, spokojna i absolutnie niewymagająca. Zawsze lubiłam spędzać czas sama na rysowaniu. Miałam ku temu zdolności. Byłam w sobie zamknięta z wiadomych przyczyn, bo żyjąca w świecie cisy. Swoje problemy rozwiązywałam samodzielnie. W dorosłym życiu byłam samoukiem.

Pierwszego męża poznałam w klubie dla głuchoniemych... jak ja nie lubię tego słowa. Małżeństwo nie przetrwało. To zupełnie oddzielny temat. Dopiero w drugim związku pojawił się mężczyzna, z którym myślałam dożyć późniejsi starości [...] Moje kompleksy związane z niedosłuchem, to wszystko roilo się w mojej głowie. Niko nie winię za to, że nie wychodzi mi w związkach z mężczyznami. Piszę to, by być inspiracją dla innych kobiet. Po rozstaniu czas, który mi pozostał, stał się początkiem mojego nowego życia. [...] Drugą moją pasją jest modeling dla seniorów. Teraz to najlepszy moment na nowe doświadczenia i doznania.

Z duszą na ramieniu jechałam do Skierniewic na umówioną sesję zdjęciową ze stylistką Agnieszką Jelonkiewicz z Warszawy i z fotografką Anną Zagórką, taszcząc stroje i drobniaczki w małej walizeczce. Nie wiedziałam, jak mnie tam przyjmą, ale będąc już na miejscu, poczułam się jak gwiazda.

Goszczące mnie w swoim atelier fotograficznym panie chciałam uprzedzić, że mam problemy ze słuchem. Nie dały mi dokończyć, pozwoliły mi zapomnieć o tym i upajać się tą bezcenną chwilą. Złapałyśmy bardzo dobry kontakt. Fotografka urzekła mnie pogodnym usposobieniem oraz przeuroczym promiennym uśmiechem płynącym z pięknych oczu. Wspaniała osobowość znanej stylistki Agnieszki Jelonkiewicz, tegorocznej laureatki statuetki w kategorii kultury, dystans do siebie, pomysłowość pod każdym względem, sprawiły, że zdjęcia wyszły perfekcyjnie.

Pozowałam przez 4 godziny, będąc w swoim żywiole, zapominając o Bożym świecie. Po tej sesji poczułam jakby większą moc w radzeniu sobie ze strachem, że dam radę. Pokochałam wyzwania i wreszcie otworzyłam się. Szkoda tylko, że te cechy rozkwitły tak późno. Mimo to chcę spełnić swoje marzenia



fot. Archiwum autorki (od lewej: Anna Zagórska, Aleksandra Juskiwicz, Agnieszka Jelonkiewicz)

i żyć na własnych zasadach. Jeśli szczęście się do mnie uśmiechnie, będę robiła wszystko, aby w przyszłości na wybiegu w pięknej kreacji zmanifestować to. By zaistnieć, by być zauważoną.

Zaczęłam pogłębiać wiedzę na temat mody, kobiecości, na którą kiedyś nie zwracałam dość uwagi. Teraz widzę więcej i czuję się ze sobą lepiej. To daje moc, że mogę więcej, niż mi się wydaje. Czas pokaże. Samo zaakceptowanie własnej przeszłości w późnym wieku sprawiło, że zagościł we mnie wewnętrzny spokój. Taki bagaż emocjonalny dźwigany od małego był czasami już nie do udźwignięcia. Kiedy dziecko z niepełnospraw-

nością dodatkowo cierpi przez rodzica zaglądnącego do kieliszka, pozbawione poczucia bezpieczeństwa, odczuwa strach na resztę życia. Bardzo kochałam swoich rodziców, oni na swój sposób też okazywali mi dobroć. Obecnie analizując ich życie, zrozumiałam, że też nie mieli łatwo.

Listy do redakcji:
biuro@mediasenior.pl



Masz problem ze słuchem?

Szumi Ci w uszach?

A może męczy Cię chrypka?

Nie czekaj, aż problem będzie większy! Przyjdź na badania i konsultacje specjalisty.

- laryngolog, audiolog, foniatra
- videostroboskopia krtani
- badania słuchu (audiometria tonalna, audiometria słowna, tympanometria, otoemisja akustyczna, ABR)
- badania foniatryczne kwalifikujące do szkół
- profilaktyka nowotworowa w zakresie krtani i nosogarda
- elektrokoagulacja małżowin nosowych, krwawień z nosa
- diagnostyka centralnych zaburzeń przetwarzania słuchowego CAPD u dzieci i dorosłych



ZADZWOŃ
PRZYJDŹ
ZBADAJ SIĘ!

ZADZWOŃ, PRZYJDŹ, ZBADAJ SIĘ!

AMED Aparaty Słuchowe

POZNAŃ Poznańska 18 a/ 1
tel. 61 22 101 51, 730 554 111

ZALASEWO Kórnicka 198 B
tel. 730 580 111

WWW.AMEDAPARATY.PL

REKLAMA

APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Wynagrodzenie do **1900€** na rękę na miesiąc!

Najlepsze i sprawdzone

oferty pracy w opiece
w Niemczech i w Holandii

+48 500 401 901

rekrutacja@apnsentium.pl www.apnsentium.pl

REKLAMA

PARK WODNY JAN

HOTEL JAN

Oferta AKTYWNY SENIOR
Dla osób 55+ od 980 zł

- 5 noclegów w komfortowym pokoju
- Śniadania i obiadokolacje bufet szwedzki
- 2 masaże częściowe
- 2 wejścia do groty solnej lub tężni solankowej
- Kijki do Nordic Walking
- Kort tenisowy
- Nielimitowany wstęp do Parku Wodnego (basen sportowy, rekreacyjny, basen dla dzieci, dzika rzeka, dwie zjeżdżalnie zewnętrzne, dwie ślizgawki wewnętrzne, jacuzzi, basen zewnętrzny) - Park Wodny zamknięty w pon i wt.
- Oferta obowiązuje od piątku 6 dni/5 nocy

Dodatkowo płatne: parking 20zł/doba, opłata klimatyczna (2,15zł os/doba), zwierzęta 50 zł/dzień (aktualna książeczka szczepień, kaganiec), rower 10 zł/1h, szlafrok, 10 zł/pobyt, zabiegi w strefie Wellness & Spa, sala Fitness oraz Sala Zabaw.

Nasze pakiety na hoteljan.pl

48 94 314 31 20 | 517 744 194 | recepcja@hoteljan.pl

Poświadczenia notarialne

Cykl Masz do tego PRAWO! Izba Notarialna we Wrocławiu

Do czynności notarialnych zalicza się m.in. czynności poświadczeniowe. To im poświęcimy dzisiejszy artykuł. Do czynności poświadczeniowych zaliczamy: poświadczenie przez notariusza własnoręczności podpisu, poświadczenie przez notariusza zgodności odpisu, wyciągu lub kopii z okazanym dokumentem, poświadczenie daty okazania dokumentu oraz poświadczenie pozostawaniu przy życiu lub w określonym miejscu. Poświadczenia dokonuje notariusz, sporządzając tzw. klauzulę poświadczeniową, która może być dokumentem samodzielnym lub może zostać dołączona do innego dokumentu.

Poświadczenie przez notariusza własnoręczności podpisu

Czynnością poświadczania własnoręczności podpisu pod dokumentem notariusz dokonuje urzędowego potwierdzenia faktu podpisania dokumentu przez wskazaną w klauzuli poświadczeniowej osobę. Stwierdzenia tożsamości osoby składającej podpis notariusz dokonuje na podstawie okazanego jemu dokumentu tożsamości. Charakter urzędowy ma



jedynie klauzula wydana przez notariusza, albowiem dokument, na którym notariusz poświadcza podpis, jest często dokumentem prywatnym, przygotowanym przez stronę. Poświadczenie przez notariusza własnoręczności podpisu jest szeroko wykorzystywane w obrocie prawnym, dotyczy ono bowiem różnorodnych czynności. Notarialnego poświadczania własnoręczności podpisu można dokonać np. pod pełnomocnictwem dla osoby trzeciej do zarządu nieruchomością, pod zgodą rodziców na wyjazd dziecka za granicę pod opieką osoby trzeciej. Czasami wymóg uzyskania notarialnego poświadczania własnoręczności podpisu wynika z przepisów szczególnych, i tak np. pod umową zbycia uprawnień do działki w Rodzinnych Ogródkach Działkowych konieczne będzie uzyskanie notarialnego poświadczania własnoręczności podpisu przez notariusza, podobnie pod umową zbycia udziałów w spółce z ograniczoną odpowiedzialnością lub zbycia akcji w spółce akcyjnej, jak również pod pełnomocnictwem do zawarcia związku małżeńskiego.

