

Senior

Gazeta

Miejsce na pieczęć

Punkt udostępniający
"Gazetę Senior"



Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.

SZCZĘŚLIWEGO
Dnia Kobiet
—❤—

kolejne
wydanie
29 marca

**WALORYZACJA
2023**

**13. EMERYTURA
Z PODATKIEM
I BEZ PODATKU**

**SPRZEDAŻ NA
POKAZACH
I WYCIEZKACH,
WIZYTA DOMOKRĄŻCY
POZNAJ SWOJE
NOWE PRAWA!**


**OLGA TOKARCZUK
W OCZACH SENIORKI**

**Seniora chatka
dla 4-latka
NOWY PROGRAM TV**



REKLAMA



Co się stanie, gdy twój ojciec zarzuci na ciebie haczyk w sieci? 



„Zabawny jak diabli!”

FilmWeek

„Będziesz rechotać ze śmiechu”

Los Angeles Times

i love my dad

W ROLACH GŁÓWNYCH
Patton OSWALT
James MOROSINI

Ta NIEWIARYGODNA historia wydarzyła się NAPRAWDĘ!

w kinach od 17 marca

AURORA

I Gala Złotego Wieku

31 stycznia w warszawskim Hotelu Arche Krakowska odbyła się I Ogólnopolska Gala Złotego Wieku, w którym udział wzięło ponad pół tysiąca osób z całej Polski, a wśród nich wielu znanych seniorów z popularnych formatów rozrywkowych.



W programie balu znalazły się liczne atrakcje, w tym uroczysta kolacja, pokazy mody, występy artystyczne, wystawa malarstwa, porady żywieniowe, a zwieńczeniem wieczoru była wspólna zabawa z popularną polską DJ- Wiką.

Jak mówi Prezes Arche Podróże organizatora przedsięwzięcia – Dorota Todorowska „Frekwencja podczas wydarzenia przerosła nasze najśmielsze oczekiwania, a obecność gości z najdalszych zakątków Polski

w tym znanych z Sanatorium Miłości i The Voice Senior uczestników tylko potwierdziły, że organizacja takich spotkań jest bardzo potrzebna”.

Ogólnopolska Gala Złotego Wieku była pilotażowym projektem Grupy Arche, której celem jest integracja grup senioralnych z całej Polski.

LEK na ALZHEIMERA Lecanemab zatwierdzony w USA

Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zatwierdziła Lecanemab – lek na Alzheimera dla pacjentów na wczesnym etapie choroby. Lecanemab sprzedawany jest pod nazwą Leqembi.

Leqembi współpracuje z układem odpornościowym organizmu, usuwając nagromadzone białko amyloidowe w mózgu chorych. Badania, które przeprowadzono na próbie 1795 pacjentów we

wczesnym stadium Alzheimera, wykazało, że u 27 proc. doszło do spowolnienia rozwoju choroby.

Wśród działań niepożądanych zaobserwowane głównie obrzęk i mikro krwotoki w mózgu. Wystąpiły one u 21 proc. pacjentów, większość była bezobjawowa i została wykryta przypadkowo. Taka częstotliwość działań niepożądanych mieści się w normie. W trakcie trwania badania doszło również do zgonu z powodu krwotoku, który – jak potwierdzono – wystąpił z innych przyczyn niż terapia lekiem. Trwają dalsze badania kliniczne.

FDA oferuje szybką ścieżkę zatwierdzania leków o niepewnych korzyściach, jeśli są one stosowane w poważnych chorobach, dla których dostępnych jest niewiele metod leczenia.



Leqembi dostępny jest w sprzedaży w USA. Roczny koszt leczenia to ok. 26,5 tys. Dolarów amerykańskich rocznie, tj. około 118 tys. zł. Lek produkowany jest przez

firmy biotechnologiczne Biogen i Eisai.

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 03/2023
emisja: 1 marca 2022
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/
GazetaSenior

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

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

Druk: Polska Presse Sp.
z o.o. Oddział Poligrafia,
Drukarnia w Sosnowcu;
Foto i okładka:
Materiały prasowe TV Puls,
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.

Seniora chatka dla 4-latka

PROGRAM TV

Polska edycja wielkiego sukcesu [premiera 12 marca]

Linda Matus

„Seniora chatka dla 4-latka” to polska wersja programu „Old People’s Home for 4 Year Olds”. W ramach „eksperymentu społecznego” grupa mieszkańców domu spokojnej starości spędza czas z małymi dziećmi. Równoległe geriatrzy monitorują wpływ aktywności z najmłodszymi na stan zdrowia seniorów. Program zrodził się w Wielkiej Brytanii w 2018 r. i wywołał na wyspach nie-małe poruszenie. Czy na polskim gruncie okaże się równie wielkim społecznym sukcesem?

Program na zagranicznej licencji

Format „Seniora chatka dla 4-latka” łączy spontaniczność małych dzieci z mądrością i serdecznością seniorów. Niewiele jest dziś programów, które oddają głos najstarszym, a ten dodatkowo – z uśmiechem i niekłamną radością – próbuje zasypać przepaść między odległymi pokoleniami.

Profesor Malcolm Johnson, który znalazł się w zespole geriatrów czuwających nad stanem zdrowia i postępami seniorów w brytyjskiej edycji programu, przyznał rozbrajająco – Piszę o problemach międzypokoleniowych z przerwami od około 25 lat. Społeczność akademicka cytowała moje artykuły, ale tak naprawdę nikt poza wąskim gronem nie słuchał. W przeciwieństwie do tego, co wy-



darzyło się po programie. Dosłownie każdego dnia od emisji ludzie kontaktowali się ze mną, mówiąc: „to jest genialne, czy możesz nam pomóc i gdzie mogą dowiedzieć się więcej?”

„Seniora chatka dla 4-latka” – polska wersja programu

Bohaterami polskiej wersji programu jest ośmioro seniorów, którzy spędzili sześć tygodni w towarzystwie grupy przedszkolaków. Najstarsi bohaterowie, czyli pani Alicja, Barbara, dwie Hanie, dwie Krysie, oraz pan Mieczysław i pan Kazimierz przeszli szczegółowe badania psychologiczne i sprawnościowe. Sprawdzono, jak prezentuje się ich stan fizyczny, poziom zadowolenia z życia i jak funkcjonują procesy poznawcze mózgu i pamięć przed eksperymentem. Po czym przez półtora miesiąca uczestnicy seniorzy bawili się z dziećmi, malowali, przeżywali wspólne przygody, nawiązywali przyjaźnie i przekraczali granice własnych możliwości. Na ekranach telewizorów zobaczymy łzy wzruszenia i łzy radości, będzie dobra zabawa, ale będą też smutne momenty, skłaniające do refleksji.

– Plan programu był bardzo wymagający. Mieliśmy grupę rozbrzykanych 4-latków i seniorów, nad wszystkimi trzeba było zapanować. Zwiedziliśmy farmę alpaka, tańczyliśmy na silent disco i robiliśmy mnóstwo innych fantastycznych rzeczy, a to wszystko prowadziło do emocjonujących sytuacji i przesłania: jak ważny jest czas poświęcony dla dru-

giego człowieka. – mówi Erin Dąbska, Doradca Zarządu Telewizji Puls ds. Kreacji Artystycznych Produkcji. Polska edycja powstała przy współpracy z Fundacją TV Puls „Pod Dębem”, która działa na rzecz seniorów w Polsce, a jej prezesem jest wspomiana Erin Dąbska.

**Premiery
8 odcinków
od 12 marca,
w każdą
niedzielę o 18.00.
Tylko na
TV Puls!**

**TV Puls
Niedziela 18.00
– premiera
Sobota 08.00
– powtórka**

„Seniora chatka dla nastolatka” kolejny etap

W trzecim sezonie australijskiej wersji programu w 2022 r. producenci poszli o krok dalej i połączyli z seniorami rozbrzykanych 4-latków i seniorów, nad wszystkimi trzeba było zapanować. Zwiedziliśmy farmę alpaka, tańczyliśmy na silent disco i robiliśmy mnóstwo innych fantastycznych rzeczy, a to wszystko prowadziło do emocjonujących sytuacji i przesłania: jak ważny jest czas poświęcony dla dru-

okazję obserwować, jak powoli tworzą się więzi, eksperyment w dojmujący sposób podkreśla słabość obu grup – i w sumie nas wszystkich.

„Seniora chatka dla 4-latka” od 12 marca w TV Puls

„Seniora chatka dla 4-latka” w polskiej wersji niewątpliwie niesie ze sobą ogromny potencjał i ciepły wiatr zmian, który jest nam niezwykle potrzebny. Skłania do refleksji nad tym, jak zatamizowane stało się nasze społeczeństwo i podpowiada, jak możemy temu zaradzić. Owszem mam obawy, czy oby producenci nie przesłodzą nam rodzimej wersji. Niech tam, skoro w pewnym sensie uczestnikami tego programu jesteśmy my wszyscy, samotność staje się doświadczeniem całych pokoleń, to warto zaryzykować obejrzenie pierwszego odcinka.

„Old People’s Home for 4 Year Olds” światowy sukces

Zagraniczne wersje programu zdobyły serca szerokiej publiczności i zgarnęły mnóstwo nagród m.in. Międzynarodowe nagrody Emmy dla najlepszego dokumentu o problemach społecznych czy nagrodę Aacta za najlepszy program dokumentalny. Program został zrealizowany w 15 krajach, m.in. w Australii, Kanadzie, Hiszpanii, Niemczech, Francji, Portugalii czy Szwecji, odmieniając życie wielu ludzi bez względu na wiek.

REKLAMA

LUMIERE AWARDS

FESTIVAL DE CANNES
CANNES PREMIERE
SELECTION OFFICIELLE 2022

CÉSAR
ACADEMIE DES
ARTS ET TECHNIQUES
DU CINEMA
10
NOMINACJI

REŻYSERIA
DOMINIK MOLL
„TYLKO ZWIERZĘTA NIE BŁĄDZA”

fascynujący
THE FILM VERDICT

przeszywający
HOLLYWOOD REPORTER

ekscytujący
SCREEN INTERNATIONAL

NOC
12

PAŹDZIERNIKA

W KINACH OD 3 MARCA

AURORA

Kreatywna Europa MEDIA

Emerytury i renty od 1 marca

WALORYZACJA



W tym roku waloryzacja będzie miała charakter kwotowo-procentowy. Część emerytur zostanie powiększona o gwarantowaną kwotę podwyżki, a część pomnożona przez wskaźnik waloryzacji.

Wskaźnik waloryzacji emerytur w 2023 r. wyniesie 14,8 proc., natomiast gwarantowana minimalna kwota podwyżki 250 zł brutto tj. 227,50 zł netto. Waloryzacja świadczeń wynika z obowiązujących przepisów – ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Rekordowa waloryzacja to wynik rekordowej inflacji.

Z gwarantowanej podwyżki 250 zł nie skorzystają emeryci, którzy nie wypracowali emerytury minimalnej. Mowa tu o osobach, które osiągnęły wiek emerytalny, ale nie wypracowały wymaganego przepisami stażu. Dla najniższych emerytur zastosowana zostanie waloryzacja procentowa. Podwyżka wyniesie 14,8 proc. Waloryzacja kwotowa byłaby dla najniższych świadczeń korzystniejsza.

Tzw. najniższą emeryturę – czyli emeryturę minimalną – obejmie waloryzacja kwotowa i gwarantowana podwyżka 250 zł brutto tj. 227,50 zł netto.

Kwoty najniższych świadczeń wyniosą:

- Najniższa emerytura 1 588,44 zł brutto, tj. 1 445 zł netto.

- Najniższa renta – całkowita niezdolność do pracy – 1 588,44 zł brutto, tj. 1 445 zł netto.
- Najniższa renta – częściowa niezdolność do pracy – 1 191,33 zł.
- Renta rodzinna i renta socjalna 1 588,44 zł brutto, tj. 1 445 zł netto.
- Świadczenie przedemerytalne 1 600,70 zł brutto.

Podwyżka wynikająca z waloryzacji kwotowej dla emerytów pobierających emeryturę częściową nie będzie mogła być niższa niż połowa kwoty gwarantowanej, czyli 125 zł podwyżki.

Świadczenia od najniższej emerytury obowiązującej do dnia 28 lutego 2023 r. tj. 1 388,44 zł brutto do kwoty ok. 1 700 zł brutto obejmie gwarantowana podwyżka w wysokości 250 zł brutto (gwarantowana podwyżka ma objąć świadczenia do 1 688,61 zł brutto). Dodatkowe gwarantowane 227,50 zł na rękę w tym przedziale kwotowym jest rozwiązaniem korzystniejszym niż waloryzacja procentowa.

Emerytury powyżej kwoty 1 700 zł zostaną zwaloryzowane o procentowy wskaźnik waloryzacji. Dla wyższych świadczeń procentowa waloryzacja jest korzystniejsza niż 250 zł gwarantowanej podwyżki.

ZUS i inne organy rentowe naliczają podwyżkę z urzędu. Nie trzeba składać wniosku o waloryzację lub wypłatę wyższego zwaloryzowanego świadczenia.

ZUS powiadomi Cię o nowej wyższej emeryturze, wysyłając pocztą decyzję waloryzacyjną. W piśmie tym znajdziesz informację o kwocie brutto twojej emerytury oraz kwocie netto, czyli kwocie do wypłaty, którą będziesz otrzymywać do dnia 28 lutego 2024 r.

13. emerytura z podatkiem i bez podatku

Ile na rękę? Wyliczenia po waloryzacji

Już z kwietniowymi świadczeniami do seniorów popłyną 13. emerytury. Po ogłoszeniu oficjalnego wskaźnika waloryzacji wiemy, że dodatkowe 13. świadczenie zostanie podwyższone do kwoty 1 588,44 zł brutto. Przyglądamy się, ile realnie może zostać w portfelu emeryta z tej podwyżki?

W zeszłym roku emeryci i renciści decyzją Ministerstwa Finansów zostali zwolnieni z podatku dochodowego od 13-tki. W 2022 r. od dodatkowego świadczenia odprowadzono wyłącznie składkę zdrowotną – jej wysokość wyniosła dokładnie 120,46 zł – dzięki czemu seniorzy na rękę otrzymali 1 217,98 zł. Seniorzy nie zapłacili zaliczki na podatek dochodowy w 2022 r. ani nie odprowadzają jej w rozliczeniu rocznym w 2023 r.

Resort finansów i ZUS wspólnie podkreślali, że brak podatku ma charakter jednorazowy, jest związany z Polskim Ładem i że zwolnienie 13. emerytury z podatku dochodowego nie dotyczy 13. emerytury w 2023 r.

Czy będzie zwolnienie z podatku?

Aby dodatkowe kwietniowe świadczenie zwolnić z podatku dochodowego, powinny zostać przyjęte odpowiednie przepisy prawne, ale resort finansów informuje, że nie toczą się prace nad ich przygotowaniem, jak podało tvn24. Czy decyzja zapadnie w ostatniej chwili? Trudno dziś wyrokować.

Dodatkowe roczne świadczenie planowo popłynie na konta seniorów już z kwietniowymi wypłatami. Teoretycznie znamy już wysokość dodatkowej emerytury brut-

to: 13. emerytura po marcowej waloryzacji wyniesie dokładnie 1 588,44 zł brutto.

Jednak wciąż nie możemy odpowiedzieć na pytanie, ile dokładnie 13-tka wyniesie na rękę, ponieważ nie wiemy, czy 13-tkę należy pomniejszyć o składkę zdrowotną czy o składkę zdrowotną i należy podatek dochodowy.

13. emerytura 2023 kwota na rękę

Szykując się na oba scenariusze, prześledźmy, jaka będzie wysokość 13. emerytury – przy zwolnieniu jej z podatku i bez zwolnienia podatku.

13. emerytura 2023 zwolniona z podatku dochodowego?

Jeżeli 13. emerytura zostanie zwolniona z podatku dochodowego, to jej wysokość dla wszystkich seniorów będzie taka sama - 1 588,44 zł brutto pomniejszone o składkę zdrowotną da 1 445,48 zł netto, czyli na rękę.

Każdy rencista i emeryt bez względu na wysokość zasadniczego świadczenia otrzyma dodatkowo 1 445,48 zł na konto lub od listonosza.

