

# Gazeta Senior



Czasopismo bezpłatne.  
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.



## SANATORIUM NA NFZ CZY PRYWATNIE?

kolejne  
wydanie  
27 kwietnia

### JAK SENIORZY POMAGAJĄ UKRAINIE

#### KINO DLA SENIORA

- "FABIAN ALBO ŚWIAT SCHODZI NA PSY"
- "W ŚWIETLE DNIA"

### BRAK OCHOTY NA SEKS NORMA CZY PROBLEM?

## „LEPIEJ PÓŹNO NIZ WCALE”

### FINALIŚCI „THE VOICE SENIOR”

REKLAMA

ADAPTACJA POWIEŚCI  
ERICHA KÄSTNERA



# FABIAN

## ALBO ŚWIAT SCHODZI NA PSY

REŻYSERIA

**DOMINIK GRAF**

(„NIEPOKONANI”, „SIOSTRY I SCHILLER”)



esto es cine europeo  
**FESTIVAL  
DE SEVILLA**

**W KINACH OD 1 KWIETNIA**



# Emerytura w stylu swing, czyli... Lepiej późno niż wcale

Andrzej Wiśniewski



fot. Jan Bogacz TVP.

**Z finalistami „The Voice Senior” rozmawiał Andrzej Wiśniewski dziennikarz, muzyk i recenzent płyt jazzowych. Prawdziwa uczta nie tylko dla fanów jazzu.**

Podczas trzeciej edycji popularnego telewizyjnego muzycznego show „The Voice Senior” na scenie pojawił się kwartet wokalny, który oryginalnym brzmieniem głosów oraz temperamentem zajął jurorów, a przede wszystkim publiczność, która owacyjnie przyjęła czworo sympatycznych wokalistów z Sulechowa w woj. Lubuskim. Artyści, o których mowa to kwartet wokalny o wdzięcznej nazwie „Lepiej późno niż wcale”. Zespół został zauważony oraz doceniony. Głosami jurorów, jak i publiczności dotarł do finału programu.

Kwartet „Lepiej późno niż wcale” to zespół nietypowy,

który w swoim repertuarze zdecydował się na odejście od popularnych nurtów współczesnej muzyki rozrywkowej takich jak disco-polo czy pop. Wokaliści pożegnali w stronę muzyki jazzującej i postanowili śpiewać w stylu swing, a wzorem dla nich stał się legendarny amerykański kwartet wokalny – Manhattan Transfer.

– My się znamy od wielu lat – mówi członkini kwartetu śpiewająca altem **Aleksandra Matusiak-Kujawska**. Jesteśmy nauczycielkami na emeryturze, razem studiowaliśmy w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Zielonej Górze na wydziale

Wychowanie Muzyczne. Po studiach drogi nasze się rozeszły. Dopiero po latach spotkaliśmy się na nowo, by spróbować stworzyć kwartet wokalny i się udało. Przez lata jako wokalistka zdobyłam spore doświadczenie estradowe w kręgu kultury wojskowej, mam też za sobą śpiewanie festiwalowe i to z sukcesami. Moje zainteresowanie muzyczne to piosenka aktorska, mam też doświadczenia kabaretowe. Bardzo lubię jazz w stylu swing i w zespole „Lepiej późno niż wcale” mogę te moje zainteresowania jazzowe rozszerzać. Dodam, że praca z zespołem dodaje mi „poweru”, dzięki niej jestem w znakomitej formie

psychicznej i fizycznej.

Fenomen zespołu „Lepiej późno niż wcale” polega na tym, że jest jednym z nielicznych jazzujących kwartetów wokalnych w Polsce śpiewających standardy jazzowe w układzie czterogłosowym. Swoją interpretacją utworów nawiązują też do znakomitego polskiego kwartetu wokalnego „Novi Singers” działającego w naszym kraju w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych ubiegłego stulecia. Istotne jest też to, że został złożony z wokalistów seniorów, którzy wprawdzie mają spory staż muzyczny, jednak każdy z wokalistów działał osobno lub też

**Gazeta Senior Kraj**  
ISSN 2450-1883  
nakład: 15 000 egz.  
numer: 04/2022  
emisja: 30 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:**  
Ilda 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:** okładka: Jan Bogacz TVP., Adobe Stock;  
**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.

zajmował się pracą zawodową i rodziną. Za sprawą Lecha Sawickiego, szefa zespołu i wokalisty śpiewającego w zespole, artyści się dogadali i ruszyli na podbój estrady.

– Moja przygoda z jazzem sięga bardzo młodych lat, kiedy to po raz pierwszy usłyszałam Ellę Fitzgerald w utworze Summertime – mówi śpiewająca w zespole sopranem **Bożena Wesołowska**. W mojej karierze wokalne śpiewałam w zespołach jazzowych, pracowałam z big-bandem działającym w Zielonej Górze. Ale jak to w życiu bywa, nie zawsze jest tak, jak się chce. Postawiłam na rodzinę, urodziłam dzieci, pracowałam jako nauczycielka muzyki, udzielając się w miarę możliwości w chórze i zespołach wokalnych. Dopiero propozycja naszego szefa Lecha Sawickiego sprawiła, że na powrót mam okazję śpiewać jazz. Cieszę się bardzo, że udało nam się zaistnieć i że w bardzo dojrzałym wieku śpiewam to, co zawsze w duszy mi grało i gra. Oczywiście w swym życiu prywatnym od jazzu daleko nie uciekałam, gdyż mój mąż jest perkusistą jazzowym i zawsze, gdzieś się o jazz ocierałam. Oczywiście przychodząc do zespołu, miałam obawy, czy dam radę? Trochę pomyślałam

też o swoim wieku, jednak ruszyliśmy z miejsca, koncertujemy i poszerzamy repertuar, a muzyka sprawia, że nie czuję upływu czasu.

– Zakładając ten zespół – mówi **Bernard Łyżwiński**, śpiewający tenorem aranżer wykonywanych przez zespół utworów – chcieliśmy stworzyć coś niekonwencjonalnego, coś innego od tego, co do tej pory robiliśmy, mam tu na myśli szefa zespołu Lecha Sawickiego, z którym znamy się od lat i wcześniej wykonywaliśmy muzykę klasyczną. Prowadziłem też zespoły wokalne i swój repertuar opierałem również o klasykę. Nie stroniłem też od muzyki rozrywkowej. Teraz miało być inaczej i jest. Ponieważ zespół składa się z dojrzałych muzyczne i wokalne śpiewaków jest w stanie udźwignąć repertuar jazzowy. W repertuarze mamy też polską muzykę filmową z okresu przedwojnia np. „Ach spij kochanie”, który to utwór zaaranżowałem. Charakter jazzowy temu utworowi nadała big-bandowa aranżacja na głosy oraz podkład muzyczny złożony z perkusji i kontrabasów. Bardzo nas podkręcił ten aranż i już pracujemy nad nowymi utworami. Chcę dodać, że powstanie tego zespołu ułatwiła nam dobra znajomość harmonii. Ja i Leszek mieliśmy opinie dobrze postępujących

się harmonia muzyczną, wiele lat pracowaliśmy w zespołach i zespołami, które śpiewały w układach wielogłosowych, zatem wystarczyło przenieść doświadczenia wprowadzić na trudny grunt jazzu, ale bardzo wdzięczny i dający wiele możliwości muzykom i wokalistom. Jak na bardzo krótki czas istnienia zespołu muzycy podjęli się karkołomnego zadania, by w układzie czterogłosowym przygotować utwory do telewizyjnego show z repertuaru wspomnianego Manhattan Transfer „Chanson D'Amour”. Należy oddać zespołowi, że wykonaniem tego właśnie utworu podbili serca jurorów i publiczności. Zachwycili też piosenkami z repertuaru Ewy Bem „Moje serce to jest muzyka” czy też Zbigniewa Wodeckiego „Zaczynaj od Bacha”. Jak mówią sami muzycy, zespół powstał z dwóch powodów, aby coś zacząć robić w trakcie trwania pandemii i żeby wystartować w programie „The Voice Senior”, no i udało się. Zespół stał się popularny, koncertuje i poszerza swój repertuar.

– Na początku miałem lekkie obawy, czy ten projekt pn. „Lepiej późno niż wcale” uda się zrealizować – mówi **Lech Sawicki, szef zespołu, aranżer śpiewający barytonem**. Nie miałem wątpliwości co do

umiejętności wokalistów, ale trochę się obawiałem, czy zdążymy przygotować utwory, gdyż zespół specjalnie został stworzony pod program „The Voice Senior” i od nowa przygotowywał repertuar. Oczywiście wszystko się udało, dotarliśmy do finału i bardzo się z tego cieszę. Ale analizując na chłodno realizację projektu, dochodzę do wniosku, że chyba trochę się pospieszyliśmy. Gdybyśmy trochę zaczekali, mielibyśmy jeszcze kilku innych propozycji muzycznych, które z pomocą trenów wokalnych moglibyśmy bardziej dopracować i wtedy zapewne pokazałoby się z jeszcze lepszej strony. No ale cóż, człowiek uczy się całe życie. Chcę dodać, że projekt „Lepiej późno niż wcale” to moje nowe doświadczenie. Nigdy nie byłem typowym jazzmanem, ale jazz we mnie siedział, gdzieś tam zawsze się o ten gatunek muzyki obijałem, a tu w zespole znalazłem upust swoim chyba trochę ukrytym jazzowym zainteresowaniom. Mam też cichą nadzieję, że za jakiś czas uda się wprowadzić do naszego repertuaru własne kompozycje, jest już kilka pomysłów. Póki co pracujemy nad rozwojem grupy, uzupełniamy repertuar, koncertujemy. Po prostu cieszymy się muzyką.

## Dobre dźwięki łagodzą upływ czasu

Andrzej Wiśniewski

**Czy wiecie, że od wielu lat prowadzone są badania nad treningiem pamięci dla osób starszych, a jedną z metod „treningowych” jest kontakt z żywą muzyką. Kontakt nie tylko w salach filharmonii, ale i w placówkach opieki. Ostatnie pandemiczne lata to duża popularność koncertów transmitowanych przez Internet. A spora grupa seniorów i taką formę prezentowania muzyki zaakceptowała.**

Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie poszła dalej we współpracy z seniorami i prócz koncertów online przeprowadza badania ankietowe dotyczące zainteresowań muzycznych i preferencji repertuarowych. Pyta najstarszych melomanów, czy są zainteresowani poznawaniem instrumentów i historią powstawania gatunków muzyki, czy chcieliby występować i prezentować własne umiejętności muzyczne. Już obserwujemy konkretne rezultaty współpracy filharmoników szczecińskich ze starszymi słuchaczami. Szczecińscy seniorzy zostali zaproszeni do współpracy jako wolontariusze. Pomagają przy organizacji imprez, koncertów, opiekują się widzami, współpracują jako bileterzy, a także są przewodnikami wycieczek po filharmonii.

W czerwcu br. podczas dorocznej akcji pn. „Słyszcie dobre dźwięki” zostaną opublikowane wyniki wspomnianych badań. W czasie tej akcji przeprowadzone zostanie badanie słuchu seniorów, odbędą koncerty muzyczne



Fot. Zespół Seniorita – elegancja, muzykalność, talent. Archiwum Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza.

z uwzględnieniem postulatów zamieszczonych w ankietach, a seniorzy będą mogli zaprezentować swoje umiejętności muzyczne.

– Metody współpracy z seniorami, jakie przyjęliśmy, zaczynają się sprawdzać – mówi Dorota Serwa, Dyrektor Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie. – Znakomicie działa grupa wokalna, a artystów seniorów prowadzi jeden z muzyków naszej filharmonii. Zespół nazywa się „Seniorita” i coraz częściej koncertuje zarówno w filharmonii, jak i poza nią. Kolejną naszą propozycją dla seniorów są potańcówki oraz spotkania z muzyką w DPS. Nie zapomnieliśmy o naszych seniorach podczas pandemii. Na skutek wprowadzonych obostrzeń sanitarnych podopieczni zostali odcięci od możliwości słuchania i oglą-

dania koncertów na żywo. Aby zrekompensować im te niedogodności, kupiliśmy dla DPS'ów jedenaście telewizorów, by seniorzy mogli online śledzić koncerty odbywające się w naszej filharmonii. Aby ułatwić dostęp do ich transmisji, zorganizowaliśmy szkolenia z zakresu obsługi komputera i Internetu.

Seniorzy to najwierniejsza grupa słuchaczy, która od lat uczestniczy w koncertach, zatem edukacja muzyczna tej grupy wiekowej staje się priorytetem. Jak zdradzają wstępne analizy ankiet, filharmoniczna propozycja telewizyjna staje się też sugestią, by zacząć kształtować gusta muzyczne seniorów i zaproponować słuchanie nieco szlachetniejszej gatunków, niż te proponowane przez programy rozrywkowe.