Zgodność odpisu, wyciągu lub kopii z okazanym dokumentem

Czynnością poświadczania zgodności odpisu, wyciągu lub kopii z okazanym dokumentem notariusz dokonuje urzędowego potwierdzenia zgodności treści odpisu, kopii i wyciągu z przedłożonym dokumentem, przy czym odpis lub kopia powielają treści całości dokumentu, a wyciąg stanowi powtórzenie treści

określonych fragmentów dokumentu. Notariusz dokonuje poświadczania, o ile został mu przedłożony dokument w oryginale lub jako kopia wierzitelna dokonana uprzednio przez notariusza. Dokumentem zaś jest nie tylko tradycyjne pismo w formie papierowej, albowiem można dokonać również poświadczania odpisu/wyciągu/kopii dokumentu:

- w postaci elektronicznej z okazanym dokumentem w postaci nieelektronicznej,
- w postaci elektronicznej z okazanym dokumentem w postaci elektronicznej,
- w postaci nieelektronicznej z okazanym dokumentem w postaci elektronicznej.

O dokonanie poświadczania zwrócić może się każda osoba będąca w posiadaniu dokumentu. Instytucja ta wykorzystywana jest np. przy wykonywaniu kopii wierzitelnej dokumentów tożsamości, świadectw pracy, świadectw ukończenia szkół, innych dokumentów urzędowych.

Poświadczenie daty okazania dokumentu

Poświadczenie daty okazania dokumentu to urzędowe potwierdzenie istnienia dokumentu w chwili dokonania poświadczania i jednocześnie stwierdzenie posiadania dokumentu przez osobę, która dokument w notariusza przedłożyła. O poświadczanie daty okazania dokumentu może zwrócić się do notariusza każdy, kto dysponuje dokumentem. Klauzula poświadczeniowa zawiera m.in. datę okazania dokumentu, a na żądanie dysponenta dokumentu także godzinę i minutę okazania dokumen-

tu. Na tej podstawie strona, mająca w tym interes prawny, może wykazać, że była w posiadaniu dokumentu już w chwili dokonywania czynności poświadczania i tym samym uwolnić się od zarzutu antydatowania dokumentów prywatnych.

Poświadczenie pozostawania osoby przy życiu lub w określonym miejscu

Poświadczenie pozostawania osoby przy życiu lub w określonym miejscu to urzędowe stwierdzenie przez notariusza faktu pozostawania osoby przy życiu, lub przebywania w określonym miejscu. Poświadczenia te zastosowanie mają wyłącznie do osób fizycznych i jako jedyne nie są powiązane z istnieniem dokumentu. Poświadczenia te wymagają osobistego spotkania notariusza i osoby objętej klauzulą poświadczeniową i mogą dotyczyć także osób małoletnich. Poświadczenia może być dokonane zarówno w kancelarii notariusza, jak również w innym miejscu, w którym przebywa osoba, na rzecz której ma być dokonane poświadczanie. W przypadku poświadczania pozostawania osoby w określonym miejscu notariusz wskazuje w klauzuli jednoznacznie miejsce pobytu. W praktyce dokumenty takie są wykorzystywane m.in. w przypadku obowiązku udokumentowania pozostawania przy życiu osób uprawnionych do świadczeń pieniężnych od zagranicznych organów rentowych lub małoletnich uprawnionych do świadczeń rentowych po śmierci rodzica.

Prawo pogrzebowe [ZMIANY]

Wyższe standardy, udogodnienia online, niższe opłaty



Prawo pogrzebowe czeka pierwsza od około 100 lat tak szeroka nowelizacja. Ma ona wprowadzić wyższe standardy w branży funeralnej, zrehabilitować i usprawnić procedury przechowywania i transportu zwłok, ich kremacji oraz pochówku - zwraca uwagę Prawo.pl.

Według niego nowe przepisy przełożą się też na niższe opłaty na cmentarzach, m.in. dzięki łatwiejszemu lokalizowaniu kolumbariów na cmentarzach czy elektronicznym powiadomieniom o terminie opłacenia grobu.

Cytowany przez Prawo.pl Labuda zauważa, że w nowej ustawie wszystkie podstawowe kwestie zostały właściwie uregulowane – tak, aby zlikwidować zbędne procedury zarówno dla obywateli, jak i administracji, a te, które pozostaną – uprościć. Jednocześnie – co podkreśla pełnomocnik Prezesa Rady Ministrów – wszystkie podstawowe kwestie, jak prawo do grobu, pozostają niezmiennione, ale zapisane wprost w ustawie, aby nie musieć sięgać do orzeczeń sądów, jeżeli ktoś chce znać swoje prawa.

Nowelizacja Prawa pogrzebowego oznacza również zmiany dla przedsiębiorców.

Prace nad nowelizacją aktów prawnych, jakie składają się na tzw. prawo pogrzebowe, wchodzi w zasadniczą fazę legislacyjną. W ciągu najbliższych dni projekt nowelizacji zostanie skierowany pod obrady Rady Ministrów.

Nowe prawo pogrzebowe to szereg pozytywnych zmian dla obywateli, choćby możliwość załatwienia wielu spraw online. „Nie będzie już konieczności zgłaszania zgonu w urzędzie stanu cywilnego, zamiast karty zgonu będziemy mogli się posługiwać numerem jak przy e-recepcie – ale też łatwiej będzie odszukać grób osoby bliskiej” – wylicza w portalu Prawo.pl Wojciech Labuda, pełnomocnik Prezesa Rady Ministrów, który z ramienia rządu zajmuje się koordynacją prac nad nowelizacją prawa pogrzebowego.

„Po stronie branży pogrzebowej chcemy, aby ten szczególnie rodzaj działalności był wykonywany w sposób bezpieczny pod kątem sanitarnym, ale i etycznym. Stąd proponujemy wprowadzenie rejestru przedsiębiorców pogrzebowych, w którym każdy będzie mógł sprawdzić, czy dana firma prowadzi działalność w sposób legalny i pod kontrolą Państwowej Inspekcji Sanitarnej” – dodaje Wojciech Labuda.

Jak podaje Prawo.pl, rząd chce również uregulować kwestie środowiskowe w kontekście krematoriów – dotychczas zupełnie pomijane – tak, by zapewnić, że do powietrza nie będą trafiać szkodliwe substancje, takie jak rtęć, pyły czy tlenek węgla.

Źródło: PAP MediaRoom

Dofinansowanie obiektów sportowych i kulturalnych

„Wygrywamy zaczyna się od Wy” II edycja akcji aż 4 800 000 zł do podziału

Trwa II edycja ogólnopolskiej akcji Totalizatora Sportowego „Wygrywamy zaczyna się od Wy”. To szansa na dalszy rozwój oraz modernizację obiektów sportowych i kulturalnych w całej Polsce. W pierwszym etapie należy zgłosić pomysł lub wniosek na wsparcie konkretnego projektu infrastrukturalnego. W tym roku na ten cel zwiększono budżet w każdym województwie do 300 000 zł. Ambasadorem akcji ponownie został Robert Lewandowski.

Jak zgłosić pomysł? Kto może złożyć wniosek?