W przypadku 13. emerytury nie obowiązuje kryterium dochodowe i świadczenie płynie do wszystkich seniorów bez względu na wysokość zasadniczej emerytury.

13. emerytura 2023 uszczuplona o podatek dochodowy?

Jeżeli od 13. emerytury seniorzy będą musieli zapłacić obok 9 proc. składki zdrowotnej także podatek dochodowy tj. 12 proc. PIT, wówczas wysokość dodatkowego świadczenia będzie różna dla poszczególnych emerytów i dla większości seniorów niższa niż 1 445,48 zł na rękę.

Wielu emerytów przekroczy kwotę 2 500 zł brutto, jeśli w danym miesiącu zsumujemy dwie emerytury – zasadniczą i trzynastą. Emerytura do wysokości 2 500 zł brutto jest zwolniona z podatku PIT. Od emerytury wyższej niż 2 500 brutto oprócz składki zdrowotnej należy zapłacić również podatek dochodowy PIT, a to pomniejszy wysokość 13-tki na rękę.

13. emerytura 2023 pomniejszona o podatek [TABELA netto]

Emeryci mający przed marcową waloryzacją świadczenia już na poziomie 900 zł brutto będą musieli podzielić się 13. emeryturą z urzędem skarbowym. Im wyższa emerytura, tym wyższy podatek tj. strata w portfelu. Uszczuplenie z tytułu podatku od dodatkowego świadczenia może sięgnąć 190 zł.

W przypadku konieczności zapłacenia podatku dochodowego wysokość trzynastej emerytury na rękę będzie wahać się od 1 445 zł dla najniższych świadczeń do 1 255 zł dla emerytur wyższych niż 2 500 zł brutto po marcowej waloryzacji. Co oznacza, że realny zysk z rekordowej waloryzacji 13. emerytury dla wieku seniorów może wynieść raptem 38 zł w stosunku do 13-tki z zeszłego roku.

Wyliczenia dla poszczególnych wysokości emerytur w poniższej tabeli.

Emerytura brutto przed marcową waloryzacją	Emerytura brutto po waloryzacji	Emerytura netto po waloryzacji	13. netto po waloryzacji	Podatek
600	689	627	1 445	0
700	804	731	1 445	0
800	918	836	1 445	0
900	1 033	940	1 431	-14
1 000	1 148	1 045	1 417	-28
1 100	1 263	1 149	1 403	-42
1 200	1 378	1 254	1 390	-55
1 338	1 588	1 445	1 364	-81
1 400	1 650	1 502	1 357	-88
1 500	1 750	1 593	1 345	-100
1 600	1 850	1 684	1 333	-112
1 700	1 952	1 776	1 321	-124
1 750	2 009	1 828	1 314	-131
1 800	2 066	1 880	1 307	-138
1 900	2 181	1 985	1 293	-152
2 000	2 296	2 089	1 279	-166
2 100	2 411	2 194	1 266	-179
2 200	2 526	2 295	1 255	-190
2 300	2 640	2 386	1 255	-190
2 400	2 755	2 477	1 255	-190

PIT 0 proc. dla emerytur do 2500 brutto i 12 proc. dla emerytur powyżej 2500 brutto. Podano kwoty w złotych i zaokrąglono do pełnych złotych. Wyliczenia mają wyłącznie charakter poglądowy, ostateczne kwoty nalicza Zakład Ubezpieczeń Społecznych lub inne organy rentowe.

Droga do wskaźnika waloryzacji 13,8 przez 20 do 14,8 proc.

Linda Matus

Coroczna waloryzacja emerytur i rent przeprowadzana jest na podstawie przepisów ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Świadczenia są mnożone przez ogłoszony w danym roku wskaźnik waloryzacji. To ta wartość określa, o ile od 1 marca wzrosną emerytury i renty. Jak policzono ten wskaźnik w tym roku.

Wskaźnik waloryzacji oblicza się, biorąc pod uwagę dwie wartości z roku poprzedzającego waloryzację, a są to:

- **tw. inflacja emerycka**, czyli średnioroczny wzrost cen towarów i usług konsumpcyjnych dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów,
- **wzrost przeciętnego wynagrodzenia** – do obliczenia wskaźnika waloryzacji brane jest co najmniej 20 proc. tej wielkości.

Im wyższe są te dwa wskaźniki, tym waloryzacja emerytur jest większa. Waloryzacja w tym roku będzie rekordowo wysoka, ale niestety tę podwyżkę zawdzięczamy równie wysokiej inflacji.

Różnice między prognozami a ostatecznym wskaźnikiem waloryzacji

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 prze-

widywał 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. Znajac 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 oznacza spadek o 2,1 w stosunku do roku 2021 r. Wzrost płac 2022 r. wyhamował, więc wielkość ta nie podwyższy wskaźnika waloryzacji emerytur i rent w tym roku.

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

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

Waloryzacja emerytur 2023 – dla kogo waloryzacja procentowa, a komu gwarantowana kwota

Waloryzacja procentowa – podwyżka o 14,8 proc. – dotyczy emerytur najniższych, czyli tych do wysokości tzw. emerytury minimalnej. W praktyce są to świadczenia w wysokości od kilku groszy do kwoty 1338,44 zł brutto (to wysokość emerytury minimalnej do 28 lutego 2023 r.). Tzw. Emeryci groszowi nie otrzymają gwarantowanej kwotowej podwyżki od 1 marca, a waloryzacja kwotowa w ich przypadku byłaby korzystniejsza.

Waloryzacja kwotowa, czyli gwarantowana podwyżka w wysokości 250 zł brutto tj. 227,50 zł na rękę, to dodatek dla świadczeń dopiero od

kwoty 1 338,44 zł do około 1 700 zł brutto.

Waloryzacja procentowa – podwyżka o 14,8 proc. – obejmie emerytury wyższe niż 1700 zł brutto. W przypadku wyższych świadczeń przyjęto rozwiązanie, które jest dla nich bardziej opłacalne.

Waloryzacja emerytur – nawet 20 proc.?

A co z rozpalającymi wyobraźnię 20 proc., które obiegały media. Mowa była nie o wskaźniku marcowej waloryzacji, ale o ogólnym wzroście świadczeń emerytalnych w 2023 r. O wspomnianych 20 proc. mówił premier Mateusz Morawiecki w wywiadzie, który cytowało wiele mediów. Co dokładnie powiedział premier rządu.

3 lutego br. na pytanie redaktorów Interii – Piotra Witwickiego i Bartosza Bednarza – czy rząd zdecyduje się ze względu na inflację mocniej podnieść waloryzację, premier odpowiedział – „Podnosimy ją z 13,8 do takiego poziomu, aby żaden emeryt nie ucierpiał i by odzwierciedlała ona poziom inflacji”. I pokalkulował, że podwyżka świadczenia dla niektórych emerytów po dodaniu wypłaty 13. i 14. Emerytury to ponad 20 proc.

Tym tokiem rozumowa-



nia podwyżka emerytur dla seniorów z comiesięcznym świadczeniem w granicach 1000 – 1200 zł brutto przekroczy 40 proc.

Prognoza inflacji na 2023 r.

Jak tegoroczna waloryzacja ma się do wzrostu cen? Żyw-

ność średnio w 2022 r. według GUS podrożała od 22,3 do 25,8 proc. Inflacja emerycka w minionym roku, czyli ta liczona dla najczęstszych wydatków emerytów i rencistów to 14,8 proc. Prognoza NBP Inflacji na 2023 r. to 13,6 proc.

Rachunek jest dość prosty, rekordowa waloryzacja

emerytur i rent licząc nawet razem z 13. i 14. emeryturą, w najlepszym przypadku zrekomensuje seniorom bieżące wydatki.



REKLAMA

OW GRYF TYLKO 80 M OD MORZA

WYPOCZYNEK NAD MORZEM Z ZABIEGAMI W TERMINIE 02.01.2023 – 31.03.2023

ZIMA 2023 NAD MORZEM ODNOWA BIOLOGICZNA

- 5 noclegów
- 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- 1 zabieg dziennie w dni robocze po uzgodnieniu z fizjoterapeutą
- 1 masaż klasyczny pleców 25 min.

Cena od 906 zł/os. w pok. 2 os.

ZIMA 2023 NAD MORZEM Z MASAŻEM

- 5 noclegów
- 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- 1 masaż klasyczny pleców 25 min.
- 1 zabieg – okład borowinowy

Cena od 858 zł/os. w pok. 2 os.

ZIMA 2023 NAD MORZEM W RUCHU

- 5 noclegów
- 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- codzienne wejście na salę ćwiczeń

Cena od 702 zł/os. w pok. 2 os.

3-DNIOWY – ZIMA 2023 NAD MORZEM

- 3 noclegi
- 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- 1 x w masaż częściowy 1-odcinkowy
- 2 x częściowe okłady borowinowe

Cena od 474 zł/os. w pok. 2 os.

Gryf II

+48 691 216 218 gryf2@gryf2.info.pl

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY GRYF II, UL. KONOPNICKIEJ 5, 78-100 KOŁOBRZEG

Sprzedaż na pokazach, wycieczkach oraz wizyta domokrażcy

Nowe przepisy od 1 stycznia 2023 r. Poznaj swoje prawa!

Linda Matus

Od 1 stycznia 2023 r. – dzięki inicjatywie Prezesa UOKiK – obowiązują bardziej rygorystyczne przepisy dotyczące pokazów i wycieczek, podczas których prowadzona jest sprzedaż, zmiany dotyczą także wizyty niezapowiedzianego domokrażcy. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumenta od lat walczy z nieuczciwymi praktykami, które często wyceLOWANE są w najstarszych. Nowe prawo ma w systemowy sposób ukrócić praktyki, do których dochodziło podczas prezentacji handlowych.

Senior m.in. nie będzie musiał walczyć o odzyskanie pieniędzy w sytuacji, gdy zrezygnuje z zakupu, odstępując od umowy w ustawowym terminie. Od 1 stycznia 2023 r. firmy oferujące produkty i usługi podczas pokazów, prezentacji czy wycieczek nie mogą przyjąć zapłaty przed terminem na odstąpienie od umowy. A to nie koniec nowych praw.

Pokazy, prezentacje, sprzedaż na wycieczkach – zmiana przepisów

Trudności dnia codziennego i rosnące koszty życia, sprawiają, że wielu seniorów szuka okazji, a kierując się troską o własne zdrowie, daje się skusić obietnicą prezentu. Nic więc dziwnego, że

sprzedaż podczas pokazów handlowych cieszy się dużym zainteresowaniem, zwłaszcza wśród najstarszych. Niestety coraz częściej podczas tych spotkań dochodziło do nieuczciwych praktyk. Wiele patologii miało miejsce nie tylko podczas pokazów, prezentacji czy wykładów, ale także pielgrzymek, wycieczek, pobytów w sanatoriach, jak również podczas tzw. sprzedaży od drzwi do drzwi.

Przeglądamy się dziś kluczowym zmianom w prawie, które weszły w życie 1 stycznia 2023 r.

Zakaz przyjmowania płatności przed upływem terminu na odstąpienie od umowy zawartej podczas pokazu, wycieczki lub nieumówionej wizyty u konsumenta

Od 1 stycznia 2023 r. jeśli kupisz jakiegokolwiek towar na pokazie handlowym, możesz za niego zapłacić dopiero 14 dni później. Jeśli się rozmyślisz, to zwrócisz towar bez zapłaty. W praktyce zakupy na pokazach i prezentacjach zostały objęte płatnością odroczoną. W przypadku wycieczki lub nieumówionej wizyty w domu czas ten wydłuża się do 30 dni.

Przedsiębiorca nie może przyjąć płatności od konsumenta przed upływem terminu na odstąpienie od umowy zawartej podczas:

- pokazu organizowanego np. w hotelu, szkole, domu kultury, świetlicy, sanatorium etc., czyli poza siedzibą firmy
- prezentacji lub pokazu podczas wycieczki,
- w domu seniora, jeśli wizyta nie była wyraźnie wcześniej umówiona.

To rozwiązanie pozwoli skutecznie ograniczyć ryzyko utraty pieniędzy i umożliwi podjęcie seniorowi świadomej decyzji o zakupie. To jedna z kluczowych zmian.

Do 31 grudnia 2022 roku na pokazie handlowym senior od razu mógł zapłacić za oferowane produkty czy usługi, na co liczyli przedstawiciele handlowi. Jednak dochodzenie zwrotu pieniędzy w razie rezygnacji najczęściej było bardzo trudne lub niemożliwe.

Przykład. Pani Marianna kupiła oczyszczacz powietrza oferowany na pokazie handlowym w salce przy radzie

osiedla, na który została zaproszona już w nowym roku. Przedstawiciel firmy – organizator spotkania nie może przyjąć zapłaty w dniu pokazu. Na pieniądze musi poczekać 14 dni, czyli czas, jaki Pani Marianna ma na podjęcie świadomej decyzji i ewentualną rezygnację z zakupu. Jeśli do tego czasu klientka zmieni zdanie, wystarczy, że zwróci urządzenie.

Uczulamy na terminy odstąpienia od umowy! Obowiązują dwa okresy tj. 14 i 30 dni, co może być mylące. Ilość dni, które mamy na przemyślenie zakupu i ewentualną rezygnację zależy od miejsca sprzedaży towaru. Szczegóły poniżej.

30 dni na odstąpienie od umowy zawartej podczas wycieczki lub nieumówionej wizyty w domu konsumenta

Konsument, który podpisał umowę zakupu podczas:

- wycieczki,
 - nieumówionej wcześniej wizyty w jego domu,
- może odstąpić od niej w ciągu **30 dni bez podawania przyczyn i bez ponoszenia kosztów.**

Przykład. Pani Krystyna z nowym rokiem postanowiła zadbać o zdrowie, co zbiegło się z niezapowiedzianą wizytą domokrażcy oferującego sprzęty kuchenne. Skusiła się na zakup drogich naczyń. Dopiero po tygodniu z pomocą sąsiadki sprawdziła, że taki sam sprzęt można zamówić w sklepie internetowym znacznie taniej. Postanowiła zrezygnować z zakupu. Sytuacja miała miejsce w styczniu 2023 r., dlatego Pani Krystyna ma 30 dni od dnia zawarcia umowy na odstąpienie od niej.

Najpewniejszą formą jest sporządzenie krótkiego pisma i wysłanie go pocztą na adres siedziby firmy - listem poleconym zachowując potwierdzenie nadania. W liście nie trzeba podawać powodu rezygnacji.

14 dni na odstąpienie od umowy zawartej podczas pokazu

Jeżeli umowa zakupu została zawarta na pokazie, prezentacji, która odbyła się poza domem seniora termin odstąpienia od niej to wciąż tylko 14 dni!

Pamiętaj, że **zgodnie z prawem w przypadku umowy**



zawartej na pokazie konsument ma 14 dni na przemyślenie zakupu i ewentualną rezygnację z niego. Handlowy często nie informował klientów, że mają takie prawo. Otrzymanie „prezentu” w trakcie trwania tego typu spotkania, nie ma żadnego znaczenia i nie wpływa na prawo do odstąpienia od umowy!

Zakaz zawierania umów o kredyt lub pożyczkę podczas pokazu lub wycieczki

Od 1 stycznia 2023 r. umowa dotycząca usług finansowych nie może zostać zawarta podczas pokazu lub wycieczki, a usługą finansową jest m.in. kredyt konsumencki. **Jeśli na pokazie lub wycieczce podpiszesz umowę o kredyt na zakup towaru lub usługi, które są Ci oferowane, to z mocy prawa umowa o kredyt jest nieważna.**

To również bardzo istotna nowa regulacja. Często w trakcie pokazu czy wycieczki, przedstawiciel handlowy przekonywał seniora do zakupu drogiego sprzętu. Emeryt najczęściej nie dysponował takimi oszczędnościami i, aby dokonać zakupu, zaciągał pożyczkę. Umowę podpisywał jeszcze w trakcie trwania prezentacji, często nie będąc nawet świadomym, że decyduje się na płatność w ratach, które będzie spłacał przez kilka lat.

Firmy zapraszające seniorów na pokazy mimo proponowania drogich produktów nie kierowały się statusem materialnym seniorów, ponieważ nawet niewysoka emerytura stanowi dla banku czy instytucji finansowej pewny dochód, który może być podstawą do udzielenia kredytu. Od nowego roku umowy kredytowe zawarte podczas tych spotkań są nieważne.