REKLAMA

Berlinale  
Srebrny Niedźwiedź  
71<sup>e</sup> Internationale  
Filmfestspiele  
Berlin  
Najlepszy Reżyser

EUROPEAN  
FILM AWARDS  
NAJLEPSZA SCENOGRAFIA

W ŚWIETLE  
DNIA

REŻYSERIA  
DÉNES NAGY

Jeden z najciekawszych  
europejskich debiutów

GŁĘBOKI I PIĘKNIE  
SFOTOGRAFOWANY DRAMAT  
ZWYKŁYCH LUDZI  
NA TLE WIELKIEJ HISTORII

w kinach od 22 kwietnia

Kreatywna  
Europa  
MEDIA

AURORA

REKLAMA



**SENIORZY  
NAD MORZEM  
2022 R.**





**WIELKANOC  
NAD MORZEM**

**W CENIE:**

- 7 noclegów w komfortowych pokojach
- W pokoju: łazienka, ręczniki, TV, lodówka, sprzęt plażowy (pokój ekonomiczny 12 m<sup>2</sup> i dwa tapczaniki jednoosobowe, pokój komfort 22-24 m<sup>2</sup> i łóżko małżeńskie)
- Wyżywienie: śniadanie i kolacja – bufet, trzydaniowy obiad – serwowany
- 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 bez limitu
- Wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z ciastem i lampką wina
- Tenis stołowy, bilard, kijki do Nordic Walking
- Internet WiFi

**ZA DODATKOWĄ OPŁATĄ:**  
parking monitorowany 10 zł za dzień, opłata klimatyczna ok. 2,5 zł za dzień/os., wypożyczenie: rowerów, szlafroków, masaże, okłady borowinowe, wycieczki, Święta Wielkanocne – dopłata 250zł/os.

**RABATY DLA GRUP  
ZORGANIZOWANYCH!!!**

POKÓJ	09.04 - 07.05.2022 01.10 - 19.11.2022
EKONOMICZNY	1000 zł
KOMFORTOWY	1100 zł
1-OSOBOWY	1085 zł

**REZERWACJE**

**TEL. (0 91) 38 63 359  
NR KOM. 503 371 051  
E-MAIL: info@jantar-spa.pl  
www.niechorze.jantar.ta.pl**

# SANATORIUM NFZ

## Zmiany, kolejki, obostrzenia i aktualne zasady skierowań

**Sanatoria są otwarte dla seniorów. Oferują leczenie, jak i rehabilitację uzdrowską. Poznaj nowe zasady i wymogi dotyczące wyjazdu do sanatorium z NFZ. Sprawdź kolejkę oczekujących. Dowiedz się, o czym jeszcze musisz wiedzieć, jeśli chcesz jechać do sanatorium z NFZ w 2022.**

### Kto może pojechać do sanatorium w 2022?

Uzdrowiska, sanatoria, szpitale rehabilitacyjne są otwarte w reżimie sanitarnym. Na leczenie będą mogły wybrać się osoby:

- zaszczepione w pełni przeciwko COVID-19,
- z negatywnym testem na SARS-CoV-2 wykonanym nie wcześniej niż 4 dni przed terminem rozpoczęcia turnusu.

Od 1 lutego 2022 r. ważność certyfikatu COVID wynosi 270 dni. Data ważności jest liczona od ostatniego szczepienia. A już po 5 miesiącach od przyjęcia pełnej dawki szczepionki przeciw COVID-19 osoby powyżej 12 lat mogą przyjąć dawkę przypominającą.

### Test na COVID-19 przed wyjazdem do sanatorium w 2022

O tym, gdzie i kiedy wykonasz test na COVID-19, informuje SMS-em system eKolejka. Jeżeli nie możesz skorzystać ze wskazanego punktu, zrób test w innym dowolnym ośrodku. Test w kierunku SARS-CoV-2 można wykonać nie wcześniej niż 4 dni przed wyjazdem do sanatorium. Dla pacjentów uzdrowskich test jest bezpłatny, za pobranie wymazu i wykonanie testu płaci NFZ. Podstawą do wykonania testu jest skierowanie na leczenie uzdro-

wiskowe lub rehabilitację uzdrowską, nie jest wystawiane żadne dodatkowe skierowanie na test. Wynik testu przed wyjazdem przekazuje telefonicznie uzdrowsko, do którego zostaliśmy skierowani. Skontaktuj się ze swoim sanatorium i podaj swój numer telefonu (nazwę ośrodka znajdziesz na swoim skierowaniu). Jeśli test da wynik ujemny, możesz pakać walizkę i jechać na leczenie. **Dodatni wynik testu będzie oznaczał, że nie możesz wyjechać na leczenie uzdrowskie, ponieważ sanatorium nie może przyjmować osoby z potwierdzoną obecnością koronawirusa.**

### Skierowanie do sanatorium – zasady 2022

Sanatorium jest kontynuacją leczenia w szpitalu lub przychodni. Jeżeli w celu odzyskania sprawności po chorobie lub wypadku senior wymaga określonych zabiegów, które wykonywane są w uzdrowskach, może skorzystać z tego rodzaju leczenia. Ostatnie zmiany dotyczące zasad wydawania skierowań do sanatorium wprowadzono w 2019 r. i zasady te obowiązują do dziś. Znajdziesz je omówione w dalszej części artykułu.

Aby starać się o wyjazd do sanatorium finansowany przez NFZ należy mieć aktualne wyniki badań, w tym badań specjalistycznych, karty informacyjne ze szpitala (w przypadku hospitalizacji) oraz skierowanie wystawione przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

### Gdzie staramy się o skierowanie do sanatorium?

Skierowanie do sanatorium wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, czyli każdy lekarz mający podpisaną umowę z NFZ. Bierze on pod uwagę aktualny stan zdrowia pacjenta, brak wskazań lub istniejące przeciwwskazania do leczenia tego typu. Jest to o tyle ważne, że leczenie uzdrowskie jest leczeniem bodźcowym i niektóre schorzenia mogą ulegać zaostreniu.

### Informacja o leczeniu onkologicznym na skierowaniu do sanatorium

Na skierowaniu do sanatorium lekarz wpisuje informację o leczeniu onkologicznym pacjenta, jeśli miało ono

miejsce w ciągu ostatnich 5 lat. Dlaczego? Leczenie onkologiczne stanowi często przeciwwskazanie do leczenia uzdrowskiego i rehabilitacji uzdrowskiej nawet po upływie kilku lat od zaistnienia choroby.

### Badanie RTG klatki piersiowej a wyjazd do sanatorium

Aktualnie badanie RTG klatki piersiowej wymagane jest jedynie w przypadku stwierdzenia przez lekarza wskazań medycznych. Wcześniej było regułą.

### Lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, czyli kto?

Jak informują oficjalne dokumenty NFZ, skierowanie do sanatorium wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego. Wyjaśniamy, iż lekarz ubezpieczenia zdrowotnego to lekarz, który ma umowę (kontrakt) z NFZ na świadczenie usług zdrowotnych w danym roku kalendarzowym lub pracuje w placówce, z którą fundusz podpisał umowę. Może to więc być lekarz pracujący w publicznym lub niepublicznym zakładzie opieki zdrowotnej (np. przychodni, spółdzielni lekarskiej), przyjmujący w ramach grupowej lub indywidualnej praktyki lekarskiej (w tzw. prywatnym gabinecie, pod warunkiem, że podpisał umowę z NFZ).

### Rejestracja skierowania do sanatorium – tylko 30 dni

Prawidłowo i czytelnie wypełnione tradycyjne (papierowe) skierowanie do sanatorium przesyłane jest przez lekarza lub przez pacjenta do wojewódzkiego oddziału NFZ, na którego terenie aktualnie mieszkamy. Mamy na to tylko 30 dni od daty jego wystawienia. Po tym czasie skierowanie traci ważność. Mimo wejścia w życie w 2021 r. elektronicznych tzw. e-skierowań, skierowania do sanatorium, na leczenie uzdrowskie, rehabilitację i do szpitala psychiatrycznego są wciąż wystawiane w sposób tradycyjny.

Skierowanie można wysłać pocztą lub przekazać do wojewódzkiego oddziału NFZ osobiście. Dobrze jest sprawdzić, czy skierowanie zostało prawidłowo wypełnione (np. czy zostało podpisane przez lekarza, czy ma numer jego umowy z NFZ). Zapytaj również lekarza, czy musisz dołączyć do skierowania kopie

dokumentów np. wypisów ze szpitala. Jeżeli, tak upewnij się, że dołączyłeś niezbędną dokumentację. W przypadku braków formalnych skierowanie może zostać odesłane, przez co oczekiwanie na wyjazd do sanatorium może się wydłużyć.

### Kiedy przychodzi zawiadomienie o wyjeździe do sanatorium?

Po zarejestrowaniu skierowania w oddziale NFZ (w przypadku drogi pocztowej liczy się data wpływu) jest ono sprawdzane przez lekarza balneologa, specjalistę medycyny fizykalnej lub rehabilitacji medycznej, który wskazuje rodzaj oraz miejsce leczenia uzdrowskiego. Jeśli uzna skierowanie za zasadne i kompletne, w ciągu 30 dni od wpływu skierowania do oddziału NFZ dostaniemy pismo, z którego dowiemy się, na jakie leczenie uzdrowskie zostaliśmy zakwalifikowani. Pismo zawiera również numer skierowania, dzięki któremu możemy śledzić swoją kolejkę do sanatorium w dedykowanej przyszłym kuracjom wyszukiwarce skierowań. O terminie wyjazdu dowiemy się również listownie. Informację o terminie naszego turnusu otrzymamy pocztą minimum 14 dni przed planowanym wyjazdem.

### Odmowa wyjazdu do sanatorium z NFZ

W przypadku negatywnej decyzji lekarza specjalisty z NFZ również otrzymamy pisemną informację wraz z uzasadnieniem przyczyny odmowy wyjazdu do sanatorium. W tym przypadku decyzja jest ostateczna i nie przysługuje od niej odwołanie.

### Kolejka oczekujących do sanatorium 2022 – wyszukiwarka

Po otrzymaniu pisemnej informacji o zakwalifikowaniu do sanatorium pozostaje nam tylko czekać na pisemne powiadomienie o terminie wyjazdu. Jeśli chcemy sprawdzać, kiedy możemy spodziewać się terminu naszego turnusu, korzystamy z prostej w obsłudze wyszukiwarki. Potrzebujemy jedynie numeru skierowania. Nadaje go oddział NFZ i znajdziemy go na pisemnym potwierdzeniu zakwalifikowania do sanatorium, które przyszło pocztą.



# SANATORIUM PRYWATNE

## Ceny, Warunki Pobytu, Zabiegi, Lokalizacje

**Wszystkie funkcjonujące sanatoria w Polsce są otwarte dla kuracjuszy. Do wielu z nich można udać się prywatnie. Czym wyróżniają się sanatoria prywatne? Ile kosztuje pobyt w sanatorium prywatnie? Poznaj wszystkie szczegóły dotyczące planowania pobytu w uzdrowskim zakładzie leczniczym.**

### Sanatorium prywatne vs sanatorium na NFZ

Czym się różni pobyt w sanatorium prywatnym od tego

refundowanego przez NFZ? Udając się do sanatorium prywatnie, przede wszystkim nie musisz ubiegać się o skierowanie od lekarza i czekać w kolejce, aktualnie nawet kilka lat. Wybierając komercyjny pobyt w sanatorium, sami decydujemy o lokalizacji sanatorium, terminie wyjazdu, wielkości pokoju (jedynek czy dwójka), długości pobytu etc. Oczywiście będzie ograniczał nas budżet, ale sanatorium na NFZ wbrew pozorom wcale nie jest darmowe, a w tym roku opłata za pobyt ponownie wzrosła.

### Pełnopłatny wyjazd do sanatorium 2022 a Covid-19

Sanatorium prywatne musi działać w reżimie sanitarnym, dlatego nie może przyjąć osoby z potwierdzoną obecnością koronawirusa. Warunki pobytu w kontekście obostrzeń covidowych są podobne jak w przypadku pobytów na NFZ. W praktyce oznacza to, że kuracjusz musi być w pełni zaszczepiony przeciwko Covid-19, co potwierdzi na

piśmie, albo musi przedstawić negatywny wynik testu na SARS-CoV-2. Testy dla kuracjuszy komercyjnych często wykonywane są na miejscu tuż przed rozpoczęciem turnusu. Pamiętajmy jednak, że dodatni wynik testu na Covid-19 będzie oznaczał, że nie możemy rozpocząć leczenia uzdrowskiego i musimy wrócić do domu. Dlatego warto dysponować certyfikatem COVID.

### Sanatorium prywatne – oferty 2022

Długotrwałe czekanie na podreperowanie zdrowia jest stresujące. Szczególnie gdy potrzebujemy szybkiej i efektywnej rehabilitacji. Do sanatorium prywatnego możesz wybrać się w dowolnym terminie, bez czekania w kolejce. Baza sanatoryjna jest w naszym kraju intensywnie rozwijana. Już dziś istnieje ponad 300 obiektów sanatoryjnych. Są one dostępne w każdym województwie. Ośrodki oferują różnorodny standard, często wyższy niż w placówkach rekomendowanych przez NFZ. Wybierając się na turnus prywatny, masz możliwość wybrania dowolnego ośrodka. To szansa na odwiedzenie nowoczesnego miejsca, z dobrą lokalizacją i łatwym dojazdem. Możesz udać się do ośrodka górskiego, morskiego lub wypocząć w Polsce środkowej. Od sanatorium na kręgosłup nad morzem po górskie turnusy SPA – prywatne sanatoria mają bogatą i różnorodną ofertę:

- turnusy, wczasy i pobyty rehabilitacyjne,
- pobyty lecznicze z zabiegami,
- pakiety neurologiczne, kardiologiczne, okulistyczne,
- turnusy urazowo-ortopedyczne (leczenie i rehabilitacja na stawy/kręgosłup/kolano/miednicę/staw biodrowy),
- turnusy odchudzające, wczasy z dietą, turnusy oczyszczające,
- pobyty uzdrowskie okazjonalne (wakacyjne, świąteczne, noworoczne, majówka),
- turnusy dla amatek,
- turnusy dla ozdrowieńców po Covid-19,
- turnusy antystresowe, psychoterapeutyczne i psychiatryczne,
- turnusy z gwiazdami i gośćmi specjalnymi,
- turnusy VIP, SPA, Medical SPA i all in clusive,
- turnusy na prezent np. z okazji dnia babci i dziadka.