Pierwszy etap konkursu rozpoczął się 20 kwietnia i polega na zgłaszaniu pomysłów oraz wniosków. Pomysły, za pośrednictwem www.gramywygrywamy.pl, mogą zgłaszać wszyscy zainteresowani, którzy w swojej okolicy dostrzegają potrzebę budowy, modernizacji, remontu albo doposażenia obiektu sportowego lub kulturalnego.

Wnioski są dedykowane dysponentom infrastruktury, do których należą: właściciele, najemcy bądź dzierżawcy obiektów sportowych i kulturalnych (organizacje pozarządowe, samorządy terytorialne, muzea czy inne zarejestrowane instytucje kulturalne lub sportowe).

Pomysły mają być wskazówką dla dysponentów odnośnie zapotrzebowania na lokalny projekt. Jeśli dany wniosek pokryje się z pomysłem – otrzyma dodatkowe punkty w trakcie oceny. Termin na zgłoszenie zarówno



pomysłów, jak i wniosków mija 5 czerwca 2023 roku.

Każdy może zgłosić pomysł

„Zasięg pierwszej edycji „Wygrywamy zaczyna się od Wy» przerósł nasze najśmielsze oczekiwania. Byliśmy pod wrażeniem zaangażowania społeczności lokalnych w głosowanie i promowanie projektów ze swoich miejscowości. Dlatego w tym roku budżet na dofinansowanie obiektów jest większy i wynosi łącznie 4 800 000 zł. W tej akcji zwycięstwo zaczyna się od nas – bo każdy dorosły Polak może zgłosić pomysł na inwestycję, a w drugim etapie zagłosować na wybrany projekt. Całość zakończy się uroczystą galą z udziałem laureatów. – skomentowała Magdalena Kopka-Wojciechowska, członek zarządu Totalizatora Sportowego.

Ambasadorem Robert Lewandowski

„Dzięki Totalizatorowi Sportowemu infrastruktura sportowa i kulturalna w Polsce od lat otrzymuje rekordowe środki, które pozwalają na jej rozwój. Cieszę się, że ta pomoc dociera także w formie dodatkowych akcji, które są skierowane przede wszystkim do lokalnych społeczności. Jest to dla mnie szczególnie, bo sam zaczynałem trenować na małych obiektach sportowych, które często wymagały unowocześnienia. Trzymam kciuki za kolejny sukces, bo wygrywamy razem, a „Wygrywamy zaczyna się od Wy” – powiedział Robert Lewandowski,

jeden z najlepszych piłkarzy na świecie i Ambasador akcji.

Druga edycja „Wygrywamy zaczyna się od Wy”

Druga edycja „Wygrywamy zaczyna się od Wy” to nie tylko większy budżet, lecz także większa liczba wniosków, które zostaną zakwalifikowane do drugiego etapu konkursu – będzie ich 6 z każdego województwa. Rozpocznie się on 17 sierpnia 2023 roku, a jego głównym punktem będą loteria promocyjna oraz głosowanie graczy LOTTO. Dzięki głosowaniu powstanie lista rankingowa najbardziej pożądanym lokalnych inwestycji. Na jej podstawie Zarząd Fundacji LOTTO wybierze laureatów. Wyniki zostaną ogłoszone do 28 września 2023 roku na stronie www.fundacjalotto.pl

Organizatorem konkursu jest Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej. Regulamin konkursu dostępny jest na: www.fundacjalotto.pl/sportowo-kulturalnie-lokalnie

Harmonogram konkursu

I etap: 20.04-5.06.2023 – zgłaszanie pomysłów i przyjmowanie wniosków

II etap: 17.08-18.09.2023 – loteria promocyjna oraz głosowanie graczy LOTTO

III etap: do 28.09 – ogłoszenie wyników oraz uroczysta gala

Źródło: Totalizator Sportowy

PROTEZA bez problemów!

Nic bardziej złudnego, jak sądzić, że posiadanie ruchomych protez zębnych zwalnia z zabiegów higienicznych i nie wymaga wizyt w gabinecie dentystycznym. Posiadanie potocznie zwanych ‘trzeciach zębów’, wymaga również codziennej pielęgnacji i regularnych kontroli u stomatologa. Materiał, z którego są wykonane protezy, nie posiada jednorodnej struktury. Porowata powierzchnia protez, wilgotność środowiska jamy ustnej i podwyższona temperatura pod płytą uzupełnienia sprzyjają rozwojowi grzybów i bakterii.

To wszystko prowadzić może do rozwoju stanu zapalnego, grzybicy jamy ustnej, a także pojawienia się odleżyn. Ważne jest, aby:

1 Ruchome uzupełnienia protetyczne były oczyszczane po każdym posiłku z użyciem specjalnej szczoteczki do czyszczenia protez, przeznaczonej do tego pasty lub proszku, a następnie dokładnie spłukane bieżącą wodą. Higiena jamy ustnej zapobiega rozwojowi grzybów i innych drobnoustrojów.

2 Uzupełnieniem mechanicznego (przy użyciu szczoteczki) usuwania złogów z protezy jest stosowanie gotowych produktów, w postaci czyszczących tabletek do rozpuszczania. W przygotowanym roztworze umieszcza się protezę na 20-30 minut, po czym dokładnie je płucze w bieżącej wodzie.

3 Nocą należy zapewnić odpowiednią wilgotność błon śluzowych jamy ustnej. Protezy pozostawia się

więc po wieczornym umyciu i oczyszczeniu w środowisku suchym (w przeznaczonym do tego celu pudełeczku). Wilgoć sprzyja namnżaniu drobnoustrojów. Błędny stereotypem jest wizerunek protezy zanurzonej na noc w szklance z wodą.

4 Jeżeli częściowe uzupełnienia protetyczne posiadają precyzyjne, metalowe elementy retencyjne, trzeba szczególnie zadbać o ich oczyszczenie. Z czasem miękka płytka protezy przekształcić się może w twardy kamień, który zaburzyć może nawet utrzymanie protezy.

5 Zęby własne pacjenta powinny być szczotkowane według ogólnie przyjętych zasad. Często jednak są to pojedynczo stojące zęby, więc żeby łatwiej je oczyścić warto posłużyć się bardziej precyzyjną w tej sytuacji szczoteczką jednopęczkową.

6 Wsparcie higieny jamy ustnej podczas stanu zapalnego dziąseł wokół resztkowego uzębienia powinno uwzględnić stosowanie żelu stomatologicznego z chlorheksydyną, jak np. Elugel. Elugel stosowany pod protezę zmniejsza odleżyny i otarcia powstałe na skutek użytkowania protezy.

7 Bez względu na obecność lub brak uzębienia resztkowego, pacjenta użytkującego ruchomą protezę akrylanową obowiązują kontrolne wizyty u stomatologa i w zależności od potrzeb, ich podjęcie lub wymiana co 3-5 lat.

Codziennie dbanie o higienę jamy ustnej i protezy oraz kontrole u stomatologa są szansą na komfortowe użytkowanie i funkcjonalność uzupełnień protetycznych.

SPECJALISTYCZNY ŻEL STOMATOLOGICZNY, KTÓRY OGRANICZA PODRAŻNIENIA ZWIĄZANE Z UŻYTKOWANIEM PROTEZ DENTYSTYCZNYCH

Największe opakowanie wśród żeli stomatologicznych
Owocowy smak
Może być stosowany przez 6 miesięcy od otwarcia tuby



Pierre Fabre Medicament Polska sp. z o.o.
ul. Belwederska 20/22, 00-762 Warszawa
tel. 22 559 63 00, email: elgydium@pierre-fabre.com.pl
www.elugel.pl PFM/82/2023

Elugel jest dostępny w aptekach i wybranych gabinetach stomatologicznych

Senior na Erasmusie. Dajemy radę

Elżbieta Tomczyk-Miczka

Gdy zdarza nam się informować o tym, że jesteśmy studentami Erasmusa, za każdym razem napotykamy na zaskoczenie: jak to, Erasmus jest przecież dla młodych ludzi?! Stereotypowe wyobrażenie beneficjenta programu Erasmus to młody, ambitny i odważny student, który podejmuje studia na zagranicznej uczelni, borykając się z trudnościami

mi językowymi i kulturowymi, ale też czerpiący sporą radość z przebywania w międzynarodowym gronie, z dobrej zabawy i niezwykłych doświadczeń. A my?