Przykład. Pan Stefan 23 stycznia 2023 r. podczas pokazu odkurzacza w restauracji nieopodal swojego domu, podpisał umowę kredytu konsumenckiego na jego zakup. Od 1 stycznia 2023 r. nie można podczas prezentacji zawrzeć umowy o kredyt lub pożyczkę. Umowa ta automatycznie, bez żadnych dodatkowych działań ze strony Pana Stefana, jest nieważna i nie pociąga za sobą finansowych konsekwencji, tzn. kredytu nie trzeba spłacać.

Uwaga! Wciąż zgodne z prawem jest zawarcie umowy kredytu lub pożyczki podczas prezentacji, która ma miejsce w domu seniora i odbywa się na jego wyraźne zaproszenie.

Masz prawo odstąpić od umowy na abonament lub pakiet medyczny sprzedany na pokazie

Zmianie uległy także przepisy dotyczące usług zdrowotnych. Chodzi przede wszystkim o możliwość zerwania umowy na abonament czy pakiet medyczny, które to często sprzedawane są na pokazach i prezentacjach. Wartość takich pakietów to czasem nawet kilkanaście tysięcy złotych. Możliwość odstąpienia od niektórych umów o świadczenie usług zdrowotnych zawieranych poza lokalem przedsiębiorstwa lub na odległość został wprowadzony z myślą właśnie o tego typu usługach.

Przykład: Pani Aniela zaproszona na prezentację w pobliskiej szkole zdecydowała się podpisać umowę na abonament medyczny, dzięki któremu miała uzyskać dostęp do lekarzy specjalistów. Po powrocie do domu i rozmowie telefonicznej z córką doszła do wniosku, że opłaty

są zbyt wysokie, a podobne usługi znalazła w internecie kilka razy taniej. Pani Aniela postanowiła zrezygnować z pakietu i rozwiązać umowę. Od 1 stycznia 2023 r. może to zrobić, wysyłając rezygnację na adres firmy, najlepiej listem poleconym zachowując potwierdzenie nadania.

Zakaz sprzedaży wyrobów medycznych na pokazach

Wprowadzono zakaz sprzedaży wyrobów medycznych poza lokalem przedsiębiorstwa, co oznacza, że w trakcie pokazu, prezentacji czy wycieczki nie można sprzedawać np. aparatów słuchowych, soczewek okularowych, materacy przeciwoleżynowych, lasek, kul, balkoników, nebulizatorów, inhalatorów, odzieży uciskowej czy urządzeń służących do diagnostyki lub rehabilitacji, i wielu wielu innych.

W czasie prezentacji handlowych organizowanych z myślą o seniorach, dla których zdrowie jest najwyższą wartością, wiele firm próbowało sprzedawać oferowane przez siebie wyroby medyczne. Najczęściej po zawyżonych cenach seniorzy mogli kupić maty, materace czy urządzenia do magnetoterapii. Bądźmy jednak czujni, wiele z wyrobów oferowanych w tej formie jest tylko wyrobem paramedycznym, a certykaty, którymi rzekomo mogą się pochwalić, bywają fikcją.

Przykład. Podczas organizowanego w pobliskim domu kultury pokazu Pani Halina mogła stać się właścicielką maty rehabilitacyjnej (wyrobu medycznego). Od 1 stycznia 2023 r. sprzedaż tego typu produktu podczas prezentacji jest zakazana. Matę może wciąż kupić, ale w sklepie producenta lub dystrybutora produktu.

Przedsiębiorstwa skontrolowane i ukarane przez UOKiK

Jak duża jest skala działalności nieuczciwych firm, unaocznia liczba ukaranych przedsiębiorstw i wysokości nałożonych przez Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów kar. Zebraliśmy nazwy firm skontrolowanych i ukaranych, oraz najważniejsze zarzuty wobec nich, a sięgnęliśmy wstecz tylko do 2020 r.

Warto wiedzieć, że kontrole UOKiK najczęściej są inicjowane po zgłoszeniach płynących od poszkodowanych konsumentów. Nowe przepisy z pewnością są krokiem w dobrą stronę i do pewnego stopnia roztaczają parasol ochronny nad seniorami, z drugiej strony nieuczciwe przedsiębiorstwa już pewnie zastanawiają się jak je obejść, aby nie przestawać żerować na najstarszych klientach.

Spółka Med Professional z Wysogotowa

Zaproszenia pod fałszywym pretekstem, wprowadzanie w błąd co do nagród, utrudnianie odstąpienia od umowy. UOKiK w grudniu 2022 r. wszczął postępowanie przeciw tej spółce, kara finansowa grozi także osobie zarządzającej.

Spółka Expectes z Poznania

Spółka Expectes zapraszała konsumentów na pokazy pod pretekstem udziału w akcji „Polska Przedsiębiorcom” i obiecywała prezenty za udział w spotkaniach. W rzeczywistości akcja nie istniała, a upominki nie były darmowe. UOKiK nałożył na firmę ponad 2,3 mln zł kary za wprowadzanie konsumentów w błąd.

Millenium Medica (dawniej Centrum Remedium) z Ostrowa Wielkopolskiego

Spółka Millenium Medica prowadzi sprzedaż na pokazach. Konsumentom dostawali zaproszenia na „bezpłatne badania bez skierowania”, które miały obejmować „wszystkie układy i narządy”. UOKiK nakazał spółce natychmiastowe zaprzestanie tych praktyk i nałożył karę 280 tys. zł, w tym 50 tys. zł za udzielanie nieprawdziwych informacji podczas postępowania. Spółka musi też zawiadomić konsumentów, że mogą dochodzić roszczeń w sądzie.

Premium Group z Bolewic (woj. zachodniopomorskie)

Za opóźnienie w zwrocie pieniędzy, ograniczanie prawa do reklamacji i odstąpienia od umowy ukarani zostali Paulina Jaworska i Dawid Kubis – wspólnicy spółki cywilnej Premium Group z Bolewic (woj. zachodniopomorskie) działający pod firmami Grays z Bolewic i Firma Handlowo-Usługowa z Grodziska Wielkopolskiego. Kara wyniosła 416 366 zł.

Kiddy Island Polska sp. z o.o. sp. komandytowa z Poznania

Za wprowadzanie w błąd co do organizacji pokazu i celu spotkania UOKiK nałożył na Kiddy Island Polska sp. z o.o. sp. komandytowa z Poznania – karę w wysokości 1 667 360 zł.

Rademenes Pro sp. z o.o. z Mrowina (woj. wielkopolskie)

Na Rademenes Pro sp. z o.o. z Mrowina (woj. wielkopolskie) za sugerowanie fikcyjnej korzyści cenowej UOKiK nałożył karę 628 208 zł. Dodatkowo prezes zarządu tej spółki otrzymał 50 tys. zł kary za utrudnianie kontroli.

Farma Snu w Wirach (woj. wielkopolskie)

Robert Dymkowski prowadzący działalność gospodarczą pod nazwą Farma Snu w Wirach (woj. wielkopolskie) otrzymał karę w wysokości 378 630 zł za ograniczanie prawa do odstąpienia od umowy i wprowadzanie w błąd co do prezentów.

Remeso Life z Nowego Tomyśla (woj. wielkopolskie)

Hanna Ludwikowska i Paweł Piechowiak – wspólnicy spółki cywilnej Remeso Life z Nowego Tomyśla (woj. wielkopolskie) za wprowadzanie w błąd co do prezentów i celu spotkania oraz sugerowanie fikcyjnej korzyści cenowej, otrzymali karę w wysokości 306 724 zł.

SMED sp. z o.o. z Bydgoszczy

W zaproszeniach przedsiębiorcy używali różnych pretekstów, aby zwabić konsumentów na pokazy. Za cel spotkania podawali bezpłatne badania lub premierę nowości w profilaktyce zdrowotnej. Za wprowadzanie w błąd co do celu spotkania firma otrzymała karę 88 410 zł.

Swiss-Med ze Stęszewa

Fałszywy pretekst spotkania, nieistniejące nagrody i rzekome promocje – takie techniki stosowali, by zwabić konsumentów na pokazy handlowe i sprzedać im produkty po zawyżonych cenach. UOKiK nałożył na firmę ponad 1,6 mln zł kary.

Comfort Med+ z Wysogotowa

Comfort Med+ wprowadzał konsumentów w błąd, przekazując zaproszenia na pokazy. Naruszał też prawa odstąpienia od umowy. UOKiK nałożył 3,5 mln zł kary i nakazał natychmiastowe zaniechanie nieuczciwych praktyk.

Quantumlive

Spółka zapraszała konsumentów na pokazy handlowe pod pretekstem badań diagno-

stycznych przy pomocy urządzenia AM Scan lub metodą R. Volla. AM Scan nie jest wyrobem medycznym przeznaczonym do oceny stanu zdrowia. UOKiK nałożył ponad 114 tysięcy złotych kary.

Topmed Plus sp. z o.o. k. z Poznania

Spółka Topmed Plus wprowadzała konsumentów w błąd sugerując, że kupując na pokazach zestawy produktów z dużym rabatem. UOKiK nakazał natychmiast zaniechać nieuczciwej praktyki i nałożył na spółkę karę w wysokości 614 tys. zł.

Pollana Med z Mrowina

Pollana Med zapraszała konsumentów na organizowane przez siebie prezentacje produktów, takich jak maty i pasy masujące, systemy czyszczące (specjalistyczne, wielofunkcyjne odkurzacze), naczynia kuchenne, zestawy noży i wyciskarki, obiecując przy tym darmowe prezenty. Naruszono m.in. prawo odstąpienia od umowy. Przedsiębiorca zaprzestał prowadzenia sprzedaży bezpośredniej w grudniu 2018 roku. Nałożona kara wyniosła ponad 1 mln zł.

Firma MEDISPOL ze Stęszewa (obecnie Radnar z Poznania)

Firma MEDISPOL prowadziła sprzedaż na pokazach, w ofercie miała aparat medyczny do terapii pulsującym polem magnetycznym niskiej częstotliwości. Informowała, że celem spotkania są bezpłatne badania profilaktyczne. Kary za wprowadzenie konsumentów w błąd wyniosły prawie 400 tys. zł.

Źródło: UOKiK, prawo.pl

Oszukany/a na pokazie, prezentacji, wycieczce? POMOC

Infolinia konsumentów 801 440 220 22 290 89 16

e-mail: porady@dlakonsumentow.pl

Skontaktuj się z: Rzecznik konsumentów Inspekcja Handlowa

REKLAMA



Zadbaj o swoje jelita!

Floradix OCHRONA JELIT

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

suplement diety

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

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

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

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

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



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

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

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

jantar24@wp.pl

www.niechorze.jantar.ta.pl

FAKE NEWS

doktor celebryta leczy szumy uszne, zarabiają krocie na funduszu PZU emeryt+

Jak nie dać się nabrać!

Linda Matus

Te rzekome wiadomości są tak przygotowane, aby do złudzenia przypominały profesjonalne artykuły. Fake newsy wpływają na nasze decyzje zakupowe, preferencje polityczne, opinie i poglądy na tematy ważne, jak i błahe. Na przykładach przyglądamy się fake newsom, które stały się istną plagą. Podpowiadamy, jak nie paść ich ofiarą.

Fake newsy, czyli fałszywe informacje

Najczęściej spotykamy się z nieprawdziwymi informacjami, czyli fake newsami w telewizji oraz w mediach społecznościowych. Ale niesprawdzone wiadomości znajdziemy także na portalach informacyjnych i w gazetach. Raport „Dezinformacja oczami Polaków” przygotowanego przez Digital Poland mówi, że 80 proc. Polaków spotkało się z dezinformacją oraz fałszywymi informacjami o Polsce i świecie.

Fake news [czytaj: „fejk ńjus”] to z angielskiego „fałszywa informacja”. Termin ten oznacza dziś fałszywe wiadomości, które celowo są rozpowszechniane w mediach tradycyjnych, jak i społecznościowych.

Fake newsy szczególnie upodobały sobie media społecznościowe, z uwagi na łatwość ich udostępniania przez użytkowników. Kiedy emocje biorą górę, nikt nie zastanawia się nad źródłem „wiadomości”.

Fake newsy często można rozpoznać po tzw. clickbaitowych nagłówkach, których zadaniem jest poruszenie emocji czytelnika i zachęcenie do kliknięcia linku. Pojęcie clickbait (czyt. klikbejt) powstało na bazie angielskich słów click – kliknięcie i bait, czyli przynęta.

Często szokujące tytuły artykułów pozwalają wygenerować stronie internetowej dużą liczbę odsłon, za czym mogą iść wyższe zyski z reklam. Strony internetowe stosują wiele trików, aby przyciągnąć naszą uwagę, nie zawsze metody te są uczciwe.

Jak rozpoznać, że udostępniane przez innych użytkowników treści są zmyślone? Pokażemy Ci, jak łatwo dziś można spreparować informacje na kilku prostych przykładach.

Maryla Rodowicz – fałszywy cytat

Cytaty wyglądają bardzo wiarygodnie, szczególnie gdy są wielokrotnie powielane i udostępniane w sieci. Jakiś czas temu na Facebooku pojawiło się zdjęcie Maryli Rodowicz z bardzo wymownym podpisem – Pani Maryla Rodowicz w wywiadzie ujawniła poparcie dla PiS: „Gdyby nie pan Jarosław Kaczyński oraz Andrzej Duda ten kraj by zszedł na bezbożne psy”.

Autor obrazka nigdzie nie wskazuje źródła, z którego pozyskał informacje, a sam news został udostępnionym co najmniej 700 razy. Manager artystki wydał oficjalne oświadczenie, w którym zaprzeczył, aby piosenkarka wypowiedziała przypisywane jej słowa. Mimo wszystko do dzisiaj wiele osób jest przekonanych, że Maryla Rodowicz aktywnie popiera PiS.

Wyjaśnienia dotyczące tego fake newsa znaleźliśmy na portalu demagog.org.pl, który zajmuje się sprawdzaniem autentyczności treści i wypowiedzi.

Jerzy Owsiak – fałszywe doniesienia

Fałszywe doniesienia często bazują na niepełnych informacjach lub polegają na przeinaczaniu faktów. Tak było w przypadku wiadomości udostępnianej na Facebooku, która sugerowała, że Jerzy Owsiak dzięki działalności charytatywnej zarabia ponad 100 tysięcy złotych miesięcznie. Oto jej treść:

„Od dokładnie 30. lat nic innego nie robi poza jak to nazywa działalnością charytatywną. 30 lat temu jeździł starym Fiatem 125p. Dzisiaj jest multimilionerem z majątkiem wartym ponoć ponad 40 milionów złotych. To ponad 100 tysięcy złotych miesięcznie. Nieźle – charytatywnie.”

W tym fake newsie zawarto kilka prawdziwych i nieprawdziwych informacji. Jerzy Owsiak faktycznie zajmuje się działalnością charytatywną, ale nie jest to jego jedyne zajęcie. Wynagrodzenie jedyne otrzymuje, ale za bycie prezesem zarządu Złotego Melona i wynosi ono dokładnie 10 tysięcy złotych miesięcznie, a nie 100 tysięcy, jak przekonuje autor wpisu. Dodatkowo Jerzy Owsiak prowadzi odpłatne wykłady i pracuje w radiu, co w postaci zostało całkowicie pominięte. Z wyjaśnieniami w tym przypadku także przyszedł nam serwis demagog.org.pl

Zwycięzcy Milionerów – wypowiedź wyrwana z kontekstu

Bardzo często fake newsy budowane są na wypowiedziach znanych osób, które zostały wyrwane z kontekstu. W ten sposób postąpiono między innymi z Marią Romanek, emerytką z Krakowa, która wygrała w Milionerach. Do tego celu wykorzystano fragment wywiadu telewizyjnego, w którym pani Maria opowiada, na co wydała pieniądze. Film został użyty do zareklamowania platformy „Pattern Trader”, czyli narzędzia, które bazuje na giełdzie i ma służyć do pomnażania pieniędzy użytkowników. W filmie występuje lektor, który świadomie wprowadza

odbiorców w błąd, podając nieprawdziwe informacje o zarobkach pani Marii. Wizerunek kobiety został wykorzystany bez jej zgody. Niestety wielu internautów uwierzyło, że seniorka naprawdę jest użytkowniczką tego portalu. Serwis demagog.org.pl zdemaskował także i tę kwestię.