### Polskie uzdrowiska położenie (góry-morze-niziny)

Uzdrowiska znajdziemy praktycznie w każdym polskim województwie. O to lista uzdrowisk według charakteru terenu, na którym są zlokalizowane.

**Uzdrowiska nizinne:** Augustów, Krasnobród, Busko-Zdrój, Nałęczów, Ciechocinek, Połczyn-Zdrój, Goczałkowice-Zdrój, Przerzeczn-Zdrój, Gołdap, Solec-Zdrój, Uniejów, Horyniec-Zdrój, Supraśl, Inowrocław, Swoszowice, Konstancin, Swoszowice, Wieniec-Zdrój

**Uzdrowiska nadmorskie:** Kamień Pomorski, Świnoujście, Kołobrzeg, Ustka, Sopot, Dąbki

**Uzdrowiska podgórskie:** Cieplice-Zdrój, Piwniczna-Zdrój, Czarniawa-Zdrój, Polanica-Zdrój, Długopole-Zdrój, Polańczyk, Duszniki-Zdrój, Rymanów-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Kudowa-Zdrój, Ustroń, Muszyna Zdrój, Wapienne

**Uzdrowiska górskie:** Jedlina-Zdrój, Szczawnica, Krynica-Zdrój, Świeradów-Zdrój, Łądek-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Rabka-Zdrój, Żegiestów-Zdrój

**Uzdrowisko podziemne:** sanatorium w wyrobisku górniczym Wieliczka

### Profil leczenia w sanatorium bez skierowania

Sanatorium prywatne to miejsce, które wybierasz samodzielnie. Nie każde sanatorium będzie dla nas optymalne. Warto pamiętać, że każdy ośrodek specjalizuje się w czymś innym. Należy zwrócić szczególną uwagę na charakter leczniczy danej placówki. Wybieramy sanatoria, które pasują do profilu naszych problemów zdrowotnych. Sanatoria w Polsce mogą pochwalić się różnymi profilami leczenia, a wyznaczają je naturalne surowce lecznicze występujące na terenie danego uzdrowskiego. Dla przykładu borowinę, czyli leczniczy torf stosuje się m.in. w leczeniu chorób układu ruchu, stanach pourazowych i pooperacyjnych, a także chorobach skóry.

### Sanatorium prywatnie WYSZUKIWARKA

Poszukujesz uzdrowskiego, sanatorium o konkretnym profilu leczenia? Skorzystaj z naszej prostej wyszukiwarki na GazetaSenior.pl. Wyszukiwarka uzdrowskiego pomoże Ci zawęzić pole poszukiwań do województwa lub miejscowości

o konkretnym profilu leczenia. Możesz sprawdzić również, czy jakie uzdrowiska znajdują się w twoim województwie.

### Ile kosztuje pobyt w sanatorium prywatnie w 2022?

Sanatorium prywatnie cena – czy jest wysoka? Wiele zależy od naszych potrzeb i oczekiwań. Musimy jasno sobie powiedzieć, co jest dla nas niezbędne, a z których wygód możemy zrezygnować. Cena pobytu w sanatorium zależy od wielu czynników, wskazujemy tylko najważniejsze.

### Sanatorium dla emeryta cena – od czego zależy:

- wielkość i standard pokoju (jedynek, dwójka, trójka, a nawet czwórka),
- długość pobytu (7, 14, 21 dni),
- pora roku – sezon. Sezon wysoki to najdroższe wakacyjne miesiące (czerwiec, lipiec, sierpień). Sezon średni to maj i wrzesień. Sezon niski (styczeń, luty, marzec, kwiecień oraz listopad, grudzień z wyłączeniem okresów świątecznych, noworocznych oraz ferii) to czas najniższych cen,
- standard sanatorium – lepiej wyposażone, nowsze sanatoria są najczęściej droższe,
- pakiet zabiegów, czyli rodzaju i liczby zabiegów (minimum to 2 zabiegi dziennie)

### Koszt pobytu per dzień

Sanatorium prywatnie to w 2022 r. wydatek rzędu 150-350 złotych za dobę. Jeśli zależy nam na najwyższym standardzie, to znajdują się oferty także za 500 złotych za dzień i droższe. W cenę wliczone są:

- zakwaterowanie w pokojach od 1 do nawet 4-osobowych,
- wyżywienie (śniadanie, obiad oraz kolacja, niektóre ośrodki serwują dwa posiłki dziennie – śniadanie i obiadokolację),
- konsultacja lekarska, opieka pielęgniarska oraz wszelka opieka specjalistyczna,
- zabiegi lecznicze,
- wstęp na basen, jeżeli ośrodek posiada basen.

### Dodatkowe opłaty

Seniorzy, którzy chcą dojechać własnym samochodem, muszą liczyć się także z kosztem paliwa i parkingu. Jeżeli chcemy skorzystać z transportu publicznego obok pociągów i autobusów, mamy do dyspozycji busek z tzw. usługą door-to-door (pol. od drzwi do drzwi), co oznacza, że kierowca busa odbiera nas spod drzwi i zaprowadza pod wskazany adres. To wygodna forma transportu dla seniorów, bez czekania na dworcach, przesiadek i dźwignia bagażu.

Pamiętajmy, że miejscowości uzdrowskie naliczają

REKLAMA

## Centrum Rekreacyjno-Lecznicze "GLINIK I"



### W malowniczej miejscowości uzdrowskiej Wysowa-Zdrój

- Leczenie i rehabilitacja
- Wykwalifikowana kadra i całodobowa opieka pielęgniarska
- Nowoczesna baza zabiegowa (ponad 30 rodzajów zabiegów z fizyko, hydro i kinezyterapii)
- Basen rehabilitacyjny
- Jadalnia
- Biblioteka
- Winda, Ośrodek przyjazny Osobom Niepełnosprawnym
- Zadaszony plac ogniskowy
- Wypoczynek indywidualny oraz spotkania integracyjne



tel. 18 35 32 024, tel. kom. 510 132 958  
repcja@sanatoriumglinik.pl  
www.sanatoriumglinik.pl

REKLAMA

### Tygodniowy pobyt zdrowotny już od 799 zł os.

- nocleg w komfortowych pokojach
- śniadanie i kolacje w formie bufetu szwedzkiego
- dwudaniowy obiad wraz z deserem
- konsultacja fizjoterapeutyczna wraz z przepisaniem zabiegów
- 10 zabiegów rehabilitacyjnych na cały pobyt

### Turnusy rehabilitacyjne już od 1799 zł os.

- konsultacja lekarska wraz z przepisaniem zabiegów
- 20 zabiegów rehabilitacyjnych na cały pobyt
- dzień potraw regionalnych
- biesiada grillowa przy udziale kapeli góralskiej
- wycieczki
- inne atrakcje



KROKUS  
hotele z 1951

Wisła  
ul. Górnośląska 9

Rezerwacje:  
tel. 33 855 11 40  
kom. 731 371 110



REKLAMA

## Termalne Poranki



**2h za 49<sup>PLN</sup>**  
bilet poranny  
9:00 – 11:00

**TERMY  
BUKOVINA**

kup bilet na:  
termybukovina.pl



# RODO

## ochrona czy manipulacja

Andrzej Wasilewski

**Na wezwanie fizjoterapeutki w sanatorium: „Panią Krystynę proszę” podnoszą się trzy kobiety. „Którą?” – pyta jedna z nich. „A jak pani się nazywa?” – pytaniem na pytanie odpowiada terapeutka. „Ja? – oburza się pacjentka. -To pani ma wiedzieć, którą pacjentkę pani wzywa”. „Ale ja nie mogę mówić nazwiska” – stwierdza medyczka.**

Otóż może, boiem co do zasady, samo imię i nazwisko niepowiązane z innymi danymi (np. adres, PESEL, nr dowodu tożsamości itd.) nie podlega ochronie. Takie samo imię i nazwisko może nosić bliżej nieokreślona liczba osób. Autor niniejszego tekstu na przestrzeni życia spotkał siedmiu innych Andrzejów Wasilewskich, a w systemie PESEL, pięć najbardziej popularnych nazwisk w Polsce nosi około 600 000 osób, co oznacza, że podobne imiona i nazwiska powtarzają się wielokrotnie.

### Archiwa a RODO

Niejaki pan Zenon, żeby nie nudzić się na emeryturze, zaczął się spisywaniem dziejów dawnych i obecnych swojej wsi. Pisze o wydarzeniach, jakie miały miejsce kiedyś oraz dzisiejszych przejawach życia społecznego. Kiedy zabrał się za historię Koła Gospodyń Wiejskich, prezeska tego koła udostępniła mu wszelkie relacje o życiu tej organizacji, ale kategorycznie odmówiła – powołując się na obawę przed naruszeniem RODO – podania listy nazwisk członkiń, czy nazwisk osób na fotografiach dokumentujących działania KGW, które Zenon ku pamięci historycznej chciał odnotować. Nie miała racji. O nazwiskach już wspomnieliśmy, a nadto, dane zbierane dla celów historycznych, archiwalnych nie podlegają

ochronie, a jeszcze w dodatku, dotyczą sfery działalności publicznej i tu także nie ma ochrony.

### Kontakt do klubu seniora – podać czy nie podać?

W Poznaniu istnieje Centrum Inicjatyw Senioralnych, którego misją jest m.in. inicjacja aktywizacji społecznej 150-tysięcznego środowiska seniorów. Jedną z form owej aktywizacji są kluby seniora, których w mieście jest ponad 70. CentrumIS ma dane kontaktowe do wszystkich, ale seniorom zainteresowanym znalezieniem klubu blisko miejsca zamieszkania udostępnia jedynie adresy, odmawiając podania kontaktowego numeru telefonu, bo – jak powiadają pracownicy CentrumIS, są to numery prywatnych telefonów. „A ja idę pod ten adres – skarżę się na spotkaniach emeryci – zastaję drzwi, jakiejś tam świetlicy w piwnicy bloku zamknięte i żadnej informacji, kiedy tutaj można kogokolwiek zastać”. Otóż sam numer telefonu nie jest żadną identyfikacją personalną, nadto kluby prowadzą działalność publiczną, więc dane kontaktowe nie podlegają tajemnicy i podane są po to, żeby się z nimi właśnie kontaktować. Kluby często są zainteresowane poszerzeniem liczby członków, dlatego niektóre z nich w tej intencji zamieszczają informacje o sobie w Internecie, zapraszając chętnych i podając numer telefonu do lidera. Ale centrum informacyjne dla seniorów tajemnicę czyni. Jak mówią żalący się czytelnicy: „Te dawne, starsze pracownicy, chociaż by powiedziały – numeru podać nie mogę, ale zadzwonię i dam pani słuchawkę do rozmowy, bo one były uczynne, ale te nowe, młodzieńskie, są wprawdzie uprzejme, ale bardzo biurokratyczne i uczynne jedynie w granicach niezbędności. One z powodu dużej różnicy wieku choćby, nie mają w ogóle czucia bezradności seniora, postawy pomocy opiekuńczej – mówi inna uczestniczka spotkania.

### Tajne nagrania

Kolizja drogowa na rondzie. Starszy pan nie godzi się z werdyktem policjanta, uwa-

ża, że został celowo najechany, żeby uzyskać naprawę na cudzy koszt przez młodzieńca jadącego starym gruchotem. Zwraca się do Straży Miejskiej z prośbą o wgląd do monitoringu, chcąc zobaczyć w obiektywnym źródle, który z kierowców naprawdę zawinił. Na pisemną prośbę otrzymuje pisemną odpowiedź, że Straż Miejska nagrania mu nie udostępni z powodu ochrony danych osobowych (!). „Czyich danych i jakich? – pyta sfrustrowany senior – wszak chodzi o obraz ruchu samochodów, przedmiotów. Czemu zatem ma służyć monitoring funkcjonujący za moje, podatnika pieniądze?”. Nadto, kiedy ktoś dochodzi swoich interesów, ma prawo dostępu do danych domniemanego sprawcy, gdyby one na tym nagraniu były.

### Osoba publiczna, czyli kto?

Na podstawie ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 (Dz.U. 2018 poz.1000) nie stosuje się przepisów ustawy do działalności prasowej, artystycznej czy wypowiedzi akademickich. Należy więc rozumieć, że dziennikarz po okazaniu legitymacji, zbierając materiał do interwencji prasowej, ma prawo dostępu do nazwisk w badanym problemie i może je przytoczyć w materiale prasowym. Podobnie jak funkcjonariusz publiczny – policjant działający w imieniu państwa polskiego, nie może ukrywać swojej identyfikacji (aparatury państwowej nie może działać anonimowo), co wbrew zasadom prawnym przyznał mu rozporządzeniem niegdysiejszy minister spraw wewnętrznych Grzegorz Schetyna. Nie mogą także powoływać się na ochronę danych osobowych osoby pełniące funkcje publiczne (np. nie wiem, czy mogą panu podać nazwisko kierownika tego sklepu). Przepraszam, kierownik sklepu jest przedstawicielem firmy handlowej wobec klienta, osobą publiczną.