Seniorzy 60+ to mało powiedziane, bo na naszym wyjeździe do Hiszpanii średnia wieku to 68,8 lat, jak się mamy do tego wizerunku? Poczuliśmy się jak młodzież: bardzo ciepły listopad, tętniąca życiem Sewilla, bogata kultura Andaluzji, a przede wszystkim program, który dodawał nam skrzydeł.

Wyobrażacie sobie tańczenie poloneza na placu Pumarero w dzielnicy Macarena, do którego dołączają siedzą-

cy przy stolikach miejscowi? Zorganizowany w ten sposób flash mob [przyp. red. flash mob – sztuczny tłum ludzi gromadzących się niespodziewanie w miejscu publicznym w celu przeprowadzenia krótkotrwałego wydarzenia] miał na celu zaprosić lokalną społeczność na nasz polski wieczór – Fiesta Polaca. I tu dopiero była zabawa: ugotowany gar żurku, grillowane oscypki z żurawiną i pajdy polskiego chleba ze smalcem, kielbasą i ogórkiem kiszonym schodziły w barze jak najlepsze smakołyki. A baliśmy się, bo przecież to zupełnie niehiszpańskie smaki. Dochód ze sprzedaży produktów zasilił Wspólnotę Sąsiedzką Pumarero, prowadzącą działalność socjalną, również dla emigrantów z Ameryki Łacińskiej. Było też coś dla ducha: przygotowaliśmy program artystyczny: śpiew, tańce, pantomima – nasi seniorzy to uzdolnione towarzystwo! Nasi goście odwiedzili się nam zapraszając do wspólnego tańca andaluzyjskiego Sevillana.



fol. Archiwum projektu

Erasmus+ „Uczenie się to też sztuka”

Te działania w formie wolontariatu na rzecz lokalnej społeczności to tylko dodatek do głównego nurtu projektu. Tytuł projektu Erasmus+: „Uczenie się to też sztuka” (po angielsku „Learning is also an art”). Realizuje go Fundacja Eurointegracja z Krakowa z hiszpańskim partnerem Pangea Asociacion Cultural z Sewilli. Projekt odpowiada na potrzeby seniorów związane z trudnościami uczenia się i koncentracji, barierami w kontakcie ze światem i otwartością na nowe doznania, trudności w samoakceptacji i w wyrażaniu swoich emocji. Prowadząc videobloga Pora Na Seniora, obserwujemy ogromny lęk przed innymi osobami i przed kamerą.

Prostym remedium na te problemy może być ekspresja psychokorporalna! Co się kryje pod tą dziwną nazwą? To metoda mająca za cel wsparcie procesu edukacji poprzez techniki otwierające, wspomagające odblokowanie aktywności i kreatywności. Obejmuje ćwiczenia oddechowe, pracę z ciałem i ze świadomością, techniki terapii dźwiękiem i ruchem opartej na muzyce i sztuce. Organizacja Pangea stosuje tę metodę do wspierania edukacji i rozwoju osobistego.

Metoda nawiązuje do pierwotnego pojmowania sztuki. Sztuka u ludzi, zwłaszcza w kulturach początkowych, była językiem komunikowania się ze swoją psychiką, który mógł ją wyrażać, aby uwolnić strach i blokady, poczuć pełną komunikację i satysfakcję z życia. W naszej współczesnej kulturze brak zrozumienia tej roli sztuki stworzył ogromny problem społeczny. Ludzie mają trudności z wyrażaniem

swoich uczuć i zarządzaniem swoimi emocjami. Trudności te spowodowały izolację i brak otwartości, problemy z uczeniem się i zrozumieniem procesu edukacji. Poznanie siebie i wiedza, jak zarządzać swoimi emocjami i osiągnąć równowagę pomoże unikać stresu i osiągnąć większy sukces na ścieżce edukacyjnej.

Projekt realizujemy od września 2022 roku do końca maja 2023. W pierwszym etapie nastąpiło przygotowanie merytoryczne do wyjazdu – przyswajaliśmy wiedzę o kulturze Andaluzji, topografii Sewilli, atrakcjach turystycznych, mini słownik języka hiszpańskiego. 20 słuchaczy kursów senioralnych (14 kobiet i 6 mężczyzn) organizowanych przez Fundację Eurointegracja wraz z 2 mentorami spędziło w Hiszpanii 14 dni w listopadzie. Uczestnicy mobilności obserwowali z poziomu słuchacza metodę ekspresji psychokorporalnej, dyskutowali z uczestnikami i trenerami o wdrożeniu nabytej wiedzy i nowych metodach wsparcia edukacji, stosowanych na kursach Stowarzyszenia Pangea.

Mieliśmy ręce pełne roboty! Każdy miał jakieś zadania: prowadzić na bieżąco na Facebooku dedykowany projektowi profil „Adulucia” (od słów Adults i Andalucia), fotografując i filmując, przeprowadzając ewaluację. Przeprowadziliśmy 2 transmisje na żywo na videoblogu Pora Na Seniora. Pozostawiliśmy w Sewilli po sobie trwałe ślady: wystawę fotografii naszych uczestników „Sewilla w oczach Polaków”.

Poznaaliśmy kraj gospodarza i jego bogatą kulturę podczas wycieczek do Kadyksu, Jerez i Gibraltaru, nad morze do Rocio i Matalascanas i w góry Aracena do Centrum Interpretacji Szynki Iberyjskiej,

na pokazy flamenco, warsztaty kulinarne i do muzeów. Dyskutowaliśmy o tożsamości narodowej i stereotypach oraz próbach ich przełamania.

Kontynuacją projektu jest obserwacja pracy (ang. job shadowing) w Sewilli w marcu przez osoby zarządzające fundacją Eurointegracja, a wienką na torcie — przyjazd do Krakowa zaproszonych ekspertów z Hiszpanii w marcu/kwietniu. Teraz nasi seniorzy i wolontariusze Fundacji będą odbywać pilotażowe warsztaty wspierające edukację, w tym zajęcia z elementami ekspresji psychokorporalnej. Nie zdziwi Was na pewno, że pod wpływem naszych wspólnych doświadczeń z projektem utworzyliśmy kurs kultury i języka hiszpańskiego i planujemy kontynuację Erasmusowych projektów w kolejnych edycjach.

„Vademecum Uczenia Się” wkrótce na YouTube

Zwieńczeniem naszych doświadczeń będzie film edukacyjny „Vademecum Uczenia Się”, który nasi Seniorzy realizują przez cały czas trwania projektu. Chcemy pokazać rezultaty projektu, czyli to, czego nauczyliśmy się i do czego zainspirował nas projekt Erasmus+. Opublikujemy go na kanale YouTube na videoblogu Pora Na Seniora i w innych mediach. Chcemy przekazać naszym rówieśnikom, że również w naszym wieku spełnianie marzeń jest w zasięgu ręki, zachęcać do aplikowania do programu Erasmus, który daje olbrzymie możliwości realizowania pasji, rozwoju, nawiązywania międzynarodowych kontaktów, poszerzania perspektywy patrzenia na świat. W sektorze Edukacja Dorosłych Erasmus + nabory wniosków odbywają się dwa razy do roku. Śmiało!

REKLAMA

Willa Alfa

○○○ Kudowa Zdrój

www.alfakudowa.pl

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~~

SIERPNIOWY WEEKEND

11-15.08.2023

560 zł/os ze śniadaniem

639 zł/os ze śniadaniem + obiadokolacja

749 zł/os ze śniadaniem + obiadokolacja + wycieczka* w cenie pakietu

WCZASY wrzesień 8 DNI

8 dni/7 nocy

999 zł/os zamiast ~~1299 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: repcja@alfakudowa.pl
ul. Słoneczna 12A, 57-350 Kudowa-Zdrój

tel. +48 510 150 966

REKLAMA

NAKRĘCENIE TEGO DOKUMENTU
ZAJĘŁO 9 LAT!