Doktor celebryta – nieistniejąca osiągnięcia i publikacje

Fake newsy coraz częściej powstają z chęci zysku, bawią misterną historią budowaną przez dłuższy czas. Tak było w tym przypadku. Adam Pabiś przedstawiał się na stronie swojego ośrodka, gdzie przyjmował pacjentów skarżących się na szumy uszne, jako doktor audiologii i neurobiologii. Rzekomy specjalista gościł w popularnych programach największych stacji telewizyjnych i radiowych. Sfingował m.in. publikacje naukowe, które miały potwierdzać jego wybitne osiągnięcia. Przez lata przyjmował pacjentów i oferował im drogie aparaty słuchowe.

Mateusz Baczyński i Janusz Schwertner z Onetu 2 lutego br. publikując wyniki dziennikarskiego śledztwa, zadali kłam historii, w którą uwierzyło wiele osób, nie tylko seniorów.

„Schemat oszustwa zawsze jest ten sam. Pacjent przychodzi do gabinetu. Pabiś przeprowadza badania i informuje o swojej nowatorskiej metodzie. Następnie proponuje zakup sprzętu. Gdy po czasie kłamstwo wychodzi na jaw, Pabiś urywa kontakt. Za terapię i neuroprocesor pacjenci płacą łącznie średnio od 3 do nawet 7 tys. zł. – czytamy w artykule.

Szumy uszne są wyjątkowo uciążliwą przypadłością, ale wciąż nie ma prostej, skutecznej metody leczenia. Nie powinniśmy traktować występu w telewizji śniadaniowej jako gwaranta wiarygodności. Media w doborze gości kierują się różnymi kryteriami. Często nie dysponują zespołem, który mógłby zweryfikować kompetencje zapraszanego gościa. Bądźmy czujni!

Fundusz PZU Emeryt+ to oszustwo

Rozpoznawalne marki także bywają wykorzystywane. Podszycie się pod znajomo brzmiącą nazwę z chęcią szybkiego zysku, to kolejny częsty schemat.

W internecie pojawiły się reklamy i wpisy w mediach społecznościowych dotyczące rzekomego programu Emeryt+. Autorzy podszywają się pod PZU, wykorzystując nazwę firmy oraz jej logo.

Na swojej stronie internetowej informują, że są pierwszym w Polsce emerytalnym funduszem aktywnego zarabiania. Chwalą się, że są wspierani przez ZUS, partię Prawo i Sprawiedliwość oraz Ministerstwo Finansów. Oczywiście inwestycja w rzekomy fundusz PZU Emeryt+ ma przynieść emerytom spory zysk, przygotowano nawet kalkulator, gdzie można go sobie policzyć. Znajdziemy tu również sfabrykowane zdjęcia i komentarze rzekomych zadowolonych klientów. Brzmi pięknie, ale to jedno wielkie oszustwo.

PZU w oficjalnym komunikacie poinformowało, że nie oferuje „funduszu aktywnego zarabiania Emeryt+”. Firma zaapelowała również, aby klienci zachowali szczególną ostrożność i nie klikali linków pochodzących z niesprawdzonego źródła. Próby wy-

łudzeń poleca zgłaszać na adres: rzecznik@pzu.pl lub na Policję.

Fake newsy są niebezpieczne dla seniorów

Przykłady te udowadniają, że fake news to więcej niż plotka. Celem fake newsów często jest zniechęcenie do danej osoby lub poglądów, a także podważenie faktów np. naukowych.

Coraz częściej w tworzeniu nieprawdziwych informacji chodzi o pozyskanie odbiorców, zwiększenie zasięgów lub nakłonienie ludzi do skorzystania z konkretnego produktu, usługi lub wyłudzenie pieniędzy od osób zwabionych chęcią wysokiego zysku przy minimalnych nakładach finansowych.

Sprawdzenie informacji zawsze było i jest pracochłonne. W przypadku osób, które nie posiadają wiedzy i nie dysponują właściwymi narzędziami, weryfikacja wiadomości może być po prostu niemożliwa. Dlatego warto zachować dystans do publikowanych treści, szczególnie jeśli budzą one nasze silne emocje – co może być ważną wskazówką, że to fake news!

Jak rozpoznać fake newsy – krok po kroku

Jak sprawdzić, czy informacja jest prawdziwa? Kilka podpowiedzi, jak poruszać się w świecie nowych mediów.

- Zawsze weryfikuj informację, zanim ją udostępnisz i przekazesz dalej – np. sprawdź, jaka organizacja lub osoba ją udostępniła. Czy ta wiadomość pasuje do niej, ponieważ ktoś może się pod nią podszywać.

- Nie traktuj mediów społecznościowych np. Facebooka, jako jedynej źródła informacji. Wyrób w sobie nawyk sprawdzania interesujących cię wiadomości w innych źródłach np. zaufanych portalach internetowych. Sprawdź, czy ktoś o tym już pisał oraz jakie media podchwyciły ten wątek. Jeżeli nie możesz nic znaleźć na ten temat, to może być sfabrykowany fake news.

- Czytaj i oceniaj komentarze. Czy robią wrażenie obiektywnych i są zróżnicowane? Może są stronnicze – wyłącznie pozytywne albo tylko negatywne.

- Korzystaj z portali, które zajmują się profesjonalną



weryfikacją faktów np. demagog.org.pl. Lektura serwisów takich jak demagog.org.pl pozwoli Ci nabrać większej wprawy w rozpoznawaniu fałszywych informacji. Praktyka czyni mistrza.

- Jeśli wciąż nie masz pewności, czy informacja zawarta we wpisie są prawdziwe, to możesz też

poprosić o pomoc w ich sprawdzeniu członków rodziny, przyjaciół, którzy mają większą wiedzę na dany temat.

Fake newsy to realne zagrożenie dla osób, które często korzystają z internetu. W ten sposób można łatwo paść ofiarą poważnego oszustwa. Dlatego warto podchodzić z dystansem do rewela-

cji i szokujących doniesień, które pojawiają się w sieci. Jeśli nie chcesz przyczyniać się do rozpowszechniania fake newsów, to zachowaj czujność i pamiętaj, aby nie udostępniać niesprawdzonych informacji.

REKLAMA

OFERTY DLA SENIORA NA 2023 ROK

BIURO TURYSTYCZNE BELFEREK

WCZASY NAD MORZEM BAŁTYCKIM



NIECHORZE K. REWALA

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

W cenie:

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

USTRONIE MORSKIE

03.06-14.06 1699zł	08.07-15.07 1350zł	05.08-12.08 1350zł
13.06-24.06 1799zł	15.07-22.07 1350zł	12.08-19.08 1350zł
23.06-04.07 1999zł	22.07-29.07 1350zł	19.08-26.08 1350zł
	29.07-05.08 1350zł	

25.08-05.09 1899zł
 04.09-15.09 1799zł

W cenie:

Transport: Kraków-Ustronie Morskie-Kraków
Zakwaterowanie: pokoje 2,3-osobowe, z łazienkami, TV, do dyspozycji ogród z basenem, lodówka
Wyżywienie: 3 razy dziennie serwowane

WIELKANOC

W SZKLARSKIEJ PORĘBIE

06.04-11.04 1299zł

W cenie:

-Transport z Krakowa
-Zakwaterowanie
-Wyżywienie 3x dziennie
-Uroczyste Śniadanie Wielkanocne



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

REKLAMA

Dofinansowanie wózka lub skutera z napędem elektrycznym



Program Aktywny Samorząd 2023 [terminy, kwoty, wnioski]

Program „Aktywny samorząd” pomaga uzyskać dofinansowanie zakupu sprzętu lub dostępu do edukacji osobom z niepełnosprawnością umiarkowaną, lub znaczną. Dzięki programowi możemy uzyskać fundusze na cele takie jak: zakup oprzyrządowania do samochodu, zdobycie prawa jazdy, zakup sprzętu elektronicznego, pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego lub protezy, zakup wózka lub skutera inwalidzkiego z napędem elektrycznym, pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej, pomoc w uzyskaniu wykształcenia wyższego. Prześledźmy zasady przyznawania wsparcia na przykładzie.

Wniosek o dofinansowanie wózka lub skutera elektrycznego

W obszarze C — likwidacja barier w poruszaniu się — można starać się m.in. o zakup wózka inwalidzkiego elektrycznego lub skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym. Wnioski można składać już od 1 marca 2023.

Jest kilka sposobów na złożenie wniosku. Preferowaną i punktowaną metodą jest skorzystanie z kreatora wniosków online w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW). Kolejnym sposobem jest skorzystanie z pomocy mobilnej asystentki osoby niepełnosprawnej lub kontakt z infolinią. Wciąż możemy udać się do punktu informacyjnego SOW lub skorzystać z pomocy pracownika PFRON, który pomoże dopełnić formalności. Wspar-

cie dostępne jest we wszystkich wojewódzkich oddziałach PFRON.

Osoby, które ubiegają się o zakup wózka elektrycznego, mogą uzyskać finansowanie do 17 600 zł. Kwota ta może zostać podwyższona do nawet 27 500 zł, jeśli taką rekomendację wyda ekspert PFRON. Na rok 2023 przeznaczono 219,68 mln zł, co jest kwotą wyższą niż w poprzednich latach. W 2022 budżet programu wynosił tylko 199,57 mln zł.

Wniosek o dofinansowanie [termin]

Termin składania wniosków upływa 31 sierpnia 2023. Do tej daty musi wpłynąć wniosek np. na wózek lub skuter z napędem elektrycznym, aby dofinansowanie zostało przyznane. Maksymalny czas na rozliczenie dofinansowania i wypłacenie środków mija 31.08.2024, lecz wypłata może mieć miejsce wcześniej.

Dodatkowe punkty — kryteria

Ilość punktów, które otrzymamy, możemy w prosty sposób zwiększyć, co przełoży się na wysokość przyznanego nam dofinansowania. Złożenie wniosku w pierwszym półroczu 2023 zwiększa automatycznie ilość punktów bazowych o 5. Dużym atutem jest złożenie wniosku przy pomocy profilu zaufanego. Liczba dodatkowych punktów bazowych przy wyborze takiego rozwiązania wynosi 10 - należy jednak zaznaczyć, że to jednorazowy bonus.

Poradnik opracowany został we współpracy z firmą Timago dystrybutorem i producentem sprzętu medycznego.



Pytania i porady dot. sprzętu medycznego
tel: +48 33 499 50 00
e-mail: info@timago.com
Poniedziałek - Piątek: 8:00 - 16:00

Pomoc u schyłku życia. WYSZUKIWARKA

Znajdź poradnię, oddział lub hospicjum

Beata Igielska

Ruszyła wyszukiwarka www.opiekapaliatywna.info. Ma ułatwić lekarzom medycyny rodzinnej i pacjentom kierowanie ciężko chorego pacjenta i jego rodziny do najbliższej instytucji. Projekt jest wspólnym działaniem Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej i Polskiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej.

Wyszukiwarka jest przejrzysta, a jej obsługa nie powinna sprawić problemu żadnemu użytkownikowi. Wystarczy wpisać miejsce zamieszkania chorego i wyskakują pełna informacja o jednostkach w okolicy. Wyszukiwane są też pobliskie (alternatywne) placówki, np. w odległości do 40 km od miejsca zamieszkania pacjenta i pokazywane kompletne dane kontaktowe. Co ważne, jest informacja o konsultantach wojewódzkich w dziedzinie opieki paliatywnej. Takiej opiece rocznie w Polsce jest poddanych ok. 100 tys. chorych, z czego ok. 60 proc. pozostaje w opiece domowej.

www.opiekapaliatywna.info umożliwia uzyskanie informacji, jakie usługi oferuje dana placówka z podziałem na hospicjum domowe, hospicjum stacjonarne, perinatalną opiekę paliatywną, oddział medycyny paliatywnej oraz poradnię medycyny paliatywnej.

Dalszym krokiem w rozwoju jest przygotowanie i udostępnienie przydatnych materiałów informacyjnych dla lekarzy medycyny rodzinnej i pacjentów oraz ich bliskich (przede wszystkim dotyczące zasad kierowania i przyjmowania do opieki paliatywnej). Nad tym trwają prace.

Sytuacja opieki paliatywnej w Polsce

Dr hab. nauk medycznych Tomasz Dzierżanowski z Zakładu Medycyny Paliatywnej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego zwraca uwagę

na znaczenie samego terminu „opieka paliatywna”. Jest to opieka nad osobą i bliskimi z chorobą potencjalnie zagrażającą życiu lub w znacznym stopniu ograniczającą życie.

– Taką opieką nie są objęci wyłącznie pacjenci z nowotworami, co pokutuje w potocznym myśleniu. To także schyłkowe okresy chorób kardiologicznych, osoby z niewydolnością oddechową, z owrzodzeniami odleżynowymi. Te sprawy reguluje rozporządzenie ministra zdrowia z 2013 r. Obecnie specjalny zespół przy ministrze zdrowia proceduje, żeby odstąpić od takiej klasyfikacji. Ogranicza ona bowiem dostęp dla wielu pacjentów bardziej potrzebujących tej opieki – tłumaczy Tomasz Dzierżanowski.

www.opiekapaliatywna.info

Istnieje też domowa opieka, tzw. hospicja domowe i opieka na oddziałach medycyny paliatywnej. Opieka lekarzy rodzinnych nie jest co prawda specjalistyczna, ale wystarcza na wcześniejszych etapach choroby. Kiedy zaś stan pacjenta pogarsza się, możliwie jak najwcześniej, równolegle z leczeniem przyczynowym, powinien być kierowany do poradni medycyny paliatywnej, domowej medycyny paliatywnej czy stacjonarnej.

Bariery w opiece paliatywnej

Największą bolączką w opiece paliatywnej są limity i niewystarczająca liczba jednostek i świadczeń zakontraktowanych przez NFZ.

– Limity i kontrakty powodują kolejki. Dlatego od lat walczymy, żeby te świadczenia nie były limitowane. Wygląda na to, że wreszcie udało się, zmiany mają nadejść – mówi Tomasz Dzierżanowski. – W jednych województwach na opiekę paliatywną czeka się krócej, w innych dłużej. Np. w woj. łódzkim na hospicjum domowe czeka się 3 miesiące. Dla takiego pacjenta to cała reszta życia. W 2019 roku opublikowałem artykuł, w którym udowodniłem, że 1/6 pacjentów umiera, czekając na hospicjum domowe, a 1/3 w oczekiwaniu na objęcie opieką stacjonarną. Umierają albo w domu, albo część jest przeważona do szpitala i umiera na korytarzu, za parawanem. To najgorsza możliwa śmierć – mówi Tomasz Dzierżanowski.

Obecnie opieka paliatyw-

na mierzy się z kryzysem po pandemii. Trafia do niej bardzo dużo pacjentów, szybko umierają, bo nowotwór się rozrósł. Lekarze medycyny paliatywnej liczą się z tym, że przybędzie pacjentów onkologicznych nawet o połowę więcej niż w poprzednich latach. A do tego dojdą również ci z innymi nieleczonymi przez dwa lata chorobami.

Grzegorz Błażewicz, zastępca Rzecznika Praw Pacjenta informuje, że do Biura RPP w pandemii wpłynęło mnóstwo skarg. Ograniczono wówczas ciężko chorym możliwość kontaktu z rodziną. Były odmowy ostatnich pożegnań. W ubiegłym roku było 420 skarg dot. opieki paliatywnej. Do połowy listopada tego roku – 380.

Przeciwny lekarz medycyny paliatywnej jest sędziwy

– Na wybór tej specjalizacji decyduje się lekarz, który dojrzał do poświęcenia się osobom najbardziej chorym. Odnajduje w sobie powołanie, by podzielić się swoim człowieczeństwem i doświadczeniem lekarskim. Od niedawna obserwujemy zainteresowanie specjalizacją osób młodych, ale miejsc specjalizacyjnych jest za mało, specjalistów też. Musiałby powstać jakieś zachęty. Wynagrodzenia choćby w podstawowej opiece zdrowotnej są znacznie bardziej atrakcyjne niż w opiece paliatywnej. Dlatego kadry odpływają – tłumaczy Tomasz Dzierżanowski.