### RODO – o co naprawdę chodzi?

Wielu urzędników w przeróżnych instytucjach powołuje się wobec interesantów na RODO, w ogóle nie wiedząc,



co to jest i jak brzmią przepisy tego dokumentu, nie widzieli go na oczy, a nawet, nie wiedzą gdzie go znaleźć, żeby przeczytać. RODO stało się w wielu przypadkach magicznym parawanem na niechęć, nieudolność, paraliżem asekuracyjnym na wszelki wypadek, z niewiedzy, nieżyczliwości, zasłaniania własnej nieudolności. A nie takie były intencje autorów dokumentu.

Rozporządzenie Rady Europy i Parlamentu Europejskiego 2016/679 z 27 kwietnia 2016 w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych – zajmuje się ustaleniem szczegółowych wymogów dla przedsiębiorstw i instytucji odnośnie gromadzenia, przekazywania i zarządzania uporządkowanymi zbiorami tych danych, czyli ich przetwarzaniem. Zbiór danych oznacza uporządkowany zestaw danych osobowych dostępnych według określonych kryteriów. Akt ten w skrócie nazywa się RODO. Postanowienia RODO dotyczą relacji między firmami i instytucjami (np. firma reklamowa nie ma prawa do uzyskania z aptecznego rejestru recept naszych danych adresowych), nie dotyczą relacji między osobami fizycz-

nymi (np. „Zdzisiu, daj mi namiar telefoniczny do tego faceta”). Nie dotyczą także relacji firma-osoba fizyczna w wymiarze indywidualnym, gdzie instytucja lub firma nie udostępnia zbioru danych, lecz jednostkowy szczegół, jak wynika z treści tego przepisu. Intencją przepisu jest ochrona zbiorów, nie szczegółów.

Nie jest objęty tajemnicą dostęp do danych osobowych w celu ochrony żywotnych interesów osoby, której dane dotyczą (np. dane z leczenia szpitalnego ciężko chorego brata są niezbędne jego siostrze o innym nazwisku dla udzielenia mu pomocy, a nie była ona wcześniej upoważniona pisemnie. Szpital najprawdopodobniej odmówi, powołując się na RODO – które właśnie w takim przypadku zezwala na udostępnienie danych z powodu żywotnych interesów osoby, ale który lekarz powołujący się na RODO, czytał to rozporządzenie, zwłaszcza czytał wnikliwie?).

Można ze zbioru danych także korzystać, kiedy są niezbędne dla wykonania zadania leżącego w interesie publicznym (np. przedsiębiorstwo budowy dróg może poprosić i otrzymać w urzędzie gminy dane właścicieli działek do wykupu i właścicielom tym nie będzie przy-



slugiwało prawo protestu). I tak dalej.

#### Rodowy parasol nad seniorem

Jak na razie, w Polsce osławione RODO jest tajemną dżunglą, straszakiem i żaluzją zamykającą nadzieje oraz szanse obywatela na bez-

problemowe załatwienie prostych niekiedy i oczywistych spraw, które bez kłopotów załatwia, zanim władze roztoczyły nad nim parasol bezpieczeństwa, aby poczuł się szczęśliwym. Za odcinek edukacji społecznej w zakresie przejrzystości ustawy o ochronie danych osobowych; kiedy, jakie, komu

i jak? – Głównego Inspektora Ochrony Danych Osobowych pochwalić niestety nie da się. Na stronie internetowej stronie GIODO jest wprawdzie furtka do uzyskania interpretacji i informacji, ale tylko dla dziennikarzy. Zatem, co powie urzędnik, dla obywatela jest nie do podważenia. Ów urzędnik

nawet niedoszłony jest wyrocznią niepodważalną, bo obywatel nie mając wiedzy, nie zakwestionuje werdyktu zza biurka, czasem werdyktu niestety błędnego. A uciążliwości spadają na obywateli, emerytów zwłaszcza.

REKLAMA

# Sezon 2022 maj-październik

dla seniorów!

**SPECJALNA  
OFERTA  
WŁOCHY**

12 dni od  
**1449 zł**

10 dni od  
**1279 zł**



Odległość hoteli od morza 80-100 m

## Dlaczego Buksa Travel?

- » smaczne i obfite pełne wyżywienie
- » swojska, rodzinna atmosfera (klienti to Polacy)
- » wyłącznie polska obsługa

## Cena zawiera:

- » 7 lub 9 noclegów w hotelach \*\*\* w Cesenatico k/Rimini
- » przejazd komfortowym autokarem z cafebar i WC
- » polską obsługę
- » wyżywienie 3x dziennie
- » ubezpieczenie od chorób przewlekłych oraz KL i NNW

**BUKSA**  
Travel

Buksa Travel Sp. z o.o.  
43-300 Bielsko-Biała,  
ul. Kamińskiego 19

+48 33 811 77 26  
biuro@buksatravel.pl

Możliwość rezerwacji wczasów  
w lokalnym oddziale Polskiego Związku  
Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

# Umowa DAROWIZNY

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

**Mysząc o przekazaniu nieruchomości, zazwyczaj bierzemy pod uwagę jedną z trzech możliwości:**

- testament, wówczas spadkobierca zostanie właścicielem nieruchomości dopiero po śmierci spadkodawcy;
- umowę o dożywocie, w takiej sytuacji osoba otrzymująca nieruchomość jest zobowiązana do opieki i innych określonych świadczeń na rzecz dożywotnika;
- umowę darowizny.

Mając takie możliwości, często decydujemy się na darowiznę, zwłaszcza jeżeli dotyczy to najbliższych członków rodziny, wówczas bowiem możliwe jest również uniknięcie obowiązku podatkowego. W polskim prawie przepisy dotyczące darowizny uregulowane zostały w Kodeksie Cywilnym. Zgodnie z artykułem 888: „przez umowę darowizny darczyńca zobowiązuje się do bezpłatnego świadczenia na rzecz obdarowanego kosztem swego majątku”. Darowizna jest zatem umową jednostronnie zobowiązującą. Oznacza to, że osoba, która otrzymuje darowiznę (obdarowany), nie jest zobowiązana do świadczeń wzajemnych, przynajmniej w sferze materialnej, przy czym jest to umowa, która, aby mogła dojść do skutku, wymaga zgody obu stron, czyli zarówno darczyńcy, jak i osoby obdarowanej.

## Darowizna wymagająca notariusza

Treścią takiej umowy może być każde zbywalne prawo majątkowe. Chcąc jednak przekazać w tej formie samochód czy pieniądze, nie ma potrzeby udawać się do



notariusza. Natomiast gdy przedmiotem darowizny jest nieruchomość, użytkowanie wieczyste czy spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu, umowę należy sporządzić w formie aktu notarialnego. Brak zachowania wymaganej formy prowadzi bowiem do nieważności czynności, a sama darowizna nie dojdzie wówczas do skutku.

## Darowizna z poleceniem

Zawierając umowę darowizny, darczyńca może nałożyć na obdarowanego obowiązek określonego działania lub zaniechania, darowizna obciążona zostanie wówczas tzw. poleceniem. Przedmiotem polecenia może być przykładowo obowiązek opieki nad darczyńcą, bądź obowiązek poddania się przez obdarowanego leczeniu z choroby alkoholowej. Polecenie charakteryzuje się tym, że nie czyni nikogo wierzycielem, w związku z czym nie będzie możliwości jego wyegzekwowania przed sądem. Od darowizny, w której to darczyńca dokonuje określonego polecenia, odróżnić należy darowiznę, w której to sam obdarowany zobowiązuje się do określonego świadczenia. Z taką sytuacją mamy najczęściej do czynienia przy przekazaniu nieruchomości zabudowanej domem mieszkalnym, czy nieruchomości stanowiącej lokal mieszkalny, kiedy to na życzenie darczyńcy obdarowany ustanawia na jego rzecz dożywotnią i nieodpłatną służebność osobistą, polegającą

na prawie wyłącznego korzystania z części nieruchomości np. jednego pokoju, ze wspólną używalnością kuchni i łazienki, bądź z całej nieruchomości – całego mieszkania. Taka służebność zostaje wpisana do księgi wieczystej i w przypadku zbycia nieruchomości przez obdarowanego na rzecz innej osoby, nowy nabywca ma świadomość, że z nieruchomości może do śmierci korzystać określona osoba.

## Kto może przyjąć darowiznę?

Warto wiedzieć, że dokonując darowizny na rzecz osoby pozostającej w związku małżeńskim, w którym obowiązuje wspólność ustawowa, dokonana darowizna stanowi tylko majątek osoby obdarowanej, chyba że darczyńca inaczej postanowi. Oznacza to, że dokonując darowizny np. na rzecz syna pozostającego w związku małżeńskim, przedmiot darowizny stanie się własnością tylko naszego dziecka, chyba że w umowie darowizny wprost wskażemy, że chcemy podarować mieszkanie również synowej. Darowizna może być dokonana również na rzecz osoby małoletniej. Rodzice mogą zatem podarować nieruchomości nieletniemu dziecku, a dziadkowie małoletniemu wnukowi. Pamiętaj jednak należy, że w tym przypadku darowana nieruchomość nie powinna posiadać żadnych obciążeń np. hipotek, a w sytuacji, gdy jest obciążona, to do dokonania darowizny niezbędna

będzie zgoda sądu opiekuńczego.

## Czy można odwołać darowiznę?

Warto pamiętać, że darowiznę można odwołać i to nawet wiele lat po jej wykonaniu. Darczyńca może odwołać umowę darowizny, jeżeli po jej zawarciu, a przed jej wykonaniem stan majątkowy darczyńcy uległ takiej zmianie, że wykonanie darowizny spowoduje uszczerbek dla jego własnego utrzymania. Darczyńca ma prawo do odwołania darowizny również w sytuacji, gdy obdarowany okaże wobec niego rażącą niewdzięczność. Można tu wskazać takie przypadki jak pozostawienie darczyńcy bez koniecznej pomocy, postępowanie godzące w jego dobre imię, czy dopuszczenie się wobec darczyńcy umyślnego przestępstwa.

Odwołanie darowizny następuje w formie pisemnego oświadczenia złożonego obdarowanemu. Skutkiem odwołania darowizny jest obowiązek jej zwrotu, jednakże samo oświadczenie o odwołaniu darowizny nie doprowadzi do automatycznego przeniesienia własności nieruchomości z obdarowanego na darczyńcę, ale spowoduje konieczność zawarcia stosownej umowy w formie aktu notarialnego. Natomiast w sytuacji niechęci zawarcia takiej umowy przez obdarowanego, darczyńca może uzyskać stosowne orzeczenie sądu zastępujące oświadczenie obdarowanego.

## 13. emerytura

kwota netto, warunek wypłaty, terminy etc.

**Już w kwietniu seniorzy otrzymają trzynastą emeryturę. Komu przysługuje, a komu nie i jaki jest warunek wypłaty trzynastki. Jaka jest wysokość 13-tki „na rękę” w 2022. Czy dodatek ten wlicza się do dochodu? Czy wpływa na wysokość opłaty za opiekę w ZOL’u. Jaki wybieg rząd zastosował, aby 13. nie były niższe niż rok wcześniej w związku z Polskim Ładem.**

### Trzynasta emerytura

13. emerytura to ustawowy dodatek wypłacany emerytom i rencistom raz w roku bez względu na wysokość ich zasadniczej emerytury lub renty. Trzynastka wypłacana jest seniorom od 2019 r.

### Uprawnieni do 13. emerytury

Trzynastkę otrzymują świadczeniobiorcy uprawnieni do:

- emerytury (w tym pomostowej, okresowej kapitałowej i częściowej);
- renty z tytułu niezdolności do pracy (w tym dla inwalidów wojennych i wojskowych, wypadkowej);
- renty szkoleniowej;
- renty socjalnej;
- renty rodzinnej;
- rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego (tzw. Emerytury MAMA 4+);
- świadczenia dla cywilnych niewidomych ofiar działań wojennych;
- nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego;
- świadczenia i zasiłku przedemerytalnego.

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

Trzynasta emerytura nie przysługuje sędziom oraz prokuratorom w stanie spoczynku, ponieważ formalnie

nie mają oni statusu emeryta lub rencisty.

### 13. emerytura – warunek wypłaty świadczenia

Jedynym warunkiem, który należy spełnić, aby na nasze konto wpłynęła 13-tka jest posiadane na dzień 31 marca danego roku prawa do jednego z wyżej wymienionych świadczeń. Osoby, które zostaną emerytami i rencistami po 31 marca np. w maju, czerwcu, lipcu etc. nie dostaną trzynastki w danym roku. Nasze prawo do emerytury lub renty nie może być również zawieszane na dzień 31 marca np. z powodu zbyt wysokich zarobków. Dotyczy to pracujących seniorów, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego, odpowiednio 60 lat dla kobiet oraz 65 lat dla mężczyzn.