FILM FESTIVAL NATURE NAMUR (BELGIA) GRAND PRIX
FESTIVAL DU FILM VERT (SZNACZCARRA) GRAND PRIX
FESTIVAL PRINCEPS DE L'IMAGE NATURE (FRANCJA)
INNSBRUCK NATURE FILM FESTIVAL (AUSTRIA)
VAISON DOCS FILM DOCUMENTARY FESTIVAL (FRANCJA)

Locarno Film Festival



RYŚ. KRÓL PUSZCZY

reżyseria **Laurent Geslin**
światowej sławy fotograf dzikiej natury

czyta
Krystyna Czubówna

WSPIERAMY  **JEDEN SPRZEDANY bilet to JEDNA ŻŁOTÓWKA na ochronę rysia**



PIERWSZY PEŁNOMETRAŻOWY FILM O RYSIACH W ICH NATURALNYM ŚRODOWISKU

W KINACH OD 12 MAJA

 **AURORA**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Culture FOC

SWISS FILMS

NARCYZM

Dramat arogancji i niepewności

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Grecki mīt opowiada o pięknym młodzieńcu imieniem Narcyz, który wzgardził kobietą miłością. Zakochał się we własnym obliczu odbitym w wodzie nie jest w stanie oderwać się od tego widoku. Umiera na brzegu jeziora, a na miejscu jego śmierci wyrastają kwiaty nazwane jego imieniem. Narcyz zmarł z próżnej tęsknoty za niespełnioną miłością. Stał się symbolem tej tęsknoty. I nazwą zaburzenia osobowości opisywanego już przez Freuda.

Narcyzm jest cechą osobowości charakteryzującą się wyolbrzymionym poczuciem wyjątkowości własnej osoby oraz znaczenia własnych umiejętności. Ludzie z cechami narcystycznymi wierzą, że są szczególnie obdarzeni talentami, często fantazjują o bajecznych sukcesach, mocy, sławie. Cechuje ich skłonność do arogancji, egocentryzmu i snobizmu, dążenie do otaczania się wszystkim, co, w ich mniemaniu, najlepsze. Oczekują specjalnego traktowania przez innych oraz różnorodnych ustępstw.

Jest to jedna strona osobowości narcystycznej. Drugą stronę stanowi **poczucie**

niepewności i obniżona samoocena, nierzadko także wstyd i uczucie upokorzenia. Na tym właśnie polega **dramat narcyzmu.** Ludzie o osobowości narcystycznej przeszli w przeszłości bardzo bolesne doświadczenie **upokarzającej krytyki.** Krytyki, która spowodowała u nich **gniew, skłonność do kontrataku lub wycofywania się.** Sens upokarzającej krytyki sprowadza się do przesłania: **to jaki jesteś, nie wystarczy. Musisz się bardziej postarać, by można było cię kochać.** Jest to wyraz emocjonalnego odrzucenia, na które dziecko reaguje podjęciem decyzji: **mój własny rodzic nie akceptuje tego, kim jestem naprawdę, więc ukryję przed światem prawdę o sobie i stworzę postać, którą świat pokocha, a gdy już to zrobię, będę jej bronił do upadłego.** Prezentowanie światu obrazu osoby pewnej siebie, wyjątkowej ma za zadanie przykrycie, zagłuszenie dwóch podstawowych lęków osoby narcystycznej: **lęku przed ponownym zranieniem i lęku przed unicestwieniem.** Istotą narcyzmu jest przedkładanie wizerunku, jaki prezentujemy otoczeniu ponad autentyczne potrzeby, ponad to kim naprawdę jesteśmy. Stanowi to z jednej strony źródło wielu nieporozumień, jak i cierpień. Zarówno po stronie osoby narcystycznej, jak i tych, którzy wchodzą z nią w relacje.

Niestety, osoba narcystyczna kiepsko radzi sobie z pozyskiwaniem tego, na czym jej najbardziej zależy. Z pozyskiwaniem miłości. Bowiemy narcyzm cechuje łatwość ranienia innych. Zazdrość wobec innych i przekonanie, że inni są zazdrośni. Skoncentrowanie na własnej osobie owocuje brakiem zainteresowania innymi oraz nikłą empatią wobec innych. Oczekiwaniu zainteresowania, życzliwości, wręcz oddania ze strony innych nie

towarzyszy gotowość do ich odwzajemniania. Relacje budowane są w oparciu o spodziewane korzyści.

Przejęciowe nasilenie narcyzmu obserwujemy w okresie dojrzewania. Wiąże się to z potrzebą określenia własnej tożsamości. I nie musi przerodzić się w narcystyczne zaburzenia osobowości będącego ogromną, **nienasyconą potrzebą podziwu, ponadnormatywnym skoncentrowaniu na własnych zainteresowaniach i uczuciach.**

Demonstrowana na zewnątrz ogromna pewność siebie jest jedynie fasadą. Kruchą powłoką skrywającą głębokie pokłady bólu i niepewności. Ukryte, bolesne jądro narcyzmu stanowi **strach, że jest niczym.** Za postawą pełną pewności siebie i poczucia wielkości ukrywa się **osoba, której brak wiary w siebie.** Niemniej próby zamaskowania tego strachu poprzez krzykliwe, egocentryczne zachowania mogą ranić innych w wyniku czego dystans pomiędzy osobą narcystyczną a otoczeniem pogłębia się. Z odrzuceniem włącznie. Głód miłości pozostaje niezaspokojony, lęk się nasila. Nakręca się rodzaj błędnego koła.

Przyjmuje się, że na rozwój narcyzmu wpływa jednocześnie działanie czynników takich jak:

1. Problemy związane z procesem wychowawczym.
2. Obciążenia genetyczne.
3. Inne czynniki środowiskowe — różnego rodzaju przeżycia traumatyczne.

Zauważono, że wiele osób z narcyzmem ma w rodzinie kogoś, kto już wcześniej miał tego typu problemy. Występowaniu osobowości narcystycznej sprzyja zarówno postawa cechująca się brakiem dostatecznej troski o potrzeby dziecka, jak i nadopiekuńczość. Kiedy rodzic

próbuję przesadnie kontrolować dziecko i nadmiernie skupia na nim swoją uwagę. Zdaniem specjalistów narcyzm często pojawia się u tych dzieci, których rodzice szczególnie zachwycają się jakimś ich talentami. Na przykład zdolnościami do gry na jakimś instrumencie, zdolnościami sportowymi, czymś, co je wyróżnia z grupy rówieśników.

Jak postępować z osobą narcystyczną? Osobą narcystyczną trzeba **wspierać realistycznymi informacjami zwrotnymi.** Nie dawać się obsadzać w jednej z ról w jej spektaklu. Bo narcyz jest doskonałym manipulatorem. Dobrze jest pamiętać, że ci, **których najtrudniej kochać najbardziej tego potrzebują.** Ale potrzebują miłości mądrej, która ułatwia osadzenie w rzeczywistości. Miłości, która pozwala zaakceptować prawdę o sobie, a nie powoduje ucieczkę od rzeczywistości.

I znowu, nie zapominajmy o naszym dziecku wewnętrznym. W świecie rozbuchanych mediów społecznościowych, nieustannego wyścigu w licytowaniu się na publikowanie coraz to nowszych, ciekawszych wizerunków łatwo popaść albo w arogancję i samo zachwyty: „ależ pięknie się prezentuję”. Lub wręcz przeciwnie, w zwątpienie i nadmierny krytycyzm: „jestem nikim”.

Należy koniecznie rozpoznać, pielęgnować i rozwijać swoje mocne strony. Każdy je ma. Należy budować i wzmacniać swojego wewnętrznego przyjaciela, na którym będziemy się mogli oprzeć chwilach zwątpienia. Dla przypomnienia. Trzy filary, na których zbudowana jest struktura wewnętrznego przyjaciela to: świadomość ciała, świadomy oddech, ugruntowanie. Z wewnętrznym przyjacielem dużo łatwiej wyruszyć na poszukiwanie miłości, bez której tak trudno żyć.