Współpraca lekarzy rodzinnych z opieką paliatywną

Dr hab. n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas, kierownik Katedry i Zakładu Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej, podkreśla, że wiedza lekarza rodzinnego powinna być wzmocniona o wiedzę i kompetencje z medycyny paliatywnej. A braki kadr są również w podstawowej opiece, szczególnie to widać w mniejszych ośrodkach.

Odmitologizować pojęcia: hospicjum, opieka paliatywna

Aleksandra Rudnicka, rzeczniczka Stowarzyszenia na Recz-

walki z Chorobami Nowotworowymi Sanitas podkreśla, że dla pacjenta najtrudniejsza jest sytuacja, gdy od lekarza słyszy: „My już nie mamy skutecznego leczenia, kierujemy do placówki paliatywnej”.

– I tu niejednokrotnie zaczynają się schody z powodu kiepskiej świadomości pacjenta i jego bliskich na temat medycyny paliatywnej i hospicjum. Temat wymaga absolutnie odczarowania. Oddanie chorego do hospicjum uznawane bywa za oddanie do przytułku. Pewien pacjent nie miał bliskich. Wzbraniał się przed hospicjum, bo tam się umiera. W końcu mówię: proponuję panu hotel z jedzeniem i całonocną opieką. Dopiero wtedy się zgodził. Odmowa jest też opieką nad pacjentami z bólem. Często lądują na ostrym dyżurze i cierpią katusze w kolejce – mówi Aleksandra Rudnicka.

– Będziemy wyszukiwarkę propagować wśród pacjentów. Dla tych po 60. roku życia często jedynym źródłem wiedzy jest telewizja. Dla młodych – internet. To lekarz może pomóc starszym osobom, znajdując w wyszukiwarce odpowiednią palcówkę. Również uważam, że wokół tematu opieki paliatywnej i hospicyjnej narosło zbyt wiele mitów – mówi Magdalena Kołodziej, Prezes Fundacji My Pacjenci.

Te mity nie są potrzebne. Bo prawda jest taka, że 30 lat temu przeżywalność ludzi z nowotworem wynosiła 23 proc. Obecnie w USA przeżywalność pięcioletnia jest na poziomie 67 proc. a dziesięcioletnia na poziomie 47 proc. Niemniej 1/3 pacjentów po leczeniu onkologicznym odczuwa ból. Oni właśnie powinni trafić do opieki paliatywnej.

– Musimy wypracować model współpracy między lekarzami różnych specjalności. W medycynie nie może być tak, że każdy specjalista ma swój silosik i go pilnuje – mówi Tomasz Dzierżanowski. Takim silosem jest również opieka społeczna, która pozostaje w gestii ministerstwa rodziny. MOPS-y i GOPS-y powinny współpracować z medycyną. A opieka paliatywna, hospicyjna nie jest ostateczną diagnozą. Bardzo ważna byłaby edukacja o końcu życia – uważa Agnieszka Mastalerz-Migas.

Źródło: zdrowie.pap.pl/
Spotkanie inauguracyjne wyszukiwarki opieki paliatywnej, 17 listopada 2022, w siedzibie Rzecznika Praw Pacjenta

Triggery, czyli WYZWALACZE EMOCJI

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Trigger znaczy cyngiel. Cyngiel, za który pociągamy, żeby strzelić. Słowo to zadomowiło się w gwarze miejskiej, ale ostatnio robi coraz większą karierę w psychologii oraz w medialnej publicystyce. Słyszymy nieraz, że polityk X triggeruje polityka Y. Czyli postępuje w taki sposób, żeby spowodować u niego wybuch emocji, który może mu zaszkodzić w oczach elektoratu. Mówimy wtedy o przejeżdżaniu pętem po klatce, żeby rozdrażnić lwa. Bywa, że pociąganie za cyngiel, czyli triggerowanie stosowane jest świadomie i celowo z zamiarem osiągnięcia konkretnych korzyści. Bywa nieświadomym „wbijaniem szpilki” z uśmiechem na twarzy. Charakteryzujące osoby takie, co to „dziurki nie robią, a krew wypiją”.

W życiu codziennym zdarzają się nam niekontrolowane wybuchy emocji, które mogą szkodzić zarówno nam samym, jak i innym. Co je wywołuje? Co jest cynglem, triggerem doprowadzającym do wybuchu?

Sięgnijmy po przykład. Klient wpadł w szaf w czasie

załatwiania reklamacji. Nie był to stały sposób jego reagowania. Ale w tym konkretnym przypadku okazało się, że był szczególnie wrażliwy na obszar sprawiedliwości (status, autonomia, sprawiedliwość, przynależność, oczekiwania, pewność). Chodziło o słowo **musi**: musi pan wypełnić zgłoszenie reklamacyjne. W jego subiektywnej interpretacji było to niesprawiedliwe, bo to z winy producenta narażony został na kłopot. Wypełnienie zgłoszenia było dla niego dodatkowym obciążeniem. Prawdopodobnie, gdyby usłyszał: **proszę** o wypełnienie zgłoszenia reklamacyjnego, zareagowałby bardziej racjonalnie.

Po przemyśleniu klient uświadomił sobie, że powinien być szczególnie uważny, kiedy pada słowo „musi”, żeby nie dać się wyprowadzić z równowagi.

Większość z nas, a szczególnie osoby o typie temperamentu z przewagą pobudzania nad hamowaniem, jest podatna na jakiś rodzaj emocjonalnego wyzwalacza. Poznanie go lub ich, ułatwia zapanowanie nad niekontrolowanym wybuchem. W powyższym przykładzie było to słowo „musi”. Kolejnym krokiem powinno być zastosowanie którejś z technik pozwalających na obniżenie poziomu napięcia emocjonalnego. Na przykład techniki **upuszczania pary** lub techniki **STOP**.

Do stosowania techniki „upuszczania pary” nieodzowny jest optymalny poziom asertywności. Wszyscy wiemy na czym polega przysłówowe „gotowanie żaby”. Na takim stopniowym podgrzewaniu wody, w którym nie zauważy ona, że temperatura przekroczyła już poziom niebezpieczny dla jej życia. Na co dzień irytują nas różne drobniaczki, ale z reguły zagryzamy zęby i nie reagujemy na nie. W ten sposób suma tych drobniaczek wzrasta niespostrzeżenie do poziomu, którego już nie jesteśmy w stanie tolerować i wybuchamy, najczęściej w sposób niekontrolowany. **Bo poziom stresu okazał się za wysoki.** W technice „upusz-

czania pary” chodzi o **redukcję stresu na bieżąco**. Czyli zastąpienie „zaciśnięcia zębów” asertywnym reagowaniem na każdy kolejny drobniaczek, który nas irytuje. Niedopuszczeniu do nadmiernego wzrostu napięcia emocjonalnego, poziomu stresu.

Upuszczanie pary polega na głośnym opisanu swoich emocji. Na przykład: jesteśmy w restauracji, a przy sąsiednim stoliku siedzi bardzo głośne towarzystwo używające wulgaryzmów. Irytuje nas to. Nie czekamy, aż nasza irytacja przejmie kontrolę nad nami. Mówimy od razu: proszę o nieużywanie wulgarnych zwrotów w miejscu publicznym. Przeszkadza mi to. Bardzo ważne, żeby nie dostosować się do słownika rozmówców. Wypowiedź typu: „prześnij przeklinać głupi gnoju”, nie uspokoiła by ani nas, ani dyskusantów. Gorzej, taka wypowiedź może się nam przytrafić, jeśli w porę nie „upuścimy pary”. Będzie ona skutkiem **zawężenia pola świadomości**, wywołanego silnym stresem.

Wtedy, tak naprawdę, nie jesteśmy sobą. **Zawężenie pola świadomości skutkuje nieadekwatną oceną tego, co się dzieje, jak również tego, jakie mamy opcje do wyboru.** Nasza reakcja prawdopodobnie będzie pierwszą (odruchową), jaka się nam nasunie. Po fakcie, gdy emocje opadną, zauważymy, jak nieadekwatne do sytuacji było nasze zachowanie.

Jeżeli technika upuszczania pary nie działa, należy zastosować technikę **STOP**, która polega na wyjściu/wycofaniu się ze stresującej sytuacji. W podanym przykładzie byłaby to zmiana stolika albo nawet zmiana restauracji. Pamiętajmy przy tym, że hormon stresu, kortyzol, potrzebuje około 20 minut, żeby się unormować. Dajmy sobie czas na uspokojenie.

Triggery, choć uciążliwe, są nieodłączną częścią uleczenia się po traumie. Bo na ich działanie w sposób szczególnie narażone są osoby po **przebytej traumie**. Ich pojawianie

się świadczy o tym, że nasz system obronny działa. Warto przeanalizować co doprowadza nas do niekontrolowanego wybuchu emocji. Pomoże to uniknąć powielenia błędnego schematu z przeszłości oraz rozróżniania przeszłości od teraźniejszości.

Kiedy docieramy do naszych wyzwalaczy, uświadamiamy sobie jak bardzo jesteśmy podatni na błędne odczytywanie intencji ludzi. Stajemy się bardziej skuteczni w regulowaniu swoich emocji.

Triggerem, na który osobście muszę bardzo uważać jest oczekiwanie ode mnie przez kogoś wdzięczności za to, że ten ktoś wykonał swoje obowiązki. Przez cały okres życia w tak zwanym realnym socjalizmie słyszałam, nie tylko ja, jak bardzo państwo się o mnie troszczy. Jak daje mi wszystko za darmo. Uczy mnie, leczy, wysyła na wczasy pracownicze, etc.. Zupełnie tak, jakby moi rodzice nie pracowali i nie płacili podatków, jakbym ja sama nie pracowała i nie płaciła podatków. Kiedy byłam studentką krążył dowcip o Władysławie Gomułce. Zdanie z jego przemówienia: studenci, uczycie się za darmo i pracować będziecie też. W domyśle za darmo. Toteż dzisiaj, kiedy po pół wieku pracy zawodowej. Nie mówiąc o tej na etacie matki, żony, gospodyni domowej. Słyszę od młodego człowieka, że powinienam być wdzięczna za to, co organizacja, w której jest na etacie, roni dla seniorów, muszę mocno trzymać kaganiec na pysku mojego wewnętrznego zwierzęcia. Bo to praca seniorów przygotowała mu taką możliwość.

On/ona wcale nie chce mi dokuczyć. Najprawdopodobniej pracuje bardzo solennie i chce stworzyć seniorom jak najlepsze warunki życia. Zwyczajnie po ludzku oczekuje tego, żebyśmy zauważyli i docenili te wysiłki. Ale niekontrolowane złe wspomnienia mogą spowodować niewłaściwą interpretację i przykrą, dla obu stron, reakcję. Warto tego uniknąć.



Kto dobiera aparat słuchowy?

Jeżeli chcesz znaleźć odpowiedni dla siebie aparat słuchowy, umów się na wizytę u Protetyka Słuchu. Protetyk słuchu to osoba wykształcona w kierunku diagnostyki słuchu oraz doboru i dopasowania aparatu słuchowego pacjentowi.

Zadaniem protetyka słuchu jest:

- zbadać słuch,
- wytłumaczyć, na czym polega niedosłuch,
- przedstawić możliwości poprawy komfortu słyszenia,
- oraz zaprezentować rozwiązania sprzętowe dobrane do Państwa potrzeb.

Bądź ODPOWIEDZIALNY, BADAJ swój słuch!

Po więcej informacji zapraszamy do naszych gabinetów.



Do zobaczenia
mgr Halina Paliwoda



AMED Aparaty Słuchowe

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

ZALASEWO ul. Kórnicka 198 B
tel. 730 580 111

www.amedaparaty.pl
amed@amedaparaty.pl



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

REKLAMA

PO ZDROWIE NAD MORZE 2023 Oferta dla Seniora 60+

7 dni
od 1135 zł/os.

14 dni
od 2195 zł/os.

W grupie
taniej!
Min.
15 osób.

Czyste powietrze, jod, las, bliskość morza,
unikalny mikroklimat oraz baza zabiegowa
i profesjonalna obsługa!



W CENIE:

- Wyżywienie: śniadania, obiady i kolacje, w tym diety (lekkostrawna, cukrzycowa, niskocholesterolowa)
- Powitalna filiżanka rozgrzewającej herbaty
- 1x masaż klasyczny częściowy
- Codzienny pomiar ciśnienia tętniczego
- Pływalnia rekreacyjno-rehabilitacyjna (m.in. masaże podwodne, gejzery, natryski piaszczowe, whirlpool perefkowy, solankowy) – bez ograniczeń wt-nd.
- Kije do Nordic Walking
- Wieczorek taneczny organizowany co dwa tygodnie
- 1x w tygodniu ognisko z pieczeniem kiełbasek (przy grupie min 12 osób)
- Boisko do piłki siatkowej, koszykówki i kometki, kort do tenisa oraz sala fitness i siłownia, sala gier, tenis stołowy
- Wi-Fi dostęp do Internetu
- Konsultacja lekarska przy zakupie zabiegów
- Parking
- W pokojach: telefon, TV sat, lodówka, łazienka, sprzęt plażowy, opłata za zwierzęta 45 zł/doba

Dodatkowe usługi (odpłatne):
Morski Instytut SPA & Wellness - odnowa biologiczna, rehabilitacja, masaże relaksacyjne, pielęgnacyjne i lecznicze; kort tenisowy, sauna, wypożyczalnia rowerów; na życzenie: grill, przejażdżka bryczką, wycieczki i rejs statkiem).



KONTAKT, REZERWACJE

tel. (+48 94) 314 81 67, email: dabki@geovita.pl
ul. Letniskowa 4, 76-156 Uzdrowisko Dąbki

REKLAMA

WCZASY ZDROWOTNE DLA SENIORA

Od 1745
zł/os
w pokoju 2-os.
standard

Obiekt 200 m od morza i 1500 m od jeziora

Oferta 2023



W CENIE:

- 7 noclegów z pełnym wyżywieniem
- Zameldowanie od godz. 14.00, wymeldowanie do godz. 10.00
- 1x konsultacja z fizjoterapeutą
- 3x zabiegi dziennie w dni robocze (poniedziałek-piątek)
- 10% rabatu na ofertę Wellness&Spa
- Basen rekreacyjny
- Salka fitness
- WiFi w wyznaczonych strefach
- Parking na terenie obiektu
- Wypożyczalnia rowerów i kijków do Nordic Walking - za opłatą
- Pobyt z pupilem - 45zł/doba
- Gimnastyka w grupie od pon. do pt.



KONTAKT, REZERWACJE

tel. (+48 94) 358 54 21, email: dzwirzyno@geovita.pl
ul. Wyzwolenia 27, 78-131 Dźwirzyno

Orkiestry wojskowe W NATARCIU

Andrzej Wiśniewski

Jeszcze do niedawna orkiestry wojskowe kojarzone były z uroczystościami ku czci lub z muzyką typowo marszowo-wojskową. Po przemianach ustrojowych zmieniła się armia, a wraz z nią orkiestry działające w wojsku. Dzisiaj orkiestra wojskowa to zespół składający się z gruntu wykształconych muzyków. Natomiast repertuar współczesnych orkiestr wojskowych oscyluje pomiędzy ceremoniałem wojskowym, muzyką religijną, muzyką klasyczną a muzyką rozrywkową i jazzową włącznie.



ar grany przez orkiestrę to wypadkowa zainteresowań kapelmistrza oraz muzyków – dodaje kpt Rudnik.

Zauważalne zmiany w repertuarach wojskowych orkiestr dętych nastąpiły w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku, kiedy to po opadnięciu „żelaznej kurtyny” zaczęły one nawiązywać kontakty z zespołami armii zachodnich i nie tylko. Bliskie kontakty kapelmistrzów i muzyków, podpatrywanie sposobu gry na instrumentach, łatwiejsza możliwość pozyskiwania repertuaru – to wszystko sprawiło, że coraz śmielej kapelmistrzowie zaczęli wprowadzać nowy repertuar – ten bardziej brzmiący po amerykańsku. Np. do repertuaru wprowadzono oparte na elementach marszowych utwory nieśmiertelnej orkiestry Amerykańskich Sił Powietrznych „Glenn Miller Orchestra”.