### Ile wynosi 13. emerytura 2022

Trzynasta emerytura wypłacana jest w wysokości najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca danego roku. Dokładną wysokość 13. emerytury poznajemy w styczniu lub lutym po ogłoszeniu dorocznej waloryzacji emerytur. W 2022 r. wynosi 1217,98 zł netto („na rękę”), czyli 1338,44 zł brutto. Kwoty 13. emerytury w poszczególnych latach netto/brutto

- 2019 r. 1100,00 zł brutto / 888,00 zł netto
- 2020 r. 1200,00 zł brutto / 981,00 zł netto
- 2021 r. 1250,88 zł brutto / 1022,30 zł netto
- 2022 r. 1338,44 zł brutto / 1217,98 zł netto

### Kiedy wypłacana jest 13. emerytura?

Trzynastki wypłacane są razem z emeryturami i rentami za kwiecień, w standardowym terminie płatności naszej emerytury lub renty (tj. 1, 5, 6, 10, 15, 20 i 25 dzień miesiąca).

W przypadku świadczeń i zasiłków przedemerytalnych trzynastkę otrzymamy z majową emeryturą.

### 13. emerytura czy trzeba składać wnioski?

Aby otrzymać 13. emeryturę, nie trzeba składać żadnego wniosku w ZUS. Zakład Ubezpieczeń Społecznych przelewa środki automatycznie wszystkim emerytom i rencistom.



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

Bez względu na liczbę osób uprawnionych do świadczenia głównego np. renty rodzinnej, przysługuje tylko jedna trzynastka. W takim przypadku trzynasta emerytura jest dzielona i wypłacana w równych częściach każdej uprawnionej osobie. Dodatkowe świadczenie zostanie podzielone na tyle równych części, ile osób ma prawo do renty rodzinnej na dzień 31 marca danego roku. Jeśli uprawnione są dwie osoby, to w 2022 r. każdej przysługiwać będzie dokładnie 669,22 zł brutto.

### Emerytura z ZUS i KRUS – kto wypłaca trzynastkę?

Jeżeli pobieramy dwa świadczenia – jedno z ZUS, a drugie z KRUS, przysługuje nam tylko jedna 13. emerytura. Jeżeli pobieramy emeryturę z KRUS-u to także KRUS wypłaci nam dodatkowe świadczenie. Jeżeli w przypadku zbiegu dwóch różnych świadczeń emerytalnych lub rentowych pobieramy je również z dwóch różnych instytucji, w takiej sytuacji trzynastkę wypłaci ZUS. Nie ma potrzeby składania w związku z tym żadnego wniosku.

### Czy trzynasta emerytura wlicza się do dochodu?

Celem dodatkowych świadczeń (trzynastej oraz czternastej emerytury) jest poprawa sytuacji finansowej emerytów i rencistów, w szczególności tych najbardziej potrzebujących. Z tego powodu trzynasta emerytura nie wlicza się do dochodu, co wynika wprost z przepisów dotyczących dodatkowego rocznego świadczenia. Jest to ważna informacja w przypadku uprawnień do dodat-

ków i zasiłków (np. dodatku mieszkaniowego czy dodatku osłonowego), gdzie istotnym kryterium jest wysokość naszego dochodu. W tym przypadku dodatkowe świadczenia nie odbierają nam szansy na otrzymanie wsparcia.

### 13. emerytura a długi i komornik

Trzynaste emerytury są wyłączone spod zajęć komorniczych i to nawet w sytuacji, gdy dodatkowa 13. emerytura wpłynie na konto. Świadczenie jest opisane w taki sposób, aby zarówno bank, jak i komornik jasno widzieli, że to uznanie na rachunku nie może zostać zajęte na poczet długów.

### Trzynastka a opłata za pobyt w ZOL'u, ZPO, ZRL

Kwoty trzynastki (oraz czternastki) nie wlicza się do dochodu określonego w ustawie o pomocy społecznej, dlatego wysokość trzynastej emerytury nie wpływa na wysokość miesięcznej opłaty za pobyt pacjenta w zakładzie opiekuńczo-leczniczym (ZOL), pielęgnacyjno-opiekuńczo (ZPO) lub w zakładzie rehabilitacji leczniczej (ZRL).

Dodatek do emerytury w postaci trzynastej (oraz czternastej) emerytury nie może stanowić pretekstu do podwyższania opłat za świadczenia opieki zdrowotnej finansowe ze środków publicznych.

### Podatek dochodowy i składka zdrowotna od trzynastej emerytury. Polski Ład 2022

Ze względu na waloryzację i reformę podatkową (Polski Ład) kwota trzynastej emerytury powinna być wyższa niż w ubiegłym roku, jednak mogło się okazać, że nie dla wszystkich. Polski Ład nie oszczędził emerytur.

Zgodnie z przepisami, które wprowadziła reforma podatkowa Polski Ład, wysokość trzynastej emerytury dla poszczególnych seniorów byłaby różna. Jedni dostaliby trochę więcej, a inni trochę mniej, w zależności od wysokości podstawowej emerytury. Wynika to z faktu, że zgodnie z Polskim Ładem, emerytury do 2500 zł brutto są zwolnione z podatku PIT, a obciążone nową wyższą 9 proc. składką zdrowotną. Powyżej 2500 brutto emerytury oprócz składki zdrowotnej trzeba zapłacić również 17 proc. PIT. Jeśli w danym miesiącu zsumujemy dwie emerytury (zasadniczą i trzynastą) to wielu emerytów przekroczy kwotę 2500 zł brutto. Stąd niektórzy mogli otrzymać trzynastki niższe niż rok wcześniej, ponieważ suma ich obciążeń podatkowych wzrosła w wyniku Polskiego Ładu.

### Brak podatku dochodowego (PIT) od trzynastej emerytury w 2022

W 2022 r. emeryci i renciści decyzją Ministerstwa Finansów nie zapłacą podatku dochodowego od trzynastej emerytury. W praktyce oznacza to, że od trzynastki zostanie pobrana jedynie składka zdrowotna w wysokości 120,46 zł, dzięki czemu 13. emerytura na rękę wyniesie 1217,98 zł. MF i ZUS zgodnie podkreślają, że brak poboru podatku ma charakter jednorazowy i został wprowadzony na zasadzie wyjątku, a nie reguły.

Seniorzy nie zapłacą zaliczki na podatek dochodowy ani w 2022 r., ani w rozliczeniu rocznym w 2023 r. Nie dotyczy to jednak trzynastek za poprzednie lata, np. 2021 r. I co ważne na ten moment także 13. emerytur w kolejnych latach.

źródło: ZUS, KRUS, MF



Dla drogiej naszym sercom seniorów przygotowaliśmy wyjątkową propozycję na wakacje nad morzem. Gorąco zachęcamy osoby na emeryturze do odwiedzin naszego ośrodka. Malownicze położenie nad Bałtykiem sprzyja wypoczynkowi. Podczas pobytu na wczasach dla emeryta polecamy krótsze i dłuższe spacerunki po miejscowości i okolicach, a także plażę wzdłuż brzegu. Taki odpoczynek dodaje sił oraz poprawia nastrój i kondycję. Jeżeli jeszcze nie byliście w Niechorzu, to z pewnością Wam się tu spodoba. Jeśli już nas odwiedziliście, to chętnie znów się z Wami spotkamy.

## POBYT 8 DNI W CENIE 896 ZŁ/OS.

- 7 noclegów w komfortowych pokojach 1,2,3-os.
- 7 śniadań
- 7 obiadokolacji
- bezpłatny dostęp do internetu
- bezpłatny parking

**TERMINY**  
28.04 – 14.06.2022  
10.09 – 30.09.2022

Al. Bursztynowa 12-14, Niechorze  
E-mail: [repcja@niechorzeluna.pl](mailto:repcja@niechorzeluna.pl)  
Telefon: +48 606 445 074

**ORTON FLEX**  
suplement diety



Unikalna formuła,  
6 składników aktywnych

Wspiera ruchomość  
i elastyczność stawów<sup>1</sup>

Wspiera produkcję kolagenu<sup>2</sup>



**STAWY SPRAWNE  
NA SZÓSTKĘ**

1. Dotyczy właściwości imbiru lekarskiego.  
2. Dotyczy właściwości witaminy C.



# Zaćma

## bezpieczne leczenie



**Jeśli skarżysz się na problemy ze wzrokiem, nie lekceważ tego – to może być zaćma. Mowa o jednej z najczęstszych chorób oczu, dotykającej głównie pacjentów po 60 roku życia. Ale uwaga: z zaćmą możemy sobie poradzić, skutecznie i bezboleśnie. Na dodatek w ramach bezpłatnych zabiegów refundowanych przez NFZ.**

Każdego roku w Polsce wykonywanych jest ponad 300 tysięcy zabiegów usunięcia zaćmy. Według statystyk Narodowego Funduszu Zdrowia jest to jeden z najczęściej wykonywanych zabiegów u człowieka.

### Objawy

W zdecydowanej większości przypadków mówimy o pacjentach po 60 roku życia, u których rozwija się tzw. **zaćma starcza** – związana ze starzeniem organizmu. Soczewka w oku człowieka ulega zmętnieniu, co zmniejsza jej przezroczystość i powoduje pogorszenie funkcji wzroku – tłumaczy dr n. med. Marcin Jezierski okulista, operator z warszawskiego Szpitala enel-med Centrum

### Konsultacja lekarska

Jeżeli mimo stosowania korekcji wzroku, jakość widzenia stopniowo pogarsza się, nie warto tłumaczyć tego wiekiem pacjenta, lecz należy zgłosić się na konsultację okulisty-

na. Zmiany, o których mowa, postępują powoli, dlatego pacjenci przyzwyczajają się do pogorszonej wzroku. To bardzo często występujące zjawisko – przyznaje dr Jezierski. Tym bardziej, że zwleknięcie z leczeniem może wpływać na większe ryzyko operacyjne podczas usuwania zaawansowanej zaćmy w przyszłości.

### Leczenie operacyjne

**Usunięcie zaćmy** jest przeprowadzane całkowicie bezpłatnie – w ramach kontraktu z NFZ – w Szpitalu Centrum enel-med w Warszawie. To zabieg wykonywany w trybie ambulatoryjnym, jest mało inwazyjny i charakteryzuje się dużym bezpieczeństwem.

W jego trakcie pacjent pozostaje pod opieką anestezjologa, ale jest świadomy, a znieczulana jest jedynie gałka oczna. Po wielu rozmowach z pacjentami potwierdzam, że około 90% z nich uważa, iż niepotrzebnie wcześniej się denerwowali, bo w trakcie pobytu w sali zabiegowej niczego nie czuli – tłumaczy specjalista enel-med.

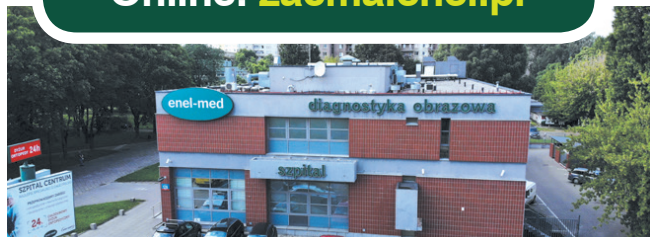
### Poprawa widzenia

W tym miejscu warto raz jeszcze podkreślić, że zabiegi **usunięcia zaćmy** charakteryzują się wysokim profilem bezpieczeństwa. Poprawa jakości widzenia następuje bardzo szybko, a do powrotu do pełnej sprawności potrzebna jest kilkudniowa rekonwalescencja.

Następnego dnia i w kilkanaście dni po zabiegu pacjent jest zapraszany na wizyty kontrolne, również bezpłatnie.

Co ważne, **zaćma** zwykle dotyka obu oczu, choć z różnym nasileniem. Dlatego nawet jeśli jedno z nich zostało już wyleczone, a stwierdzimy pogarszającą się jakość widzenia drugim, warto sprawdzić jego stan u specjalisty.

**Zadzwoń 22 23 07 007**  
Online: [zacma.enel.pl](http://zacma.enel.pl)



REKLAMA

# Ciśnieniomierz kieszonkowy

**Nadciśnienie tętnicze dotyka aż 70 proc. osób w podeszłym wieku. Im starsza osoba, tym większe prawdopodobieństwo, że zmagają się z tym problemem, choć znacznie bardziej narażone są kobiety. Obok wieku drugim ważnym czynnikiem ryzyka są nadmierowe kilogramy.**

### Ciśnieniomierz w podróży i poza domem

Wiosna, która nadeszła z pewnością zachęca do podróżowania. Jednak dolegliwości związane z nadciśnieniem i konieczność kontroli, może skutecznie do tego zniechęcić. Dlatego też warto wybrać wysokiej jakości poręczny ciśnieniomierz, dzięki któremu pomiar ciśnienia poza domem nie będzie sprawiał problemów.

Ciśnieniomierz kieszonkowy ma wiele zalet – jest mały, lekki, dokładny: zajmie niewiele miejsca w bagażu do sanatorium i w podręcznym bagażu do samolotu (jest dozwolone zabranie ciśnieniomierza na pokład), można go nosić w torebce na co dzień, aby pod ręką w parku, za zakupach, na działce.

### Poręczny ciśnieniomierz dla osób starszych

Kieszonkowy ciśnieniomierz przeznaczony jest do samodzielnego pomiaru ciśnienia oraz pulsu. Niezwykle istotne jest regularne kontrolowanie

ciśnienia, zwłaszcza u osób z problemami. Prezentujemy prosty w obsłudze, intuicyjny i w pełni elektroniczny ciśnieniomierz nadgarstkowy firmy Controly.