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

Aktywni seniorzy na wiosnę

Wrocławscy seniorzy biorą udział w międzynarodowym projekcie zwracającym uwagę na dostosowanie infrastruktury miasta do potrzeb osób starszych. Przed nami także siódma edycja Dnia Odry, która w tym roku potrwa aż 7 dni. Zapraszamy Państwa na zajęcia we WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora w nowej, wiosennej odsłonie.

Czy Wrocław jest miastem, które może być uznane za przyjazne dla wszystkich bez względu na wiek?



W pierwszych miesiącach 2023 r. właśnie o tym dyskutowali seniorzy w siedzibie WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora, którzy uczestniczą w międzynarodowym projekcie pt. „Miasto i Współpraca: Starsze osoby współpracujące z równoważone i przyjazne bez względu na wiek miasto” (ang. „City&Co: Older Adults Co-Creating a Sustainable Age-friendly City”). Projekt realizowany jest w trzech krajach: Holandii (Haga), Polsce (Kraków i Wrocław) oraz Rumunii (Bukareszt). Wybrane miasta współpracują wraz z partne-

rami naukowymi i organizacjami pozarządowymi, by poznać potrzeby starszych mieszkańców tych miast i zaproponować innowacyjne rozwiązania, które przyczynią się do odpowiedniej jakości ich życia.

W ramach projektu powstanie aplikacja, umożliwiająca im dzielenie się swoimi obserwacjami na temat miasta. **Polski zespół kierowany jest przez dr hab. Jolantę Perek-Białas, prof. Uniwersytetu Jagiellońskiego we współpracy z dr hab. Janem Kazakiem, prof. Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.**

– We wszystkich miastach uczestniczących w projekcie odbyły się specjalne warsztaty kreatywne, na które zostali zaproszeni mieszkańcy powyżej 65. roku życia, by szczerze mogli przekazać badaczom swoje spostrzeżenia i uwagi – mówi

prof. Jolanta Perek-Białas, kierownik Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie.

PROTOTYP APLIKACJI

W trakcie pierwszego spotkania dyskutowano o tym, co wpływa na jakość codziennego życia osób starszych oraz co chcieliby zmienić. Powstał papierowy prototyp aplikacji służącej do dzielenia się opiniami na temat potrzebnych, ich zdaniem, zmian w mieście. W aplikacji zostaną zamieszczone zdjęcia konkretnych miejsc i obiektów oraz wszystkie pomysły mieszkańców i będą udostępniane pracownikom instytucji miejskich. Dzięki temu władze miasta dowiedzą się, jak wygląda codzienne funkcjonowanie starszych mieszkańców, czy miasto jest przystosowane do ich potrzeb, co należałoby zmie-

nić i w jaki sposób można to zrobić.

– Drugie warsztaty rozpoczęły się od podzielenia się spostrzeżeniami osób 65+ z innych miast. Zaprezentowano pierwszą koncepcję aplikacji, którą uczestnicy ocenili i zgłosili swoje uwagi, mówili o tym, co ich zdaniem jest potrzebne, aby osoby starsze mogły i chciały korzystać z aplikacji oraz w jaki sposób przekazywać informację o jej istnieniu – dodaje prof. Jolanta Perek-Białas.

TESTOWANIE APLIKACJI

Na trzecim, ostatnim spotkaniu testowano dodatkowo możliwości aplikacji, do której zostały wprowadzone zmiany, zgodnie z uwagami uczestników projektu. Wymieniano pomysły, w jaki sposób zgłaszać w aplikacji wyzwania dotyczące m.in. spraw społecznych. Zaangażowanie i aktywność

osób starszych świadczą o tym, że projekt został przez nich uznany za ważny i potrzebny. W kolejnych działaniach zostaną zaproszone także nowe osoby do testowania gotowej wersji aplikacji oraz podzielenia się swoim zdaniem na jej temat. Wszyscy uczestnicy warsztatów zadeklarowali chęć udziału w dalszych etapach działań dotyczących testowania aplikacji. Projekt został sfinansowany przez Narodowe Centrum Nauki w ramach programu EN-UTC, który otrzymał dofinansowanie na podstawie Umowy Finansowej nr 101003758 w ramach Programu finansowania badań naukowych i innowacji Unii Europejskiej „Horyzont 2020” - 2021/03/Y/HS6/00213.

Opracowanie materiału: Milena Maj, Aleksandra Trybańska, Jolanta Perek-Białas, prof. UJ

DZIEŃ ODRY 2023 – SPOTKANIE SIĘ NAD RZEKĄ!

VII edycja Dzień Odry 2023 – to już cykliczne wydarzenie międzypokoleniowe, które w tym roku będzie trwało cały tydzień. Organizatorem jest Wydział Promocji Miasta i Turystyki Urzędu Miejskiego Wrocławia. **Startujemy 15 maja na Bulwarze Xawerego Dunikowskiego** uroczystym otwarciem plenerowej wystawy fotograficznej pt. „Urzekamnie Odra”. Na archiwalnych zdjęciach zobaczymy, jak ludzie spędzali dawniej czas nad rzeką, będzie też okazja do spacerów jednym z ulubionych bulwarów wrocławian.

W dniach 15-19 maja odbędą się trzy otwarte debaty w Odra Centrum, w któ-

rych każdy może wziąć udział. Tematem będzie ekologia, uczestnicy wspólnie zastanowią się, jak można wykorzystać potencjał Odry.

TAŃCE na Słodowej

19 maja w godz. 18:00–23:00 WCRS zaprasza na pierwszą w tym roku nadodrzańską zabawę taneczną na Wyspie Słodowej. Wyspa stanie się plenerowym parkietem tanecznym dla wszystkich osób, niezależnie od wieku i umiejętności tanecznych. Zapraszamy! Będzie wesoło i muzycznie!

RODZINNY PIKNIK nad Odrą

Sobota 20 maja to czas na piknik na Bulwarze Xawerego Dunikowskiego. W godz. 11:00–17:00 wrocław-

wianie i turyści będą mogli wziąć m.in. udział w rejsach i spływach kajakowych.

Stanowiska zaplanowały różne instytucje i organizacje, a wspólnym mianownikiem ich prezentacji będzie Odra. W programie przewidziano konkursy, quizy i zabawy. Wśród wielu punktów, znajdą Państwo także stanowisko WCRS, gdzie będzie można zaktualizować wiedzę o pierwszej pomocy w ramach projektu Wrocławskiej Akademii Pierwszej Pomocy, nie zabraknie atrakcji dla najmłodszych – wyścigi karetek i zabaw retro dla nieco starszych. Seniorzy będą mogli w tym dniu otrzymać Wrocławską Kartę Seniora i zapoznać się z ofertami wydarzeń pro-senioralnych w przestrzeni miejskiej. Po raz kolejny Odra

stanie się wspólnym miejscem spotkań. Do zobaczenia nad rzeką!

WIOSENNE ZAJĘCIA dla seniorów

WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora przygotowało nowe cykle ciekawych i różnorodnych zajęć.

W ramach spotkań otwartych odbędą się:

spotkania filozoficzne, prelekcje podróżnicze, warsztaty z rozwoju osobistego, warsztaty fotograficzne, zajęcia taneczne i gimnastyczne z elementami jogi.

Zajęcia są bezpłatne, szczegóły na www.seniorzy.wroclaw.pl/zajecia-dla-seniora

Opracowanie materiału: Marta Łomnicka i Magda Wieteska.

Punkt Informacyjny

poniedziałek–piątek
godz. 9:00–15:00

tel. 71 344 44 44
71 772 49 40



REKLAMA

SZTUKA na wielkim ekranie

Kino Nowe Horyzonty we Wrocławiu

Filmowe podróże po najważniejszych światowych muzeach, spektakle z legendarnej, londyńskiej sceny oraz widowiska prezentowane na jednej z najsłynniejszych przestrzeni operowych na świecie w Nowym Jorku – Kino Nowe Horyzonty we Wrocławiu zaprasza na majowe spotkanie ze sztuką na wielkim ekranie.