Przewartościowanie repertuaru nastąpiło też po przyjęciu do orkiestr młodych ludzi po średnich szkołach muzycznych, niektórzy również po Akademiach Muzycznych. Oczywiście muzycy kończący te szkoły, są gruntu wykształceni klasycznie, co nie

przeszkadza im w wykonywaniu muzyki jazzowej czy też rozrywkowej.

Orkiestry wojskowe od lat wtapiają się w krajobraz kulturalny miejsc, w którym stacjonują, nie inaczej jest w Świnoujściu. „Koncerty Promenadowe” przyciągają rzesze mieszkańców Świnoujścia, jak i przyjezdnych. – To między innymi Koncerty Promenadowe niejako wymuszają tworzenie naszego repertuaru o charakterze rozrywkowym – kontynuuje kapelmistrz. Często w rozmowach słuchacze i melomani podpowiadają nam, co chcieliby usłyszeć, i tu zaskoczenie. Odbiorcy naszej muzyki ze średniego pokolenia, chcą słycać dobrze zagranych i zaaranżowanych marszy, gdyż granie muzyki rozrywkowej to jedno – a wojsko musi mieć swój charakter i tego od orkiestr też się wymaga. Bardzo się z tego cieszymy! Lubiemy grać ten repertuar, on leży w naturze orkiestry wojskowej.

Koncerty Promenadowe to nie jedyna forma współpracy z miejscowym środowiskiem. Orkiestra od lat koncertuje wspólnie z uczniami Państwowej Szkoły Muzycznej I Stop-

nia w Świnoujściu. Muzycy z orkiestry są także nauczycielami w tej szkole. Przykładem takiej współpracy jest utalentowana wokalistka – Amelia Szczuchniak.

Orkiestra nie stroni też od nagrywania płyt. W ostatnim czasie nagrała krążek pt. „For Muza”. Przekształcony tytuł pochodzi od nazwy jednostki specjalnej znanej z morskich operacji „For Moza”. Zapewniam, że tak jak w tamtej For Mozie jest siła i odwaga, tak i w tej płycie odnajdziemy siłę, odwagę i dużo dobrej, ciekawej muzyki – od znakomitej muzyki marszowej do utworów musicalowych i jazzowych. Zatem z całym sercem zapraszam do wysłuchania tej płyty.

I tak już blisko od sześćdziesięciu lat (w przyszłym roku orkiestra obchodzi sześćdziesiąt rocznicę powstania) Orkiestra Wojskowa w Świnoujściu urozmaica kulturalny krajobraz miasta i regionu. Stanowi znakomitą oprawę uroczystości wojskowych i państwowych, współpracuje z władzami miasta, wspierając swoim kunsztem miejskie uroczystości oraz rozwój życia kulturalnego miasta.

AUTOPROMOCJA



Newsletter Gazety Senior

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

Zapisz się

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



30 lat tradycji

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIEZKI I WCZASY 2023 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

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

Kraków, ul. Karmelicka 32

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

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

WYCIEZKI OBJAZDOWE

FIORDY NORWEGII / wycieczka 7 dni
 OSLO - SOGNEFIORD - DOLINA AURLANDSDALEN - FLÅM
 - rejs statkiem po fiordzie NÆRØYFIORD
 LAERDAL - BORGUND - GEIRANGER - GEIRANGERFIORD
 DROGA ORŁÓW - DROGA TROLLI - KARSKRONA - GDAŃSK
Cena od 5.470 zł Terminy: 26.06 - 02.07

Cena: 6.200 zł; 31.07 - 7.08. ze zwiedzaniem SZTOKHOLMU!

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

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa.

FRANCJA - PROWANSJA / wycieczka 7 dni
LAZUROWE WYBRZEŻE

NICEA - MANTONA - CANNES - KANION VERDUN
 MOUSTIERES SAINT MARIE - MARSYLIA - ARLES AVINION
 - PARK NARODOWY CALANQUES - MEDIOLAN
Cena: 2.890 zł Termin: 25.06-1.07 / 13.07-19.07.

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

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY / wycieczka 7 dni
 REIMS - PARYŻ - LUWR - WERSAL - CHAMBORD -
 CHENONCEAUX - MONTRESOR CLOS LUCE - BLOIS
Cena od 3.230 zł Terminy: 06.05 - 12.05 / 07.10 - 13.10

W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, uroczysta kolacja, opieka pilota, ubezpiecz.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica.

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

Cena: 2.780 zł Terminy: 17.06 - 24.06 / 30.09 - 07.10

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

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

SŁOWENIA - WŁOCHY / wycieczka 6 dni
 JEZIORO i ZAMEK BLED - WĄWOZ VINTGAR - DOLINA
 BOHINJ - VOGEL - SKOFJA LOKA - LUBLANA - JASKINIA
 POSTOJNA - ZAMEK PREDJAMA - TRIEST - PIRAN
Cena: 2.160 zł Terminy: 16.05 - 21.05 / 04.10 - 09.10

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

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

SZWECJA - DANIA / wycieczka 5 dni
REJS promem STENA Line przez Morze Bałtyckie do Szwecji
i przejazd mostem ORESUND ze Szwecji do Danii
 MALMÖ - KOPENHAGA - ZAMEK KRONBORG - KALMAR -
 OLANDIA - KARLSKRONA

Cena od 2.350 zł

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

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

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



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

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

Terminy wycieczek: 5-dniowe:

12.06 - 16.06 / 19.06 - 23.06 / 04.07 - 08.07

18.07 - 22.07 / 25.07 - 29.07 / 07.08 - 11.08

22.08 - 26.08 / 06.09 - 10.09 / 18.09 - 22.09

12.09 - 16.09 - wyjazd z Wrocławia!

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

W cenie: przejazd autokarem i pociągiem, 7 noclegów,

2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.



NIEMCY - ZAMKI BAWARII / wycieczka 7 dni

PASAWA - BURGHAUSEN - RATYZBONA NORYMBERGA -
 ROTHENBURG - HOHENSCHWAINGAU NEUSCHWAINSTEIN -
 FUSEN - LINDEHOH - ETTAL OBERAMMERGAW - WIES - GAR-
 MISCH PARTENKIRSCHEN MONACHIUM - HERRENCHIMSEE

Cena: 3.100 zł Termin: 8.08 - 14.08.2023

W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dzien-
 nie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

GRUZJA / 8 dni - SAMOLOT

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

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

Terminy: 18.05 - 25.05. / 14.09 - 21.09.2023

W cenie: transfery na lotnisko, przelot, przejazd autoka-
 rem i autami terenowymi w Gruzji, 7 noclegów, 2 posiłki
 dziennie, bilety wstępu, Gruzinski wieczór Folklorystyczny,
 degustacja wina, warsztaty, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE

CZARNOGÓRA - BUDVA / wczasy 10 dni
 przejazd autokarem z noclegami tranzytowymi w obie strony
LUX Hotel POSEJDON 4* - przy samej plaży
 KANION RZEKI TARY - STARY BAR - BUDVA BOKA
 KOTORSKA - KOTOR - MONASTYR OSTROG.

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

W cenie: przejazd autokarem, 9 noclegów, 2 posiłki dzien-
 nie - bufet, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Katowice, Kraków.

CHORWACJA - PŁW. ISTRIA

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

Wypoczynek w Resortach:

▪ **Resort BELVEDERE 4* w Vrsar** / wczasy 10 dni

Cena: 2.880 zł Termin: 23.09 - 2.10.2023

W cenie: przejazd autokarem, 8 lub 9 noclegów, 2 posiłki dzien-
 nie - bufet, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

WCZASY LECZNICZE

UZDROWISKO - KURORT CIECHOCINEK
SANATORIUM ZNP Z KRYTYM BASENEM

Rehabilitacja: codziennie 3 zabiegi - w cenie!

Turnusy 15 dniowe - z dojazdem autokarem!

Cena 3.640 zł zawiera przejazd autokarem

Turnusy: 28.05 - 11.06. / 11.06 - 25.06.2023

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

Wyjazdy: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

WYCIEZKI PO POLSCE

PODLASIE - Tatarski Szlak / 4 dni
 TYKOCIN - BIAŁYSTOK - SUPRASL BOHONIKI -
 KRUSZYNIANY - GÓRA GRABARKA

Cena 1.198 zł Termin: 11.09 - 14.09.2023

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

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

SUDETY - POLSKA DOLINA LOARY / 4 dni

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

Cena od: 880 zł

Terminy: 23.05 - 26.05 / 19.09 - 22.09 / 10.10 - 13.10
 W cenie: przejazd autokarem, 3 noclegi w Ośrodku Wcza-
 sowym, pok. 1os. lub 2 os. z łazienkami, opieka pilota,
 2 posiłki dziennie, ubezpieczenie.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

WCZASY NAD BAŁTYKIEM

W pierwszej linii brzegowej i z dojazdem autokarem!

▪ **MIELNO - OW BAŁTYK** - 50 m do morza, Kryty BASEN
Cena: 2.595 zł / os. Turnus: 08.05 - 20.05 / 21.05 - 01.06
 z dojazdem autokarem

▪ **DARŁÓWKO - OSRODEK KAMA** - 200 m do morza
Cena: 2.940 zł / os. Turnus: 13.08. - 24.08.
 z dojazdem autokarem

Wyjazdy do Mielna i Darłówka:

Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Poznań.

▪ **ŁEBA - OW CHEMAR** przy wydmie 200 m do morza
Cena od: 2.990 zł z wycieczką do Ustki
 Turnusy: z dojazdem autokarem: 03.06 - 15.06 /

15.08 - 27.08 / 23.08 - 04.09 / 28.08 - 07.09 / 08.09 - 18.09
 W cenie: przejazd autokarem, noclegi w pok. 1-, 2-os.
 balkon, łazienka, TV Sat, czajnik, 3 posiłki dziennie bufet,
 ognisko integracyjne, ubezpieczenie.

Wyjazdy: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź

KONCERT
FILHARMONIKÓW WIEDENSKICH
WIENEN / wycieczka 3 dni

Summer Night Concert
w ogrodach Pałacu Schonbrunn

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

Cena: 1.180 zł Termin: 8.06 - 10.06.2023

W cenie: przejazd autokarem, 2 noclegi, 2 posiłki dzien-
 nie, opieka pilota, ubezpieczenie, Koncert plenerowy.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

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

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

Ubezważnowolnienie [część I]

Cykl Masz do tego PRAWO! Izba Notarialna we Wrocławiu

Każdy człowiek, już od urodzenia, ma zdolność prawną. Zdolność do czynności (czyli działań) prawnych to możliwość zawierania np. umów sprzedaży, najmu, pożyczki. Pełną zdolność do czynności prawnych uzyskujemy wraz z ukończeniem 18 lat lub zawarciem małżeństwa. Osoby, które nie ukończyły lat 13, nie mają zdolności do czynności prawnych.

Institucja ubeważnowolnienia

Ubeważnowolnienie polega na pozbawieniu osoby fizycznej zdolności do czynności prawnych. Orzeczenie ubeważnowolnienia nie wchodzi w grę w stosunku do osoby, która nie ukończyła lat 13, gdyż taka osoba nie ma w ogóle zdolności do czynności prawnych.

Celem instytucji ubeważnowolnienia jest ochrona nie tylko praw majątkowych danej osoby, lecz także jej praw niemajątkowych np. umożliwiania poddanie danej osoby leczeniu.

Ubeważnowolnienie jest instytucją powołaną w wyłącznym interesie osoby chorej, która nie jest w stanie kierować swym postępowaniem albo potrzebuje pomocy do prowadzenia spraw życia codziennego. Podstawą ubeważnowolnienia nie może być – sam przez się – zarzut marnotrawstwa, o ile nie łączy się on z chorobą psychiczną, niedorozwojem umysłowym albo innego rodzaju zaburzeniami psychicznymi.

Ubeważnowolnienie jest tak daleko idącą ingerencją w sferę praw i wolności czło-

wieka, że stosowane powinno być wyjątkowo, w wypadkach, gdy nie ma możliwości ochrony osoby chorej lub z upośledzeniem w inny sposób.

Podkreślić należy, że ubeważnowolnienie nie służy dobru wnoszącego o ubeważnowolnienie i jego rodziny.

Osoba może być ubeważnowolniona, jeżeli wskutek choroby psychicznej, niedorozwoju umysłowego albo innego rodzaju zaburzeń psychicznych, w szczególności pijaństwa lub narkomanii, nie jest w stanie kierować swym postępowaniem lub potrzebna jest pomoc do prowadzenia jej spraw. Przez chorobę psychiczną rozumie się zaburzenie psychiczne, pijaństwo – jako chorobę alkoholową, a narkomanię – jako uzależnienie od środków psychoaktywnych. Wskazane przyczyny zaburzeń psychicznych mają charakter przykładowy, zatem mogą być wywołane także z innych przyczyn. Natomiast naganne postępowanie osoby niewynikające z zaburzeń psychicznych nie może być podstawą ubeważnowolnienia. Podkreślenia wymaga, że podstawą ubeważnowolnienia może stać się jedynie choroba psychiczna, a nie jakakolwiek choroba. Z kolei pijaństwo, dopiero gdy nabierze charakteru zaburzeń psychicznych. Inna ułomność osoby, niezależnie od tego, co jest jej przyczyną, nie daje podstaw do ubeważnowolnienia. W przypadku ogólnego niedołęstwa wywołanego starością należy zastanawiać się raczej nad potrzebą ustanowienia kuratora dla osoby niepełnosprawnej niż nad potrzebą ubeważnowolnienia.

Ubeważnowolnienie częściowe oraz całkowite

Ubeważnowolnienie całkowite służy w interesie osoby chorej, która nie jest w stanie kierować swym postępowaniem. Chorobie psychicznej lub innego rodzaju zaburzeniu psychicznemu musi towarzyszyć powiązana z nimi niemożność kierowania postępowaniem.

Dla ubeważnowolnionego całkowicie ustanawia się opiekę, chyba że pozostaje on jeszcze pod władzą rodzicielską. Jeżeli wzgląd na dobro osoby pozostającej pod opieką nie stoi temu na przeszkodzie, to opiekunem ubeważnowolnionego całkowicie powinien być ustanowiony w pierwszej kolejności jego małżonek, a w braku małżonka – osoba najbliższa.



Czynność dokonana przez osobę ubeważnowolnioną całkowicie jest nieważna. Wyjątek stanowią umowy należące do umów powszechnie zawieranych w drobnych bieżących sprawach życia codziennego. W takim przypadku umowa staje się ważna z chwilą jej wykonania, chyba że pociąga za sobą rażące pokrzywdzenie osoby niezdolnej do czynności prawnych.

Orzeczenie ubeważnowolnienia częściowego natomiast może nastąpić tylko względem osoby pełnoletniej.

Dla osoby ubeważnowolnionej częściowo ustanawia się kuratela. Osoba ubeważnowolniona częściowo może bez zgody kuratora zawierać umowy należące do umów powszechnie zawieranych w drobnych bieżących sprawach życia codziennego. Kurator osoby ubeważnowolnionej częściowo jest powołany do jej reprezentowania i do zarządu jej majątkiem tylko wtedy, gdy sąd opiekuńczy tak postanowi.

Wnioskujący o ubeważnowolnienie w pierwszej kolejności winien zbadać, czy nie zachodzą przesłanki ubeważnowolnienia częściowego tj. gdy wskutek choroby psychicznej, niedorozwoju umysłowego albo innego rodzaju zaburzeń psychicznych, w szczególności pijaństwa lub narkomanii (przykładowe wyliczenie) potrzebna jest pomoc do prowadzenia jej spraw.

Wniosek o ubeważnowolnienie winien mieć charakter ostateczny, czyli ogranicza się do przypadków, gdy nie ma innej możliwości ochrony uzasadnionych interesów danej osoby, a ograniczenie czy pozbawienie jej prawa do działań prawnych jest konieczne.