Ciśnieniomierz wykorzystuje bardzo dokładną metodę pomiaru, która wyróżnia się dużą precyzją. Wynik w łatwy sposób można odczytać z dużego, wyraźnego i podświetlanego ekranu. Czcionka jest duża i przejrzysta, dzięki czemu nie ma problemów z odczytaniem wyniku.

Model sprawdza się w każdym przypadku, a w szczególności u osób starszych. Urządzenie pozwala na zapamiętywanie ostatnich wyników pomiaru ciśnienia, a kompaktowe rozmiary ciśnieniomierza na korzystanie z urządzenia w dowolnym miejscu i w każdych warunkach. Ciśnieniomierz zapamięta aż 99 pomiarów dla każdego z dwóch użytkowników.

Urządzenie zostało również wyposażone w czujnik baterii, dzięki czemu zawsze będzie wiadomo, kiedy należy je wymienić. Jak większość tego typu urządzeń ciśnieniomierz posiada także funkcję zapisu daty oraz godziny.

Ciśnieniomierz nadgarstkowy posiada również niezwykle ważną funkcję, która umożliwia wykrycie nieregularnej pracy serca. W takim przypadku na monitorze wyświetli się symbol nieregularnego tętna. Warto pamiętać, że w takiej sytuacji wynik pomiaru może różnić się od normalnego ciśnienia.

Nadgarstkowy mankiet, który zastosowano w ciśnieniomierzu, jest uniwersalny, dlatego też będzie pasował na większość osób o standardowej budowie sylwetki.



**controly**  
medical devices



Produkt do nabycia w aptece  
[www.domowelaboratorium.pl](http://www.domowelaboratorium.pl)

**CIŚNIENIOMIERZ KIESZONKOWY**

REKLAMA

REKLAMA

# CHANCA PIEDRA

## niszczyciel kamieni-liofilizowany napar

**Jedyny na rynku liofilizowany napar przygotowywany według tradycyjnej receptury medycyny peruwiańskiej**

**Komu polecany jest ten suplement: Osoby borykające się z problemem kamicy nerkowej i woreczka żółciowego oraz te które chcą zapobiec tworzeniu się nowych złogów, osoby z podwyższonym ciśnieniem i cholesterolem, chorzy na cukrzycę, cierpiący z powodu problemów z wątrobą, borykający się z dolegliwościami trawiennymi, bólami brzucha i kolkami jak również kobiety mające bolesne miesiączki. Chorzy na dnę moczanową**




**KOLAGENUM®**  
Franciszka

[www.elena.pl](http://www.elena.pl)  
tel. 62 76 022 22  
sklep internetowy: [kolagenum.com](http://kolagenum.com)



# Brak ochoty na seks Norma czy problem?

O pożądaniu i świadomej zgodzie

Cykl Edukacji psychoseksualnej  
Klaudia Latosik, Olga Żukowicz



**Przekazy międzypokoleniowe i medialne sugerują, że mężczyźni mają ciągle ochotę na seks, a kobiety powinny zawsze na ich inicjatywę odpowiadać pozytywnie. Najwyższa pora odłożyć te szkodliwe poglądy do lamusa i rozpatrywać seksualność każdej osoby indywidualnie.**

Jedną z konsekwencji seksualizacji kultury masowej, czyli procesu, w którym seks jest wszechobecny w reklamach, filmach, literaturze, na portalach społecznościowych jest presja na uprawianie seksu, bycie osobą aktywną seksualnie. Tymczasem każdy z nas ma inny temperament seksualny, inne potrzeby w łóżku, inne doświadczenia i ostatecznie różną kondycję zdrowotną. Te czynniki sprawiają, że każdy inaczej będzie funkcjonował seksualnie.

**Poziom libido – od czego zależy?**

Trzeba pamiętać, że w przypadku kobiet, jak i mężczyzn poziom libido jest wartością bardzo zmienną. U pań z powodu przewlekłych chorób (np. cukrzyca), zespołów depresyjnych, zaburzeń hormonalnych (np. menopauza) czy ciąży popęd seksualny może być okresowo albo na stałe osłabiony. Bywa też jednak, że sytuacja nie ma żadnego chorobowego podłoża, a problem

tkwi jedynie w przemęczeniu czy chwilowym spadku nastroju. Podobnie u mężczyzn przewlekły stres spowodowany pracą albo niezdrowa dieta może wpłynąć na spadek ochoty na seks.

Społeczny odbiór seksualności kobiet i mężczyzn jest zróżnicowany. Panów postrzega się stereotypowo jako tych ciągle nienasyconych, a panie jako wyraźnie wycofane. Wiara w oba te poglądy może stać się przyczyną zaburzeń komunikacji w parze heteroseksualnej. Ponieważ w sytuacji, w której mężczyzna rzadziej inicjuje seks, może być uznany za mało męskiego. Z kolei aktywność kobiet postrzegana jest jako zagrażająca, co jak mówi dr Helena Zakliczyńska może wpłynąć na poziom wyrażanego pożądania i podniecenia seksualnego. Dlatego obecnie badacze mniej skupiają się na różnicach między płciami, a bardziej na różnicach w ramach tej samej płci. Jeśli jednak brak ochoty na seks się przedłuża i trwa ponad 6 miesięcy, a nas zaczyna to niepokoić, warto skonsultować to z seksuologiem (lekarzem albo psychologiem).

**Czym jest świadoma zgodna (tzw. consent) na seks?**

Współczesna seksuologia pojmuje zdrową aktywność seksualną jako sytuację, w której obie strony wyrażają na nią świadomą zgodę (ang. consent). Dotyczy ona nie tylko kontaktu fizycznego. Korzystamy z niej także w przypadku, gdy ktoś wysłał nam materiały pornograficzne, których nie chcemy otrzymywać lub używa wobec nas obraźliwego języka. Wtedy również mamy prawo powiedzieć – nie. Niemniej w przypadku kontaktów seksualnych jest to o tyle istotne, że brak takiej zgody oznacza przemoc seksualną.

Istnieją trzy kryteria, które charakteryzują świadomą zgodę na aktywność seksualną:

dobrowolność, entuzjazm, a decyzja dotyczy aktywności „tu” i teraz”. Pierwsze kryterium wprost odnosi się pojęcia gwałtu, które w obecnym kodeksie karnym definiuje jako działanie związane z przemocą, groźbą lub podstępem. Drugie kryterium może budzić wątpliwości, ale entuzjazm nie musi się przejawiać euforią albo radosnymi okrzykami, wystarczy, że strona wyrazi chęć na zbliżenie. Co ważne świadoma zgoda nie musi być wyrażona w żadnej pisemnej umowie. Może ona nastąpić w zwykłej rozmowie między partnerami, którzy ustalają, na jaki rodzaj kontaktu seksualnego wobec siebie zgadzają się w danym momencie. I to jest trzeci równie ważny element zgody. Partnerzy zgadzają się w danym momencie na zbliżenie, ale po pierwsze w każdej chwili mogą się z niego wycofać, a po drugie raz udzielona zgoda nie oznacza, że obowiązuje ona przy kolejnym spotkaniu.

**Świadoma zgodna – mity i stereotypy**

W mediach, ale też na salach sądowych, pojawiają się czasem kontrargumenty z porządku biologicznego. Samo pojawienie się erekcji, nawilżonej pochwy czy nabrzmiałych sutków traktowane są jako mowa ciała i zachęta do aktywności seksualnej. Pamiętajmy jednak, że są to reakcje fizjologiczne organizmu i nie przekładają się na świadomą zgodę na seks.

Dominik Haak w rozmowie ze „Zwierciadłem” zachęca do przyjrzenia się mechanizmom świadomej zgody wypracowanym przez osoby, które uprawiają tzw. BDSM związany z dominacją i uległością. Istnieją tzw. czerwone alarmy, czyli hasła, które wypowiada jedna ze stron, gdy dana aktywność przestaje sprawiać przyjemność. Jest to jednoznaczny sygnał do przerwania.

# Przerwij błędne koło



Jedyny produkt<sup>1</sup>  
na stawy<sup>2</sup>  
wspomagający  
kontrolę wagi<sup>3</sup>

1) Według danych PEX za rok 2021 wśród suplementów diety o takim składzie ilościowo-jakościowym. 2) Dzięki obecności wyjątku z żywicy kadzidłowca (*Boswellia serrata*) wspiera stawy. 3) Dzięki obecności wyjątku z owoców gorzkiej pomarańczy (*Citrus aurantium*) wspomaga kontrolę wagi. Producent: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

suplement diety



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

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

# Jeszcze będzie przepięknie...

## Cykl NA 2 GŁOSY ... A CZASAMI 3

### Bogna Bartosz, Ilona Zakowicz, Linda Matus

**Kwiecień na półkuli północnej jest pierwszym, w pełni wiosennym miesiącem w roku, a jego nazwa, jak podaje Aleksander Brückner – polski sławista i historyk literatury, pochodzi od kwitnących w tym czasie kwiatów. Kwiecień jest miesiącem, w którym nasze ogrody, łąki, sady pokrywają się wreszcie długo oczekiwaną zielenią. To czas pełnego rozkwitu, budzącego się życia, nowej energii i nadziei. Jest nawet takie powiedzenie, że dzień „w którym Pan stworzył nadzieję, był prawdopodobnie tym samym dniem, w którym stworzył wiosnę...”**

**Linda:** Starożytni mawiali: Dum spiro, spero – póki oddycham, nie tracę nadziei. Wiosna niewątpliwie kojarzy nam się z nadzieją, to także dobry czas na pozytywne zmiany. Dlaczego nadzieja jest dla nas taka ważna, co nam daje, czy możemy bez niej żyć?

**Ilona:** Świat wokół nas jest coraz bardziej skomplikowany i niepewny. W trudnych okolicznościach to nadzieja na zmianę daje nam siłę do działania, pozwala przejść przez najtrudniejsze momenty – jest jak światło, które rozświetla mrok. Nadzieja przepelnia nas także ufnością, że jeszcze nie wszystko stracone, pozwala uwierzyć, że przed nami wiele dobrego. Nadzieja przychodzi nam z pomocą w momentach próby i chwilach wątplenia, pozwala spojrzeć na życie z większym optymizmem, pomimo, a nawet wbrew przeciwnościom losu...

**Bogna:** Nadzieja przeciwstawiona lękom i trwodem jest

nam dziś bardziej potrzebna niż kiedykolwiek wcześniej. Starsi pamiętający wojnę mówili, że to, co pozwoliło im przetrwać to właśnie nadzieja. Ludzie uwięzieni, odcięci od świata na skutek wypadków, chorzy potwierdzają, że siłę w najgorszych chwilach dawała im nadzieja.

**Linda:** W tym miejscu można by się zastanowić w jakim celu natura, biologia dała nam nadzieję? Dlaczego nasz mózg wyposażył nas w ten niezwykły mechanizm? Jaką zatem funkcję pełni nadzieja?

**Bogna:** Psycholodzy powiedzą, że nadzieja pełni kluczową rolę w stanach

ekstremalnego zagrożenia, w chorobie, w wyjątkowo trudnych sytuacjach – traumatycznych. Ochrania jak parasol przed bezsilnością, rozpaczą, lękiem. Sprawia, że ból jest mniej bolesny, a cierpienie daje się znieść. Przynosi ratunek, bo zaczynamy wierzyć, że jest przed nami jutro. Jeden z wybitnych psychologów Kazimierz Obuchowski tak mówi o roli nadziei „Człowiek zachowujący nadzieję może być wystraszony, ale nie rezygnuje z pozytywnego działania i nie powiela swoich nieszczęść, nie wzmocnia ich skutków. I dlatego nadzieję można by nazwać mądrością skazanych na bezradność”.

**Linda:** Warto dodać, że są różne rodzaje nadziei. Profesor Józef Koziński w książce „Psychologia nadziei” napisał o nadziei pasywnej i aktyw-

nej. Nadzieja pasywna wiąże się z biernym czekaniem, że jakoś się ułoży. Aktywna nadzieja sprawia, że podejmujemy działanie mające sprawić, że będzie lepiej – każdy na miarę swoich sił i możliwości.

**Ilona:** W tym miejscu możemy zaproponować naszym Czytelnikom „zadanie psychologiczne”. Zachęcamy do zastanowienia się nad następującymi pytaniami: kiedy nadzieja mi pomogła – jak dobry przyjaciel nie opuściła mnie w trudnych momentach? Czy dodała mi siłę, a może zmieniła mój sposób patrzenia na sytuację? Opowiedz o nadziei to opowiedz o nas samych, o tym, co w naszym życiu ważne. O tym, czego się boisz i na co czekamy. Zapytajmy zatem samych siebie o to, co byłoby, gdyby w trudnych sytuacjach zabrakło nam nadziei? Co by nam zostało?

I wreszcie: czy współcześnie łatwo jest być człowiekiem pełnym nadziei? Postarajmy się wraz z wiosną obudzić nadzieję w sobie i innych, czynimy życie piękniejszym, lepszym i pamiętajmy: „**Nie możemy osiągnąć szczęścia tylko poprzez pragnienie bycia szczęśliwym. Musi ono być niezamierzonym konsekwencją dążenia do celu większego od nas samych.**”

**Linda:** Pamiętajmy, wierzymy, ufajmy, jak bohaterka książki Tahereh Mafi, Dotyk Julii „Nadzieja bierze mnie w ramiona i trzyma w swoich objęciach, ociera mi łzy i mówi, że dziś, jutro, za dwa dni wszystko będzie dobrze, a ja jestem na tyle szalona, że osmielam się w to wierzyć”.