Nowy Vermeer Wystawa wszech czasów

14 maja, niedziela 12.00

Dokument „Nowy Vermeer. Wystawa wszech czasów” zabierze widzów w zupełnie nową wycieczkę po legendarnym amsterdamskim Rijksmuseum, gdzie w 2023 roku będzie miała miejsce największa w historii

wystawa arcydzieł Vermeera. Zostały na nią wypożyczone najsłynniejsze płótna tego dawnego mistrza: „Dziewczyna z perłą”, „Geograf”, „Mleczarka”, „Mała ulica”, „Pani pisząca list ze swoją pokojówką” czy „Kobieta trzymająca równowagę”. Po wystawie oprowadzi nas jej kurator i zarazem dyrektor Rijksmuseum – Taco Dibbits.



Czempion

9 maja, wtorek, 19.00

Z cyklu spotkań z operą widzowie będą mogli zobaczyć „Czempiona” – kolejną realizację sześciokrotnego laureata nagrody Grammy, kompozytora Terence Blancharda, który powraca do Met po zeszłorocznym

sukcesie jego debiutanckiej opery „W moich kościach ogień”. W widowisku bas-baryton Ryan Speedo Green wcieli się w młodego boksera Emile'a Griffitha, który pnie się po szczeblach sportowej kariery, zaś bas-baryton Eric Owens pojawi się na scenie jako starsza wersja bohatera, przesładowana przez wydarzenia z przeszłości.



Don Giovanni

20 maja, sobota, 18.55

Na wielkim ekranie zobaczymy również nową inscenizację tragikomedii Mozarta, za której reżyserię odpowiedzialny jest laureat nagrody Tony, Ivo van Hove. „Don Giovanni” to opowieść o oszustwie i potępieniu,

która rozgrywa się w abstrakcyjnym krajobrazie architektonicznym oddającym mroczne strony historii i jej bohaterów. Jest to również debiut dyrygentki Nathalie Stutzmann w Met. W tytułowej roli gwiazdorską obsadę poprowadzi baryton Peter Mattei.



Otello

5 maja, piątek, 19.00
27 maja, sobota, 14.00

W maju na miłośników teatru czeka z kolei „Otello”: niezwykła inscenizacja niezmiennie aktualnej sztuki Szekspira w reżyserii Clinta Dyera.

Na scenie wystąpią: Giles Terera (Hamilton), Rosy McEwen (The Alienist) oraz Paul Hilton (The Inheritance).

Srebrny Fyrtel

Twórcze miejsce dla seniorów

Poznań

Na mapie Poznania pojawiło się nowe, twórcze miejsce. Srebrny Fyrtel – Senioralne Miejsce Współpracy to przestrzeń dedykowana osobom w wieku dojrzałym, które chcą aktywnie uczestniczyć m.in. w kulturalnej ofercie miasta i jednocześnie być jej twórczyniami i twórcami.

Pilotaż projektu ma za zadanie stworzenie miejsca, które będzie współanimowane przez osoby starsze. Seniorki i seniorzy będą tworzyć ofertę tego miejsca, wykorzystując je do realizacji własnych ini-

cyjatyw, dzieląc się jednocześnie swoimi umiejętnościami, wiedzą i doświadczeniem. Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, a współrealizatorem Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Srebrny Fyrtel ma być miejscem umożliwiającym aktywność osób w wieku dojrzałym – zarówno na poziomie twórcy oferty, jak i jego odbiorcy. Spotkania w ramach Fyrtla adresowane są do seniorów i seniorów posiadających już dorobek artystyczny, którzy chcą kontynuować i poszerzać swoje dotychczasowe dokonania, ale też i takich osób, które dopiero zamierzają uaktywnić się na polu szeroko rozumianej sztuki. Tu znajdują coś dla siebie miłośnicy dalekich podróży, fotofofowania i barwnych opowieści, pasjonaci aktywnego spędzania czasu oraz poznawania nowych ludzi i form integracji – podkreśla Joanna Ciechanowska-Barnus, wiceprzewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu. Działalność Srebrnego Fyrtla bę-

dzie przede wszystkim okazją do wykorzystania potencjału osób odchodzących z życia zawodowego. Spotkania zaplanowane zostały w taki sposób, aby oprócz dzielenia się wiedzą i doświadczeniem przez prowadzących zadbać o praktyczny przekaz połączony z otwartą dyskusją oraz możliwością włączenia się we wszelkie działania na każdym etapie – dodaje Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu.

Spotkania w Srebrnym Fyrtlu będą organizowane na ramach kilku bloków tematycznych: „Zrozumieć świat” spotkania poruszające m.in. tematykę wsparcia dla osób potrzebujących czy opieki nad osobami zależnymi, „Jak dobrze i długo żyć na emeryturze” spotkania poświęcone zdrowemu stylowi życia, „Głowę ćwicz – popołudnia z grami” spotkania dla sympatyków planszówek, „Otwarta przestrzeń” spotkania z ciekawymi ludźmi, informacyjno-doradcze oraz inspirujące warsztaty, „Pasja łączy ludzi”

spotkania pasjonatów podróży, fotografii, miłośników śpiewu, malarstwa i literatury, którzy mają ochotę opowiedzieć o swojej drodze do realizacji pasji i zarażać nią innych.

Co, gdzie i kiedy? Skorzystaj z oferty

Spotkania będą się odbywać w każdą środę maja i czerwca w blokach tematycznych rozpoczynających się o godz. 10.00, 13.00 i 16.00 w przestrzeni Przystanku Pireus przy ul. Głogowskiej 35 w Poznaniu. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, na spotkania obowiązują zapisy: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

Najbliższe wydarzenia już 10 maja

godz. 13.00-14.30 - Pasja łączy ludzi: Pozwólcie mi tworzyć, prowadzenie: dr Magdalena Parnasow-Kujawa. Spotkanie poprowadzi dwóch seniorów: Henryk Kociemba i Roman Binek, pozostających ze sobą w twórczym dialogu. Artyści zachęcają do aktywnego spędzania wolnego czasu, otwartości w podejmowaniu nowych wyzwań, umożliwiających rozwinięcie swoich pasji. godz. 16.00-19.00 - Głowę ćwicz: popołudnia z grami, prowadzenie: Jakub Grypczyński; Uczestniczki i uczestnicy zagrają m.in. w: Carcassone (kafelkowa gra na punkty, w stylu domino), Osadnicy z Catanu (lekka gra ekonomiczna), Tajniacy (improwowa gra w skojarzenia), Ogródek (kafelkowa gra w tworzenie swojego ogródka), Scrabble (klasyczna gra słowna). Będzie można też zgłosić propozycje gier na kolejne spotkania.

Włącz się w działania Srebrnego Fyrtla!

Każdy może włączyć się w tworzenie oferty Srebrnego Fyrtla, dzieląc się swoimi pasjami z innymi seniorkami i seniorami. Szczegóły: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

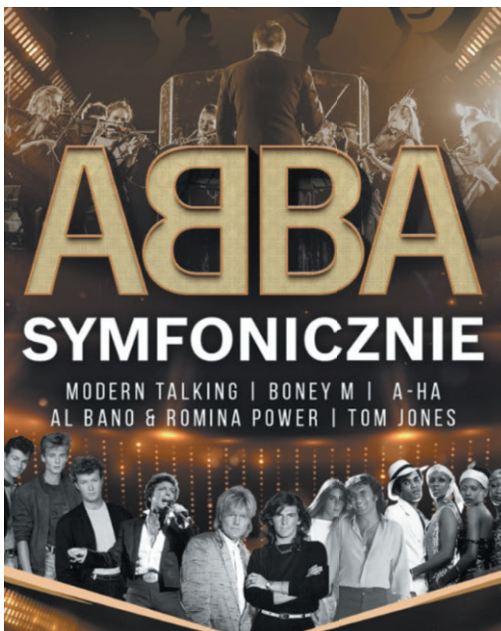
Działanie Srebrny Fyrtel – Senioralne Miejsce Współpracy realizuje Miejska Rada Seniorów w Poznaniu oraz Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu ze środków budżetowych Miasta Poznania, we współpracy z Przystankiem Pireus – projektem finansowanym ze środków budżetowych Miasta Poznania.