Ubeważnowolnienie w rzeczeniach Sądu Najwyższego

Celem podsumowania zacytujmy fragment orzeczenia Sądu Najwyższego: „W przypadku oceny zasadności ubeważnowolnienia wymagane jest istnienie przesłanki interesu publicznego oraz interesu osoby, która ma być ubeważnowolniona, przy czym interes ten jest inaczej diagnozowany i oceniany w wypadku ubeważnowolnienia całkowitego, a inaczej w wypadku częściowego. Stosowanie przepisów o ubeważnowolnieniu wymaga jak najpełniejszego uwzględnienia woli osoby zainteresowanej, bowiem pierwszorzędne znaczenie ma w tym przypadku zapewnienie jej dobra i ochrony. To każdorazowo powinno uwzględniać stopień rozeznania tej osoby, przede wszystkim na podstawie ustalenia stopnia jej niepełnosprawności intelektualnej (o ile taka występuje) i jej skutków. Przy uwzględnieniu powyższych okoliczności konieczne jest respektowanie każdorazowo konstytucyjnej wartości pierwotnej, tj. godności człowieka (art. 30 Konstytucji RP), z której wynika nakaz tworzenia i stosowania prawa przez wszystkie organy władzy publicznej w zakresie ich kompetencji w taki sposób, by uwzględniać gwarancje stworzenia warunków właściwego funkcjonowania osoby w społeczeństwie oraz stworzenia jej możliwości samorealizacji, tj. wolnego rozwoju własnej osobowości” postanowienie Sądu Najwyższego z dnia 18 marca 2021 r. (V CSKP 235/21).

W kolejnym numerze postępowanie w sprawach o ubeważnowolnienia [część II].

Wlewy witaminowe mogą być NIEBEZPIECZNE



Rzecznik Praw Pacjenta zwraca uwagę, że nieuzasadnione podawanie wlewów witaminowych narusza zbiorowe prawa pacjentów do świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualną wiedzą medyczną – podaje Prawo.pl.

Jak informuje serwis prawo.pl zgodnie z opinią Rzecznika Praw Pacjenta, podawanie wlewów witaminowych bez uprzedniego wykonania badań potwierdzających wystąpienie deficytu w zakresie substancji odżywczych, witamin i biopierwiastków, które są zawarte w ordynowanych pacjentom produktach leczniczych, narusza zbiorowe prawa pacjentów.

„Skuteczność wlewów witaminowych jest niewielka lub zerowa. W większości przypadków wyrządzają więcej szkody niż pożytku” – tłumaczy na łamach Prawo.pl dr hab. n. med. Magda Wiśniewska z rady ekspertów Naczelnej Izby Lekarskiej.

Dziennikarze Prawo.pl skontaktowali się z jedną z „klinik”, które oferują wlewy witaminowe i dowiedzieli się, że aby były one skuteczne, w pierwszym miesiącu terapii

należy przyjąć je cztery razy. W kolejnych wystarczą dwa lub jeden wlew. Cena jednego wlewu to wydatek rzędu 450-500 złotych.

Serwis opisuje, że po wpisaniu odpowiedniego hasła do wyszukiwarki internetowej, łatwo się przekonać, że w sieci nie brakuje ofert wlewów witaminowych. Pacjent może odnieść wrażenie, że skoro w ogłoszeniach jest mowa o suplementacji witaminami, to ich podawanie dożylnie można włożyć do jednej kategorii z przyjmowaniem suplementów diety. Tak jednak nie jest.

„Witaminy podawane w postaci pozajelitowej, w tym wypadku dożylnie, nie są suplementami, ale preparatami o statusie leków. Preparaty te muszą zachować jałowość, muszą być przechowywane w odpowiednich warunkach” – zaznacza dr hab. n. med. prof. UMP Agnieszka Neumann-Podczaska.

Radca prawny Mirosław Guzik podkreśla, że podpisanie przez klienta zgody na wykonanie wlewu przez niefachowca nie zwalnia osoby wykonującej zabieg z odpowiedzialności cywilnej i karnej. „Wiele z tych podmiotów postępuje tak, że klientowi podaje do podpisania zgodę na udzielenie świadczenia. Taka osoba będzie się oczywiście powoływała na takie oświadczenie pacjenta, ale nie wyłącza to jej odpowiedzialności” – zastrzega.

Źródło informacji: PAP Mediaroom

Może warto spróbować?

Czesław Jakubiczka

List do redakcji

Jesteśmy zabiegani, przemęczeni. Żyjemy w ciągłym chaosie. Przez to narasta w nas stan napięcia, opanowują nas stesy, lęki, kłopoty ze snem. Coraz częściej zadajemy sobie pytanie: jak uniknąć tych negatywnych odczuć?

Otóż według starej filozofii Dalekiego Wschodu (Indie, Tybet, Chiny, Japonia) pewnym sposobem na przywrócenie równowagi psychicznej jest zachowanie czystej myśli. Przez nią przede wszystkim człowiek, jako integralna część przyrody, kieruje otaczającą go rzeczywistością. Jeżeli człowiek będzie ciągle myślał, że coś nie wyjdzie, będzie miał obawy albo będzie mówił o zagrożeniach, zdaniem mędrców Wschodu – ściąganie taki właśnie los. I znów narastać będzie napięcie, lęk i obawy. A więc takie myślenie należałoby zmienić na całkiem odmienne: wszystko mi wyjdzie, jestem zadowo-

lony z siebie, bije ode mnie radość, zdrowie, uśmiech. Wówczas zauważysz zmianę nie tylko u siebie, ale i u innych. Powtarzaj zatem sobie rano, gdy tylko otworzysz oczy – jestem zdrow, pełen energii, jest we mnie radość i szczęście, które pozostaną na zawsze.

W zachowaniu równowagi i harmonii możesz też pomóc prawidłowe oddychanie. Doskonale wiemy, jak ciężko oddychamy, pnąc się pod górę. Dostajemy zadyszki, musimy odpoczywać na skutek tego, iż organizm nie został prawidłowo zenergetyzowany. Pewnym rodzajem takiej energetyzacji na każdy kolejny dzień mogą być ćwiczenia oddechowe. Można je wykonać na siedząco przy otwartym oknie. W tym celu powinniśmy przyjąć postawę wyprostowaną z podjętymi nogami. Nadgarstki rąk oprzeć o kolana, wyprostować tułów i głowę. Wypuścić powietrze z płuc nosem.

Następnie wdech powietrza przez nos z zachowaniem następującej kolejności ruchów: wypchnięcie brzucha – bez konieczności świadomego wciągnięcia powietrza – powietrze wchodzi wówczas automatycznie do dolnej części płuc. Teraz wciągnąć wypchnięty brzuch całkowicie do środka i równocześnie – poprzez rozszerzenie żeber – rozciągnąć całą klatkę piersiową. Właściwy stopień jej rozciągnięcia osiągniemy, „wypychając” żebra na zewnątrz i na boki. Powoli, spokojnie wydychamy powietrze. Palce obu rąk dotykają kolan, nadgarstki uniesione. Następnie prostujemy ramiona, unosimy jak wyżej plecy, tak jak gdyby między nimi miał skryć się kark. W tej fazie brzuch jest cały czas wciągnięty aż do chwili rozpoczęcia nowego wdechu, w czasie którego opuszczamy przeponę brzucha w dół i na zewnątrz. Wdech ma być płynny i powolny.

Następnie troszkę ruchu, gimnastyki. Niedługo, wystarczy dwie minutki. Ważna jest też higiena ciała oraz obcowanie z przyrodą. Nasi pogańscy przodkowie oddawali cześć świętym drzewom i gajom. Indianie wierzą, że drzewa mają duszę i rozumieją człowieka. W Związku Radziecki prowadzono badania nad reakcją roślin na zamierzone czynności człowieka. Uczniowie stwierdzili, iż rośliny reagują na zmiany zachodzące w układzie nerwowym ludzi, którzy pracują w tym samym pomieszczeniu. Wyprowadzili stąd wniosek, że wspólnota procesów przebiegających w żywych komórkach roślin i człowieka sugeruje istnienie jakiegoś nadrzędnego języka informacji, dzięki któremu rośliny odczytują zamysł opiekuna. Także w Polsce znany jest od dawna pogląd, że szczególnie młode, zdrowe drzewa dysponują pewną energią, która może być przekazana człowiekowi. A więc przytu-

lajmy się także ... do drzew. Wystarczy przyłożyć czoło do pnia i objąć go, odrzucając wszelkie myśli. Pozostać w takiej pozycji przez dwie minuty.

Bardzo istotne jest również odpowiednie jedzenie. Powinna obowiązywać zasada niedojadania przed głównymi posiłkami. Jedzmy dużo jarzyn, owoców, ziarn zbóż – przede wszystkim w postaci surowej. Wspaniałą jarzyną – środkiem na długowieczność według mieszkańców Dalekiego Wschodu jest bakłażan. Warzywo to prawie nie zawiera sodu, za to ma bardzo dużo potasu, sporo żelaza, fosforu i wapnia. Jest bogate w błonnik: ma go 50 proc. więcej niż np. Jabłko czy brzoskwinie. Poleca się je ludziom otyłym, gdyż dostarcza nieprawdopodobnie mało kalorii (15-19). Zawiera też trochę witaminy A, dużo witaminy C, sporo witaminy B2 i jest wyraźnie zasadotwórcze.

Może więc takim tanim kosztem mamy szansę uzyskać harmonię psychiczną i fizyczną? Warto spróbować! Na zakończenie chciałbym zacytować złotą myśl Mahatmy Gandhiego: „Widzę, że wszystko dookoła mnie ciągle się zmienia i ciągle umiera. I tylko jedna jest siła, która nie ulega zmianom, która trzyma wszystko w karchach, która tworzy, rozwiązuje i znów tworzy. Tą siłą jest Bóg”.

Listy do redakcji:
biuro@mediasenior.pl



REKLAMA



Największy producent firan w Polsce zaprasza do sklepu on-line



Mirelli
AW603073

Firanka żakardowa metrażowa z przędzy nabłyszczanej
150 cm **24,80/mb**
170 cm **28,80/mb**
250 cm **35,20/mb**



Rufina
AW618370

Firanka żakardowa metrażowa. Wykonana z przędzy nabłyszczanej.
250 cm **40,90/mb**



Oxford Verde
AWMAR108

Zasłona gotowa drukowana przelotki
150x250cm **115,50/szt.**



Zasłona
AWS498LW10

Welur Brudny róż na taśmie
140x250cm **90,75/szt**



GABIJA
AWFAR668

Bawełniana pościel
160 x 200 [cm] **137,07zł**
200x220 [cm] **178,89zł**



ŁAPACZ SNÓW LEA
AWLEA003

Panel żakardowy czarny
45x130cm **31,50zł**



ŁAPACZ SNÓW ALIA
AWALIA01

Panel żakardowy biały
43x140cm **29,75zł**



GREEN
AWIT562C

Włoska kolekcja cerat - prostokąt
140x180 [cm] **45,50zł**



TULIPANO
AWIT404C

Włoska kolekcja cerat - prostokąt
140x180 [cm] **45,50zł**



DACJA
AWFAR576

Bawełniana pościel
160 x 200 [cm] **137,07zł**
200x220 [cm] **178,89zł**



ZAMÓW BEZPŁATNY KATALOG

Dane kontaktowe:
Fabryka Firanek Wisan
www.sklep.wisan.pl

15 812 22 53

REKLAMA

Filmowe spotkania dla seniorów [więcej niż Oskary]

Kino Nowe Horyzonty we Wrocławiu

Miłość do kina nie ma metryki ani sztywnych ram, a cykl Nowe Horyzonty dla Seniora to najlepsza okazja, by się o tym przekonać.



Cotygodniowe spotkania to zaproszenie do uczestnictwa w życiu kulturalnym i przełamania rutyny dnia. Kino jest doskonałą okazją do poznania nowych osób i powodem, dla którego warto wyjść z domu. Od początku cykl pn. Nowe Horyzonty dla Seniora dedykowany jest wszystkim powyżej 60+. Jeśli zastanawiasz się, czy sala kinowa to nie miejsce dla Ciebie? To dobry moment, aby sprawdzić propozycje na kolejny miesiąc. Wszystkie seanse odbywają się w przyjaznym gronie, miłej atmosferze, w salach znajdujących się na parterze kina.

Jakie filmy zobaczysz na wielkim ekranie?

Marcowy cykl Nowe Horyzonty dla Seniora rozpocznie seans najnowszego filmu Park Chan-wooka, który został uhonorowany w Cannes Złotą Palmą dla najlepszego reżysera. Jego „Podejrzana” to kino na granicy gatunków: przyprawiający o dreszcze film noir niepostrzeżenie zamienia się w rasowy melodramat i wplata humor z czarnej komedii. W programie nie

mogło zabraknąć również „Aftersun” – jednego z najgłośniejszych filmów sezonu, który nie tylko zdobywa kolejne nagrody, ale też serca widzów. To zbudowana z ulotnych emocji i wspomnień historia o pewnych wakacjach, a jednocześnie portret dojrzewania, budowania relacji ojca z córką, ale także opowieść o chorobie. Wśród podejmowanych w marcu tematów sięgniemy również do lokalnych wątków – za sprawą dokumentu „Los” Joanny Mielewczyk-Gawel czerpiącego ze wspomnień, archiwaliów, rozmów i spotkań, przyjrzymy się bliżej historii o wojennych przeżyciach mieszkańców Wrocławia. Na widzów czeka również pokaz filmu „Jeziorno słone” połączony ze spotkaniem z reżyserką filmu Kasia Rostaniec.

Ponieważ marzec to miesiąc rozdania Oscarów, w programie znalazły się również tytuły, które powalczą o najważniejsze filmowe statuetki w Ameryce. Na wielkim ekranie będzie można zobaczyć między innymi „Wieloryba” – mocny, szczerzy powrót Darrena

Aronofsky'ego z rozkładającą na łopatki rolę nominowanego do Oscara Brendana Frasera – oraz „Wszystko wszędzie naraz”, które zdobyło aż jedenaście nominacji do Oscara i wymieniane jest jako czarny koń tego rozdania. W marcu cykl Nowe Horyzonty dla Seniora domknie „W gorscie” – opowiedziana z pazurem ponadczasowa i uniwersalna opowieść o wolności z zachwycającą Vicky Krieps w roli cesarzowej Sisi.

Cykl Nowe Horyzonty dla Seniora. Kiedy i gdzie?

Na cotygodniowe spotkania zapraszamy do Kina Nowe Horyzonty w środy i piątki o godzinie 14.00. Cena pojedynczego biletu na film to 14 zł (z legitymacją emeryta/rencisty lub z Wrocławską Kartą Seniora). Bilety można zakupić w kasach kina lub online na stronie www.kinonh.pl. Na Nowe Horyzonty dla Seniora zapraszamy wspólnie z Wrocławskim Centrum Seniora i wrocławskimi Uniwersytetami Trzeciego Wieku.

Filmowe spotkania dla seniorów REPERTUAR MARZEC

1 marca, środa

Podejrzana, reż. Park Chan-wook

3 marca, piątek

Aftersun, reż. Charlotte Wells

8 marca, środa

Jeziorno słone | seans + spotkanie z reżyserką, reż. Kasia Rostaniec

10 marca, piątek

Los, reż. Joanna Mielewczyk-Gawel

15 marca, środa

Wszystko wszędzie naraz, reż. Dan Kwan, Daniel Scheinert

17 marca, piątek

Właściciele, reż. Jiří Havelka



22 marca, środa

Wieloryb, reż. Darren Aronofsky

24 marca, piątek

Noc 12 października, reż. Dominik Moll

29 marca, środa

Imperium światła, reż. Sam Mendes

31 marca, piątek

W gorscie, reż. Marie Kreutzer

Modeling dla seniorów

Aleksandra Jusiewicz

List do redakcji

Po otrzymaniu opinii od pani Kasi Bulicz-Kasprzak dowiem się, czy nadaję się na autorkę mojej autobiografii. Zaczęłam od krótkiego artykułu „W świecie ciszy”. Jak oceni moją pracę? Nie czekając na odpowiedź, mam chęć pisać dalej. Energia mnie rozpira, a więc do dzieła.

Już na wstępie zamieściłam tytuł i od razu można się domyślić, o czym to ja chcę pisać. Zacznę od tego, że stary rok zakończyłam z bólem. Wiele przeszłam, by tu dotrzeć. Przypadek sprawił, że trafiłam na wspaniałą psycholog w CziAS. Nie dawałam sobie rady z rozstaniem z mężem, który kilka miesięcy temu mnie po prostu zostawił. Na kolejnym grupowym spotkaniu u psychologa poczułam jakby iskiereczkę nadziei. Atmosfera spotkania była niesamowita. Liczna grupa – około 10 osób. Jak sobie poradzę? Czy dam radę wstąpić się w problem tyłu osób? Częściowo dałam radę! Aparat słuchowy, najnowszej generacji dobrze mi się przysłużył.