**Z serdecznymi myślami i życzeniami  
Bogna, Ilona i Linda**



Fot. Julia Bartosz

**Ilona Zakowicz** gerontolożka i kulturoznawczyni. Pracuje z osobami starszymi i na ich rzecz. Autorka, współautorka dziesiątek publikacji naukowych, członkini krajowych i międzynarodowych zespołów projektowych oraz badawczych.

**Dr Bogna Bartosz** zajmuje się zawodowo psychologią. Stara się odkryć czynniki decydujące o wysokiej jakości życia osób w różnym wieku, w tym 60+. Autorka, współautorka dziesiątek artykułów oraz sześciu książek.

REKLAMA

## SUPER OFERTY DLA SENIORA 2022!!!

### Wczasy Ustronie Morskie

Realizujemy  
BON TURYSTYCZNY

**W cenie:**

- Zakwaterowanie w ośrodku wypoczynkowym
- Pokoje 2 i 3-os. z łazienką i TV
- Wyżywienie 3x dziennie
- Ogród z basenem do dyspozycji gości



### Wielkanoc 2022

Krynica-Zdrój 15.04-18.04

**W cenie:**

- **Transport:** Kraków-Krynica-Zdrój-Kraków
- **Zakwaterowanie:** w pensjonacie przy deptaku w pokojach 2 os. z łazienkami i TV
- **Wyżywienie:** 3 razy dziennie
- **UROCZYSTE ŚNIADANIE WIELKANOCNE**

599 zł

**7 noclegów 1049 zł**

09.07 - 16.07	02.09 - 09.08
16.07 - 23.07	06.08 - 13.08
23.07 - 30.07	13.08 - 20.08
30.07 - 06.08	20.08 - 27.08
26.07 - 02.08	

**11 noclegów 1549 zł**

05.07 - 16.07
09.08 - 20.08

**10 noclegów z dojazdem Kraków-Ustronie-Kraków**

26.08 - 06.09 1649 zł
05.09 - 16.09 1549 zł
15.09 - 26.09 1499 zł

### Niechorze k. Rewala

Wczasy nad Bałtykiem z dojazdem

Ostatnie miejsca

od 1399 zł

22.05 - 02.06 1449 zł	11.07 - 22.07 1599 zł
01.06 - 12.06 1449 zł	21.07 - 30.07 1399 zł
11.06 - 22.06 1499 zł	29.07 - 09.08 1599 zł
21.06 - 02.07 1599 zł	08.08 - 19.08 1599 zł
23.06 - 04.07 1799 zł ALL INCLUSIVE	18.08 - 29.08 1599 zł
01.07 - 12.07 1599 zł	28.08 - 08.09 1499 zł

**W cenie:**

- Transport Kraków-Katowice-Niechorze
- Zakwaterowanie: pokoje 2 os. z łazienką, balkon, TV, czajnik, ręczniki
- Wyżywienie serwowane lub all inclusive (23.06-04.07)



Rezerwacje, informacje, kontakt:  
Biuro Turystyczne Belferek od 1996 r.  
Kraków, Al. Słowackiego 52, k/ Nowego Kleparza  
pn-pt: 11.00-17.00

tel. 12 634 23 17  
tel. 575 550 302  
www.belferek.pl



## Jak radzić sobie w trudnym czasie?

Jak nie dać się lękom? Jak przezwyciężać samotność? Jak skutecznie pomagać innym? Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego – Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza osoby starsze do działań nastawionych na poprawę życia swojego i innych.

### ROK DOBRYCH RELACJI

Prawie dwa lata pandemii nasiliły samotność wielu ludzi. Wychojąc naprzeciw temu problemowi 23 grudnia 2021 r. Rada Miejska Wrocławia przyjęła rezolucję o ustanowieniu roku 2022 Wrocławskim Rokiem Dobrych Relacji – Przeciw Samotności. Jej inicjatorem był Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk. Uroczyste Rok Dobrych Relacji został zainaugurowany 14 lutego w Przejściu Dialogu podczas konferencji prasowej. Ambasadorem akcji zostali m.in.: pisarka i noblistka Olga Tokarczuk, piosenkarze Anna Wyszkonil oraz Andrzej Piaseczny. Przez cały rok we Wrocławiu będą odbywać się wydarzenia oparte o budowanie dobrych relacji, harmonogram dostępny na stronie:

[www.wroclaw.pl/portal/rok-dobrych-relacji-wydarzenia](http://www.wroclaw.pl/portal/rok-dobrych-relacji-wydarzenia)



#### Jak żyć w trudnych czasach?

Samotność i osamotnienie to nie jedyne problemy, które napawają nas niepokojem i mnożą obawy. Choć nie uciekniemy od rzeczywistości, to na pewne rzeczy mamy wpływ. O tym co i jak możemy zrobić, mówi Agnieszka Żelweto, neuropsycholog.

– Przed dwoma laty wszystkich nas dotknęła pandemia. Zostaliśmy w domu zamknięci ze sobą, ze swoimi nawykami, przerwanyymi zajęciami, myślami i uczuciami. Słyszałam powtarzające się zdanie, że seniorzy muszą być czymś zajęci, żeby nie myśleli o bieżącej sytuacji. I że za wszelką cenę muszą być aktywowani. Tak jakby to było najważniejsze, czasami ważniejsze od wiedzy i osadzenia się w rzeczywistości, która warunkowała przecież dostosowanie się do sytuacji i podejmowanie prozdrowotnych działań. Myśląc tak, nie doceniałyśmy tego, że osoby starsze mają wiedzę, swoje doświadczenia życiowe, przekonania i także oczekują rzetelnej informacji o tym, co się dzieje na świecie. Nie zawsze chcą tylko od tego uciekać. Starsi ludzie, tak jak i młodszy, chcą zrozumieć to, co się dzieje, chcą mieć nadzieję, że jak coś się stanie, to ktoś im pomoże, ktoś kompetentny i wrażliwy, że potraktuje ich z uwagą, że ich zobaczy, wysłucha, uszanuje.

Jesteśmy już bardzo zmęczeni życiem w zagrożeniu. W czasie pandemii wiele rodzin doświadczyło choroby lub straty osób bliskich. Obecnie oglądamy w mediach bombardowania domów, ludzi zmuszonych do ucieczki i zamrażamy się z niedowierzania, przerażenia.

Czasami zastanawiamy się, co my zrobilibyśmy w takiej sytuacji. Nasz umysł próbuje sobie poradzić z wieloma napływającymi ze wszystkich stron informacjami. Część z nich jest poza naszą kontrolą i zakresem uwagi. Ale reagujemy.

Nie możemy jednoznacznie przyjąć jako oczywistego faktu, że trudne sytuacje nam szkodzą. Nowe zadania i wyzwania mogą uruchomić nasze rezerwy poznawcze, emocjonalne, twórcze, o których nie mieliśmy pojęcia. Nasze ciała i umysły reagują na stan zagrożenia, ale także mobilizują się i adaptują.

#### Co możemy zrobić?

Warto przyjrzeć się swoim myślom i emocjom, nazwać je. Czy to jest bezradność, bezsilność, strach czy złość i smutek? I dać sobie na to, co się pojawia w nas, zgodę. Warto się także zastanowić, na co mamy wpływ, a na co wpływu absolutnie nie mamy. Zastanowić się, co mnie koi, czego potrzebuję? Kto ma na mnie dobry wpływ, z kim lubię rozmawiać? Pozwolić sobie na refleksję, omówić sytuację, w której jestem, zanim zacznę działać dla siebie i dla innych.

Pamiętajmy, że nasze ciało i umysł w pierwszej kolejności potrzebują

ruchu, tlenu, nawodnienia i odżywienia oraz odpoczynku. Pozytywnym aspektem pandemii okazało się docenienie wartości, jaką jest kontakt z przyrodą.

Więc może kupujemy i sadzimy kwiaty, szydełkujemy, malujemy, słuchamy pięknej muzyki, chodzimy na koncerty, spacerujemy, idziemy w góry. Pomagamy tym, którzy pomocy potrzebują. Zapytajmy, czego potrzebują. Jeśli nie potrafią powiedzieć, zastanówmy się czego ja w takiej sytuacji bym potrzebowałam/a.

A potem sprawdzimy to, dopytajmy. Bardzo ważne jest bycie w grupie lub poczucie, że się jest częścią jakiejś grupy, z członkami której mogą porozmawiać, a więc spotkajmy się ze znajomymi na kawie. Z lęku i agresji możemy wpaść w panikę i zaprzeczenie. Ale możemy także udać się do innych ludzi lub zrobić coś, na co mamy wpływ.

Dalszy ciąg tej wypowiedzi można przeczytać na naszej stronie: [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)

#### ZAJĘCIA W WCS

Chcesz żyć aktywnie, poznać nowych ludzi, wziąć udział w ciekawych wykładach i spotkaniach? Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza na kontynuację spotkań online ze specjalistami.

W poniedziałki i środy zachęcamy do udziału w zajęciach **Zdrowy kręgosłup** z elementami samoobrony dla seniorów. We wtorki odbywają się spotkania **Zdrowie od kuchni** prowadzone przez dietetyka klinicznego. O zdrowiu psychicznym rozmawiamy w środy w **Poradniku Psychologicznym**, gdzie oprócz części wykładowej można uzyskać wsparcie od innych i uczestniczyć w ćwiczeniach relaksacyjnych i medytacyjnych. Na prozdrowotny ruch i dużą dawkę tanecznej serotoniny zapraszamy we wtorki i czwartki w ramach zajęć **Szczęśliwi w Tańcu**. Bo przecież w zdrowym ciele zdrowy duch!



Na spotkania można dołączyć w każdym momencie, więcej informacji na stronie: [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl) oraz pod numerem Telefonu Seniora (71) 344 44 44.

## 97. urodziny Pani Niespodzianki

O tym, jak życiowa aktywność wpływa na zdrowie i dobry nastrój mogłaby wiele powiedzieć Pani Izabela Król z grupy Pań Niespodzianek, aktywnie działających przy WCS, która 7 marca obchodziła 97 urodziny! Pani Iza jest poetką, a we Wrocławskim Centrum Seniora, w czasie swojej trzeciej młodości, może nareszcie rozwijać potencjał drzemiący w niej od zawsze. Zamiłowanie do tworzenia zabawnych rymowanek to największe hobby autorki.

Przebywanie z ludźmi od zawsze bardzo sobie ceniła. Potrafi się śmiać z siebie i chętnie pisze „na poczekaniu” tekściki dla osób, którymi się otacza. Twierdzi, że poczucie humoru, wigor i niesłabnąca aktywność, które nie znają granic ani wieku, odziedziczyła w genach. Z okazji urodzin zespół Wrocławskiego Centrum Seniora życzy Pani Izbie długich lat życia przepięknym zdrowiem, szczęściem, dystansu i balansu i tylko dobrych ludzi wokół.



## Przejście Dialogu

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego zostało główną jednostką w mieście koordynującą działania pomocowe dla uchodźców z Ukrainy.

W Przejściu Dialogu (Przejście Świdnickie) od 24 lutego działa Punkt informacyjno-konsultacyjny dla migrantów.

Wszelkie informacje i konsultacje udzielane są bezpłatnie w języku polskim, ukraińskim, rosyjskim i angielskim.

Aktualnie potrzebni są wolontariusze do pomocy uchodźcom z Ukrainy w całodobowym punkcie żywieniowym przy Dworcu Głównym PKP.

#### Zadania dla wolontariuszy:

- pomoc w wydawaniu ciepłych i zimnych posiłków oraz napojów,
- pomoc w pracach porządkowo-organizacyjnych.

**Kontakt: Wolontariat Wrocław**  
centrum@wolontariat.wroclaw.pl  
tel. (71) 77 24 991



## Jak postępować podczas ekstremalnych zjawisk pogodowych

**Klimat ulega drastycznej zmianie. Skutki tych zmian zaczynamy odczuwać na własnej skórze. Instytut na rzecz Ekorozwoju wraz z Krajowym Instytutem Gospodarki Senioralnej w ramach prowadzonego projektu #klimaSENIOR-aktywizacja seniorów na rzecz klimatu przygotował broszurę dla seniorów dotyczącą postępowania podczas ekstremalnych zjawisk pogodowych.**

W Polsce istnieje wiele instytucji, które dzień w dzień są w pełnej gotowości operacyjnej, by zapobiegać zagrożeniom. W nagłych oraz ekstremalnych przypadkach są one wspierane przez dedykowane jednostki wojskowe. Pamiętajmy jednak, że nawet najlepsza pomoc nie zawsze jest natychmiast na miejscu. W przypadku katastrofy na dużą skalę siły ratownicze nie mogą być wszędzie. Jeśli możesz pomóc sobie i swoim sąsiadom, masz wyraźną prze wagę. Zazwyczaj wszystkie niezbędne dobra konsumenckie są dostępne w każdym sklepie. Świeży towar jest dostępny codziennie. Leki? Wystarczy wizyta w aptece. Woda pitna? Jest w kranie. Energia elektryczna? Ukrywa się w gniazdku. Sytuacje ekstremalne mogą wpłynąć na dostępność wszystkich dóbr, z których korzystamy na co dzień, które są nam niezbędne do życia.