REKLAMA

kryminal pod psem

NOWOŚĆ

**Bestsellerowa
seria komedii
kryminalnych!**



Abba i inni symfonicznie

Nie wyobrażasz sobie lat 70. bez "Waterloo", "Honey, Honey", "Money, Money, Money", a film "Mamma mia!" był wydarzeniem w roku 2008. Wszyscy, którzy bawili się przy muzyce zespołu Boney-M czy Modern Talking, również odnajdą się znakomicie w atmosferze tego koncertu. Obiecujemy powrót wspomnień i świetną zabawę. Na scenie chór, balet, orkiestra i soliści!

- 23.05.2023 Przeworsk
Miejski Ośrodek Kultury im. Oskara Kolberga
- 24.06.2023 Szczecin
Teatr Letni im. Heleny Majdaniec w Szczecinie
- 26.06.2023 Białystok,
Opera i Filharmonia Podlaska
- 03.10.2023 Rybnik
Teatr Ziemi Rybnickiej
- 04.10.2023 Poznań
Aula UAM
- 05.10.2023 Toruń
Aula UMK
- 06.10.2023 Zabrze
Dom Muzyki i Tańca
- 07.10.2023 Ostrowiec Świętokrzyski
Hala Widowiskowo-Sportowa
- 08.10.2023 Dąbrowa Górnicza
Pałac Kultury Zagłębia
- 9.10.2023 Wrocław
Teatr Polski
- 10.10.2023 Szczecin
Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza
- 11.10.2023 Słupsk
Polska Filharmonia Sinfonia Baltica
- 12.10.2023 Koszalin
Filharmonia Koszalińska
- 14.10.2023 Puławy
Puławski Ośrodek Kultury Dom Chemika
- 15.10.2023 Rzeszów
Filharmonia Podkarpacka
- 16.10.2023 Opole
Teatr im. Jana Kochanowskiego
- 17.10.2023 Łódź
Filharmonia Łódzka
- 21.10.2023 Cieszyn
Teatr im. A. Mickiewicza
- 22.10.2023 Częstochowa
Filharmonia Częstochowska
- 24.10.2023 Włocławek
Centrum Kultury Browar B
- 25.10.2023 Gdańsk
Polska Filharmonia Bałtycka
- 26.10.2023 Olsztyn
Filharmonia Warmińsko-Mazurska



10 tenorów z orkiestrą

To trzeba zobaczyć i usłyszeć! 10 różnych indywidualności twórczych, 10 temperamentów, 10 odcieni tego jednego, najwspanialszego męskiego głosu, jakim jest tenor. W zupełnie nowym repertuarze, pozwalającym jeszcze szerzej ujawnić ich talenty, tenorowa dziesiątka przypomni wszystkim, że najważniejsze są te dni, których jeszcze nie znamy, oraz że nie liczą godzin i lat, a na koniec śpiewają "We Are The Champions!".

- 04.11.2023 Rzeszów
Filharmonia Podkarpacka
- 05.11.2023 Kraków
ICE Kraków Congress Centre
- 06.11.2023 Białystok
Opera i Filharmonia Podlaska
- 08.11.2023 Poznań
Aula UAM
- 09.11.2023 Lublin
Centrum Spotkania Kultur
- 13.11.2023 Wrocław
Teatr Muzyczny Capitol
- 14.11.2023 Gdańsk
Polska Filharmonia Bałtycka
- 15.11.2023 Koszalin
Filharmonia Koszalińska
- 17.11.2023 Katowice
Miasto Ogrodów-Instytucja Kultury im. K. Bochenek
- 18.11.2023 Puławy
Puławski Ośrodek Kultury Dom Chemika
- 19.11.2023 Warszawa
Teatr Palladium
- 21.11.2023 Łódź
Teatr Muzyczny
- 22 i 23.11.2023 Olsztyn
Filharmonia Warmińsko-Mazurska
- 25.11.2023 Cieszyn
Teatr im. A. Mickiewicza
- 29.11.2023 Bytom
Bytomskie Centrum Kultury
- 30.11.2023 Opole
Teatr im. Jana Kochanowskiego
- 01.12.2023 Piła
Regionalne Centrum Kultury Fabryka Emocji
- 04.12.2023 Słupsk
Polska Filharmonia Sinfonia Baltica
- 05.12.2023 Szczecin
Filharmonia im. M. Karłowicza



Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu

Muzyka włoska to m.in. Festiwal w San Remo, którego złoty okres przypadł na lata 60. i 70., niejedna gwiazda rozbiła się na tamtejszym niebie. Chcemy zaprosić Państwa na magiczny wieczór z muzyką powstającą od Turynu do Sycylii, skąpany w śpiewności języka włoskiego, z udziałem zagranicznych wokalistów.

- 12.06.2023 Inowrocław, Teatr Miejski
- 13.06.2023 Gdańsk, Polska Filharmonia Bałtycka
- 14.06.2023 Słupsk, Polska Filharmonia Sinfonia Baltica
- 15.06.2023 Koszalin, Filharmonia Koszalińska
- 17.06.2023 Opole, Teatr im. Jana Kochanowskiego
- 18.06.2023 Rzeszów, Filharmonia Podkarpacka
- 20.06.2023 Piła, Regionalne Centrum Kultury
- 21.06.2023 Ciechanów, Kino Łydynia
- 23.06.2023 Olsztyn, Filharmonia Warmińsko-Mazurska
- 24.06.2023 Poznań, Aula UAM
- 25.06.2023 Toruń, CKK Jordanki



Aleja Rocka symfonicznie

Międzynarodowe przedstawienie, które gromadzi na jednej scenie orkiestrę symfoniczną, solistów, chór i tancerzy z Ukrainy oraz polski zespół rockowy Żuki. To aleja największych rockowych przebojów m.in. The Beatles, Queen, Led Zeppelin, AC/DC czy Tiny Turner, które nie tylko zabrzmią, ale przemienią się w spektakl do oglądania. Będzie widowiskowo, ale i wzruszająco.

- 10.05.2023 Olsztyn, Filharmonia Warmińsko-Mazurska
- 23.07.2023 Inowrocław, Teatr Letni
- 04.11.2023 Katowice, Miasto Ogrodów - Instytucja Kultury im. K. Bochenek
- 05.11.2023 Cieszyn, Teatr im. A. Mickiewicza
- 06.11.2023 Wrocław, Teatr Muzyczny Capitol
- 08.11.2023 Rzeszów, Filharmonia Podkarpacka
- 15.11.2023 Słupsk, Polska Filharmonia Sinfonia Baltica
- 20.11.2023 Białystok, Opera i Filharmonia Podlaska
- 21.11.2023 Gdańsk, Polska Filharmonia Bałtycka
- 22.11.2023 Koszalin, Filharmonia Koszalińska
- 27 i 28.11.2023 Olsztyn, Filharmonia Warmińsko-Mazurska
- 29.11.2023 Kraków, ICE Kraków Congress Centre
- 30.11.2023 Dąbrowa Górnicza, Pałac Kultury Zagłębia

ZNIŻKI
DLA
GRUP!

AGENCJABRUSSA
PROFESJONALNA ORGANIZACJA IMPREZ

tel. 669 288 277 i 691 778 850

eBilet.pl

bil@tyna.pl

kup bilecik.pl

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 ruszyło 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 dotkliwie 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 druk 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

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.

Zamówienia na prenumeratę drukowanego wydania „Gazety Senior” z dostawą do domu potwierdzą na Poczcie Polskiej do 25 maja br.

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