### Zmiana klimatu

Klimat to ogół zjawisk pogodowych na danym obszarze w okresie wieloletnim. Ustalany najczęściej na podstawie pomiarów temperatury, opadów atmosferycznych i wiatru, zazwyczaj w okresie ok. 30-letnim. Klimat ulega ciągłym przemianom. Przyczyniają się do tego procesy naturalne, takie jak zmiany natężenia promieniowania słonecznego czy wybuchy wulkanów oraz działalność człowieka.

Działania człowieka powodujące zmiany klimatu to przede wszystkim emitowanie

do atmosfery tzw. gazów cieplarnianych w takich ilościach i tempie, że zaburza to naturalne procesy w przyrodzie. Nadmierne ilości dwutlenku węgla (powstającego w wyniku spalania paliw kopalnych) oraz metanu i podtlenku azotu (powstających m.in. przy hodowli bydła i uprawach rolnych) powodują nasilenie tzw. efektu cieplarnianego. Normalnie bez efektu cieplarnianego, czyli zatrzymywania na planecie ciepła przez atmosferę wokół niej – życie na Ziemi byłoby niemożliwe. Gazy cieplarniane działają jak izolacja, im jest ich w atmosferze więcej, tym izolacja jest grubsza i szczelniejsza. Skutkiem wzmocnionego efektu cieplarnianego jest wzrost temperatury na Ziemi. Widocznym tego znakiem są coraz częstsze ekstremalne zjawiska pogodowe, tj. **ekstremalnie wysokie temperatury, wichury, tornada, deszcze powodujące podtopienia i powodzie.**

Ekstrema pogodowe są zagrożeniem dla zdrowia i życia, i mogą wpłynąć na dostępność wszystkich dóbr, z których korzystamy na co dzień – wody, jedzenia, prądu, ogrzewania, leków.

### Ważne odpowiednie przygotowanie i postępowanie

By być gotowym i wiedzieć jak postępować, w ramach projektu #klimaSENIOR, powstał poradnik dedykowany dla osób starszych pn. „**Jak postępować podczas ekstremalnych zjawisk pogodowych?**”. W przystępny sposób mówi czytelnikowi o tym, jak przygotować się w sytuacji kryzysowej, jak podczas niej się zachowywać, a przede wszystkim, czego nie robić.

Autorzy poradnika skupili swoją uwagę głównie na falach upałów, burzach i trąbach powietrznych, silnych mrozach, a także powodziach i podtopieniach oraz smogu. Wskazano te ekstrema pogodowe, na które w Polsce osoby starsze są najbardziej narażone. W poradniku można znaleźć również informacje dotyczące czym jest koperta życia, a także jak w prosty sposób można samemu w domu przeciwdziałać zmianie klimatu.

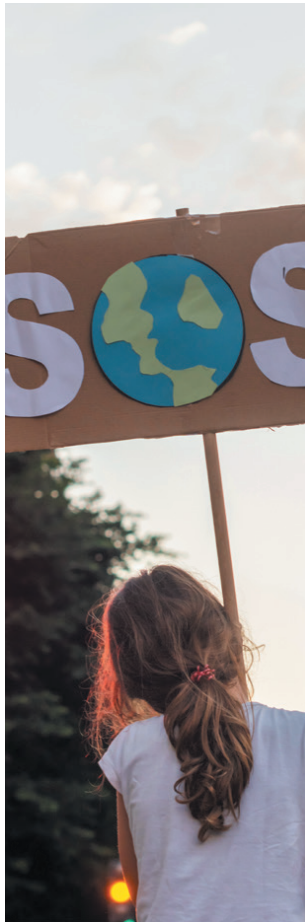
**Poradnik jest do pobrania na stronie [chronmyklimat.pl/klimaseniore](http://chronmyklimat.pl/klimaseniore)**

Projekt finansowany jest z Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, jako jeden z 11 programów prowadzonych w Polsce ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego i Norweskiego Mechanizmu Finansowego (tzw. Funduszy norweskich i Funduszy EOG) 2014-2021.

loeland  
Liechtenstein  
Norway

Active  
citizens fund

#klimaSENIOR



## Nowa seria Marty Matyszczak



W dzieciństwie każde wakacje spędzałam na wsi. Zachwycona nią, zuroczona, nie wyobrażałam sobie, że na czas letniego wypoczynku mogłabym pojechać gdzieś indziej. Wydawało mi się wtedy, że wieś, która była dla mnie magiczną krainą, zawsze pozostanie taka sama. Dorastając, stałam się świadkiem gwałtownej przemiany i to, co tak kochałam, odchodziło w zapomnienie, nikt, gasło. A ja wciąż miałam w pamięci opowieści moich babć, dziadków, rodziców. Postanowiłam je zachować w sercu i na papierze.

„Skrawek pola”, „Gościniec”, „Zielone pastwiska” to powieści opisujące losy chłopskich rodzin, mieszkających w położonej nad Huczwą zamojskiej wsi. Inspirowane są prawdziwymi historiami – opowieściami, których słuchałam jako dziecko. Ale nie tylko, to też efekt wieloletnich przygotowań – rozmów z ludźmi, czytania tekstów źródłowych, odwiedzin w muzeach i skansenach. Wszystko to po to, by czytelnik mógł zamknąć oczy i zobaczyć wieś i jej mieszkańców, takimi, jacy byli przed stuleciem.

Jeśli tęsknicie za dawną wsią, albo jeśli jesteście jej ciekawi, jeśli chcecie zobaczyć, jak wielka historia wpływała na losy ludzi, zapraszam do świata mojej wiejskiej sagi.

Kasia Bulicz-Kasprzak

Prószyński i S-ka

REKLAMA

## MIŁOŚĆ NA WOJENNEJ WYSPIE JENNY LECOAT



Zainspirowana niesamowitymi wydarzeniami z brytyjskich wysp historia o miłości silniejszej od wojny i opresji.

W czerwcu 1940 roku Wyspy Normandzkie stały się jedyną częścią Wielkiej Brytanii okupowaną przez Niemców. Hedy Bercu, młoda Żydówka z Wiednia, która dwa lata wcześniej schroniła się na Jersey przed anszlusem, raz jeszcze zostaje zamknięta w potrzasku, z którego nie ma ucieczki.

Hedy rozpoczyna desperacką walkę o przeżycie. Dziewczyna nie tylko musi przetrwać okupację, ale uniknąć też wywózki do jednego z obozów, o których dochodzą coraz straszniejsze wieści. Mimo niebezpieczeństwa związanego z pochodzeniem, znajduje pracę u Niemców, w tajemnicy angażuje się również w nielegalną działalność. Pewnego dnia poznaje porucznika armii okupacyjnej i wbrew początkowej niechęci z czasem coraz mocniej się w nim zakochuje. Wkrótce okazuje się, że to od niego będzie zależał jej los...

„Miłość na wojennej wyspie” to wzruszająca opowieść o odwadze nawet w najgorszych okolicznościach. Historia Hedy pokazuje, że w świecie, w którym rządzi przemoc i okrucieństwo, czasem zwykli ludzie stają się cichymi bohaterami.

## JAK SENIORZY POMAGAJĄ UKRAINIE

W wyniku ataku Rosji Władimira Putina na niepodległą Ukrainę w dniu 24 lutego br., każdego dnia setki tysięcy osób opuszczają swoje domy i uciekają poza granicę swojego kraju. Najwięcej uchodźców przekracza granicę polsko-ukraińską. Spowodowało to zrywy społeczne na niespotykaną i niespodziewaną skalę. Mnóstwo Polaków w ramach wolontariatu pomaga w kwestiach logistycznych i zaopatrzeniowych. Organizowane są zbiórki żywności, ubrań, środków higienicznych i wszelkich niezbędnych środków. W różnorodne akcje pomocowe angażują się również seniorzy.

### Międzynarodowa odsiecz

Między innymi Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW we współpracy z Polską Unią Seniorów I w porozumieniu z Burmistrzem Gminy Muszyna podjęła inicjatywę wsparcia uchodźców. Wynikiem tej zbiórki było przekazanie darów zebranych przez niemieckie organizacje pomocowe uchodźcom, którzy przebywają w Muszynie.

Za sprawą współpracy seniorów z niemieckimi organizacjami oraz samorządami, dostawa do Muszyny była możliwa w zaledwie kilka dni. Jan Golba, Burmistrz Muszyny poinformował, że po wcześniejszych ustaleniach na temat potrzeb do Muszyny przyjechało siedem samochodów z darami. Część z nich została na miejscu, jako pomoc dla uchodźców przebywających na terenie Muszyny i okolic, a resztę przekazano bezpośrednio na Ukrainę.

### Życzliwa dłoń UTW

Dużą aktywnością w zakresie wspierania uchodźców z Ukrainy wykazują się seniorki z Ostrowskiego UTW. Wspomniane Panie już od lat znane są z niesienia pomocy charytatywnej i społecznej. Wielokrotnie podejmowały one działania na rzecz wspólnego dobra. Jest to 35-osobowa grupa senierek, która daje wspaniały przykład bezinteresownej pomocy i wsparcia.

Mieszkańcy Ostrowa Wilk. pod przewodnictwem prezydent Beaty Klimek zdołali z powodzeniem zrealizować inicjatywę polegającą na otwarciu Domu Polsko-Ukraińskiego. Budynek przy ul. Królowej Jadwigi 3 stał się azylem dla rodzin uciekających z ogarniętej wojną Ukrainy. Ostrowskie seniorki w ramach wolontariatu codziennie pomagają przy przygotowywaniu paczek żywnościowych i pakietów środków higienicznych dla uchodźców. Codzienne działania polegają też na segregowaniu darów i organizowaniu bazy noclegowej w domach i mieszkaniach mieszkańców.

Jak mówi Pani Maria Wojtaszek, członek Zarządu OUTW – ich pomoc to pierwsza reakcja na cierpienie, a wspólna



Seniorki OUTW przed Domem Polsko-Ukraińskim. fot. Irena Szczembara, Edward Konieczny

praca z Ukrainkami uciekającymi przed barbarzyńską wojną sprzyja pogłębianiu więzi i poznawaniu się nawzajem, jeszcze do niedawna obcych sobie ludzi. Pełnym żalu i smutku ludziom zza wschodniej granicy pozwala odważnie myśleć o bezpiecznej przyszłości.

Co szczególnie ważne, seniorki i seniorzy z Ostrowa licznie wzięli udział w WIELKIM KONCERCIE CHARYTATYWNYM „Ostrów dla Ukrainy”. Podczas koncertu zebrano kwotę 100 950 złotych, która to w całości została przekazana na pomoc Ukrainie. W dniu 7 marca 2022 roku „Arena Ostrów” była wypełniona po brzegi, co stało się wspaniałym gestem solidarności dla Ukrainy ze strony lokalnej społeczności.

### Babcie dla Ukrainy

Beata Borucka, czyli najsłynniejsza babcia w Polsce, znana jako Mądra Babcia, organizuje akcje, która ma na celu zachęcenie polskich babć do pomocy w opiece nad ukraińskimi dziećmi.

„Polskie babcie dla dzieci z Ukrainy” to wspaniała inicjatywa, która polega na zorganizowaniu wsparcia i pomocy najmłodszym ukraińskim uchodźcom. Akcja pozwala na stanie się „przyszywaną” babcia na czas adaptacji dzieci do nowej sytuacji i społeczności.

– Największymi ofiarami tej tragedii są oczywiście dzieci,

dla których wydarzenia ostatnich dni są ogromną traumą. Tym dzieciom potrzebny jest teraz spokój, troska, cierpliwość, ciepło i poczucie bezpieczeństwa, a ich matkom chwila oddechu. Jako babcia trojga wnucząt oraz liderka ponad 300 tysięcy polskich babć wpadłam na pomysł, abyśmy zostały „przyszywanymi” babciami dla tych przerażonych i zależnych dzieci. – mówi pomysłodawczyni projektu, blogerka Beata Borucka znana, jako Mądra Babcia.

W akcje polskich babć zaangażowali się twórcy aplikacji SeniorApp, łączącej potrzebujących i chętnych do pomocy z całej Polski. W aplikacji mobilnej oraz na stronie internetowej SeniorApp udostępniona została zakładka „Babcie dla Ukrainy”. Działa ona w trzech językach: polskim, ukraińskim i rosyjskim. Umożliwia ona rejestrację każdej osoby chcącej zostać „przyszywaną” babcia oraz rejestrację, osób chcących skorzystać z takiej opieki. Pod numerem 727207020 uruchomiona została infolinia z konsultantami porozumiewającymi się w języku polskim, ukraińskim oraz rosyjskim, którzy chętnie wyjaśnią szczegóły i pomogą w skorzystaniu z usługi.

źródła: Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, Kazimierz Nawrocki, IP Mądra Babcia.

**POLSKIE BABCIE DLA DZIECI Z UKRAINY**  
Zostań babcia i znajdź babcie

---

**Польські бабусі для дітей з України**  
Залишайся з бабусею і знайди бабусю

Infolinia  
гаряча лінія  
+48 727 20 70 20

SeniorApp    MĄDRA BABCIA

Autor zdjęć: Monika Szlach

*Avicenum*  
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

## ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji  
(23 - 32 mmHg)



WYKOŃCZENIE:

- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: [avicenum.eu](http://avicenum.eu)

*Aries*  
MEDICAL PRODUCTS

[avicenum.eu](http://avicenum.eu)

... dla łatwiejszego życia!