Pani Asia mnie rozgrzyła, to profesjonalistka w swoim fachu. Zainspirowała mnie na indywidualnych spotkaniach – powiedziała, że pierwszym krokiem do szczęścia jest samoakceptacja. Krok po kroku moja psychika zaczęła rozumieć, w jakim to świecie żyłam i dlaczego nie dostrzegałam siebie. W tym momen-

cie nie chcę wracać do tego, co było, w przeciwieństwie do tych pięknych chwil z mężem, których nie chcę zapomnieć. Nie cofnę przecież czasu, za to mogę wykorzystać ten, który mam, a już nie tak niewiele mi pozostało. Obecnie wkraczam w 70 rok życia, bez pretensji, czasami bez smutku.

Z pomocą pani Asi prze-wartościowałam swoje życie. Nad podziw szybko doszłam do siebie po rozstaniu z mężem. Może to mam we krwi, bo całe życie miałam pod górkę. W głębi duszy uważałam, że byłam atrakcyjną. W młodości zwracałam na siebie uwagę zgrabną figurą i to była jedyna moja pociecha, że byłam powierzchownie w centrum uwagi. To jakby rekompensata za ten mój los. Jedynie ciut mam za duży nos, ale jak stylistka Sablewska z TVN STYLE mówiła do uczestniczki swojego programu – taki „nosek” dodaje seksapilu. Włosy mam niemal siwe – oczywiście naturalne – i jak się dowiedziałam, są atrakcją w modelingu, wręcz wymaganiem, nie mówiąc już o zmarszczkach w naszym wieku. Więc z ufnością patrzę w przyszłość.

Dostrzeganie efektów pracy nad sobą bardzo mnie mobilizuje i dlatego ukierunkowałam się na modeling dla seniorów. Trochę odwagi dodają mi głuchoniema amerykańska aktorka z filmu „Dzieci gorszego Boga” oraz nasza polska tancerka, też głuchoniema, Iwona Cichosz z programu Taniec z Gwiazdami, posługująca się językiem migowym, którego tak biegle nie znam. Jednak one dokonały czegoś niemożliwego. Choć nie jestem już tak jak one młoda, ale seniorzy przecież też mają swoje pasje, które chcą realizować. A sędziwa piękna modelka Hele-

na Norowicz zachwyca mnie i biorę z niej przykład.

Dużo pracuję nad sobą, dbam o siebie. Zawsze jest dobry czas, by coś zmienić. Czy jest taka możliwość? Poszperałam trochę w internecie i znalazłam! Cenioną znaną stylistkę z Warszawy, z którą się umówiłam! Teraz czeka mnie sesja zdjęciowa. Bardzo to przeżywam, bo nigdy czegoś takiego jeszcze nie robiłam. Może mi się poszczęści. Dalej szukam w internecie jakichś wskazówek i trafiłam na pięknie zorganizowany pokaz mody seniorów na Dzień Babci i Dziadka (mam trójkę wnucząt) w Fabryce Aktywności w Łodzi, na którym byłam. Na sali w głębi duszy troszkę sobie pomarzyłam, widząc siebie na wybiegu, obok tych wspaniałych i pięknych modeli seniorów. Koncert Anny Cymmerman roztoczył niesamowitą atmosferę, ta artystka uszczęśliwiła mnie tym, że jej donośny głos słyszałam doskonale. Organizatorką tego wspaniałego pokazu mody dla seniorów była sama przepiękna Hanna Piekarska, którą tak bardzo chciałam spotkać.

Cieszę się, że moje życie potoczyło się w taki, a nie inny sposób, że znalazłam w sobie siłę. Po terapii poczułam się piękna odpowiednio do wieku, szczęśliwa i wdzięczna oraz przekonana o tym, że zmierzam w dobrym kierunku. Spoglądając w lustro, myślę, że tam na wybiegu nie trzeba mieć dobrego słuchu, a czując wewnętrzne szczęście, myślę, że to początek drogi do upragnionego marzenia. Przytoczę cytát COCO CHANEL „Piękno zaczyna się w chwili, kiedy decydujemy się być sobą”.

Bez obawy pisać też będę. Mam nadzieję, że pogodzę jedno z drugim.

SZCZĘŚLIWEGO

Dnia Kobiet



Kobiety z pasją i o swoich pasjach

Tuż przed Dniem Kobiet oddajemy głos paniom, które działają we WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora jako liderki i uczestniczki grup senioralnych. O wypowiedzi na temat tego, jaką siłę dają grupowe działania oraz jak być piękną i zdrową na wiosnę mówią instruktor terapii zajęciowej i dietetyk kliniczny.

„**W grupie siła**” – to jedno z wielu haseł używanych w odniesieniu do zajęć i warsztatów. Terapia zajęciowa opiera się na systematycznej pracy w grupie, która wpływa na poprawę stanu biopsychospołecznego podopiecznych.

– W przypadku seniorów główny cel zajęć grupowych to poprawa sprawności oraz stymulacja wygaszonych lub wygasających zmysłów. Jest formą aktywnego spędzania czasu na działaniu, które jednocześnie leczy, ale i daje satysfakcję twórczą czy po prostu sprawia przyjemność – mówi **Magdalena Siegieńczuk**, instruktor terapii zajęciowej. – To także forma doradztwa, w jaki sposób usprawnić nasze codzienne czynności. W ramach trzech głównych rodzajów terapii zajęciowej, czyli **ergoterapii** – terapii poprzez pracę, **arteterapii** – leczenia poprzez sztukę czy **socjoterapii**, bazującej na grupowej i towarzyskiej formie spędzania czasu wolnego, można dobrać dla każdej osoby takie działanie, które pozwoli rozwijać jej pasje. Ci, którzy nie są zbyt mobilni, dzięki indywidualnej pomocy terapeuty zajęciowego w domu, mogą skupić się np. na działaniach artystycznych, które usprawniają manualnie i uwrażliwiają sensorycznie. Tym bardziej, że wielu seniorów

posiada umiejętności już dziś rzadko znane i wykorzystywane – dodaje **Magdalena Siegieńczuk**.

Piękną być, ale jak?

O tym, jak zadbać o siebie i nabrać energii na wiosnę, mówi **Magdalena Szyszka-Barycka**, dietetyk kliniczny, która prowadzi w WCS cykl warsztatów ze zdrowego odżywiania w ramach programu Senior FIT: – Dziś chciałam zaproponować zadbanie o siebie od wewnątrz, zaczynając od najtwardszych struktur – kości, które zapewniają wsparcie całemu ciału.

U kobiet, ze względu na zmiany hormonalne, kości są bardziej podatne na ubytki i dlatego panie powinny pamiętać o odpowiednim żywieniu. Dla silnych kości niezbędny jest wapń, którego źródłem są sery żółte, twarogowe, jogurty naturalne, ale i produkty roślinne np. migdały czy napoje roślinne wzbogacane w czasie produkcji w wapń. Drugą składową mocnych kości jest witamina D.

Przepis na talerz zdrowego żywienia:

- ser twarogowy półtłusty mielony ok. 100 g;
- olej lniany ok. 1 płaska łyżka;
- ziemniaki 3 sztuki;

- zielony ogórek i pomidor bez skórki, sałata masłowa, szczypiorek, koperek;
- pieprz i sól (w jak najmniejszej ilości).

Ziemniaki gotujemy w łupinkach. Ser łączymy z olejem lnianym, gdyby konsystencja była zbyt gęsta można dodać jogurt naturalny. Na talerzu układamy przekrojone ziemniaki, obok ser z olejem lnianym i pokrojone warzywa. Wszystko posypujemy szczypiorkiem, koperkiem i pieprzem.

Aktywne na emeryturze



Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni, prowadzi warsztaty poświęcone polskim tradycjom ludowym, zajmuje się też rękodziełem i rekreacją. Jej aktywność od dziecka związana była z turystyką. – Był czas, kiedy interesowały mnie tylko takie wyprawy, na których mogłam zdobywać punkty np. Górską Odznakę Turystyczną. Dziś nie mniej szczęścia dają mi wędrówki, do których zachęcam znajomych i nawet zimowy spacer wzdłuż biegu Odry daje nam sporo radości. Od 2010 r. działamy w prawie niezmiennym składzie, szanujemy się i lubimy, jeździmy też wspólnie

na wczasy i cieszymy się swoją obecnością – mówi pani Ewa.



Ewa Białowas to liderka grupy Panie Niespodzianki, tworzącej rękodzieło, które przekazywane jest

na rzecz Fundacji Wrocławskiego Hospicjum dla Dzieci. Panią Ewę fascynuje florystyka, manualne wyroby i szycie sukien. Do grupowej aktywności motywują ją spotkania z koleżankami. – Pomagamy sobie w ciężkich sytuacjach, dodajemy otuchy, dzwoniemy do siebie. Grupa mobilizuje! A będąc z innymi, zajmujemy myśli zupełnie czymś innym niż kłopoty – podsumowuje korzyści z grupowych spotkań.



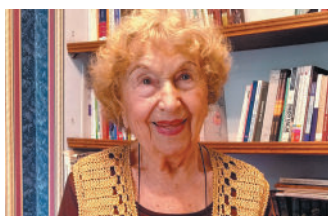
Teresa Tadeuszyk, absolwentka Szkoły Liderów przy WCS, organizuje bezpłatne zajęcia

„Opowieści ruchem pisane” i jak mówi – ruch to lekarstwo, którego nigdy nie można przedawkować, wzmacnia odporność, daje poczucie radości i pewności. Ważne jest, że zajęcia dopasowane są do aury, możliwości i potrzeb seniorów. – Ćwiczenia wpływają na poprawę jakości naszego życia, mam lepszą

pamięć, koordynację i refleks – dodaje **Elżbieta Kotapska**, której przygoda z nordic walking zaczęła się dzięki udziałowi w zajęciach. O tym, że aktywność fizyczna chroni przed chorobami, a uprawiana w grupie mobilizuje i integruje, mówi też **Danuta Popkiewicz**, liderka Grupy Rekreacyjno-Sportowej działającej przy WCS: – Nasze spotkania to nie tylko zajęcia sportowe, ale również pielęgnowanie wzajemnych relacji. Bezpośredni kontakt z ludźmi, których się lubi, daje zastrzyk pozytywnej energii.

Koncert z okazji Dnia Kobiet

8 marca o godz. 16:00 w Dolnośląskiej Szkole Wyższej z polskimi i zagranicznymi hitami z lat 60. wystąpi zespół Oldersi. Grupa powstała w 2017 r. z inicjatywy kolegów muzyków, seniorów, tworzą ją: Bogusław Pawliszyn – gitara prowadząca, Andrzej Wirski – gitara basowa, Bolesław Patryn – perkusja, Marian Tarnowski – wokół, gitara akustyczna, znany z występów w programie The Voice Senior oraz konferansjer i jeden z założycieli – Jacek Peszyński. Bezpłatne zaproszenia na koncert będą dostępne 3.03. w punkcie informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pok. 15.



Jaka jesteś, kobieto?

Wszystkim Paniom w Dniu Kobiet składamy najlepsze życzenia, dedykując wiersz **Izabeli Król**. Pani Iza jest poetką, a w WCS, w czasie swojej trzeciej młodości, rozwija potencjał drzemiący w niej od zawsze.

Kobieto...

Od zarania dziejów różne miałaś miano,
czy w starożytności też cię jakoś zwano?
Wreszcie w średniowieczu
odpowiednie słowo
by twą pięć określić; byłaś białogłową.

Potem dostawałaś przeróżne imiona,
niezależna „dziewka”, a „jejmość” to żona.
A w starszym już wieku, dziećmi otoczona,
z szacunkiem mówiono o tobie: matrona.
Nieraz nazywano cię damą, damulą,
a wnuczek się zwracał do ciebie: babulo.

W wieku dziewiętnastym i najczęściej w miastach
mówiono na ciebie: kobitka, niewiasta.
Poprzez długie lata domostwa tyś strzegła,
o rodzinę dbając, mężowi uległa.
W świecie się zdarzały kataklizmy, wojny,
okres dla ludzkości okrutny i znojny.

Kiedy na wojażach mężczyznom czas płynął,
ty zmuszona byłaś zająć się rodziną.
Przejąć męskie prace nieraz było trzeba,
o dom dbać, zarobić na kawałek chleba.
Po wojnie do pracy czas nastał gorący
i wiele przybyło kobiet pracujących.
Bo ten wiek dwudziesty w zmiany obfitował,
dawny się kobiecie model nie zachował.

Choć nadal kobiecie rodzina jest bliska,
nie chce domowego tylko strzec ogniska.
Zdobycie wykształcenie jest teraz jej celem,
i umiejętności technicznych mieć wiele.
Nie zatracić przy tym swojej kobiecości,
uwodzić urokiem, być pełną miłości.

Bystrą być w robocie, mądrą panią domu
i nawet w nauce swoim dzieciom pomóc.
Gdy trzeba to umieć być zalotną damą,
pięknem i dbałością imponować panom.

Izabela Król

Olga Tokarczuk w oczach seniorki

Krystyna Ziętak

Zastanawiam się, na ile trafnie można ocenić książkę na podstawie jej pierwszego zdania, na tym punkcie mam wręcz bzika. Skupiam się na analizie początku książki, po czym często nabieram chęci, by znaleźć się w miejscu akcji. Tak było w przypadku książki Olgi Tokarczuk „Empuzjon” – chciałam ponownie pojechać do Sokołowska.

Empuzjon

Dwa pierwsze i ostatnie zdania książki Olgi Tokarczuk „Empuzjon” pobudzają myślenie: „Widok przesłaniają kłęby pary z parowozu, które teraz snują się po peronie. Trzeba spod nich wyrzeć, by zobaczyć wszystko, pozwól się na chwilę oślepić przez szarą mgłę, aż wzrok, który wyłoni się po tej próbie, będzie ostry, przenikliwy i wszytkowidzący. [...] Zanim dorożka ruszyła, z jakąś sówizdrzańską radością podrzuciła je do góry, żeby mogło wpaść prosto do jej ust”.

Pierwsze skojarzyło mi się z dworcem w Nowej Rudzie, z jego wyglądem sprzed lat. Drugie zaskoczyło oślepieniem mgłą. Po przeczytaniu ostatniego przypomniała mi się „zaczarowana dorożka” i pojawiła się refleksja, że właściwie nie wiem, co to jest „sowizdrzańską radość” i że jej znajomość mogłaby umilić moje senioralne życie. Oczywiście, powody przeczytania „Empuzjonu” były dla mnie inne: mizoginistyczne poglądy mężczyzn o kobietach i klimat „Czarodziejskiej góry” Tomasa Manna.

Wracając do analizy dwóch zacytowanych zdań, przyznaję, że miałam kłopot z wyob-

rażeniem sobie tego kogoś, komu para z parowozu zasłoniła wszystko. To wymagało ustalenia, jak wysoko para mogła się wznieść ponad peron. Zapytałam trzy koleżanki, czy para mogłaby je całkowicie zasłonić, a mgła oślepić. Jedna powiedziała, że z cytowanego początku nie wynika, że to człowiek znalazł się w kłębach pary. Może to były jakieś małe straszne istoty, co mógł sugerować podtytuł: „Horror przyrodolecniczy”. Drugiej nie podobano się, że stroję sobie żarty z Noblistki. Trzecia stwierdziła, że tylko matematyk może tak dziwnie (logicznie?) czytać literaturę piękną.

Pan Wyrazisty

Po wysłuchaniu tych opinii zapalałam chęcią, żeby zapytać o to Olę Tokarczuk. Miałam nadzieję, że będzie to możliwe w centrum kultury OP ENHEIM we Wrocławiu, w którym w styczniu 2023 zorganizowano prapremierę graficznej opowieści Olgi Tokarczuk i ilustratorki Joanny Concejo „Pan Wyrazisty”. Obie panie widziałam na rozpoczęciu wernisażu towarzyszącego prapremierze, ale do rozmowy nie było okazji.

W dwumiesięczniku „Książki. Magazyn do czytania”, 6/2022, ukazał się wywiad Michała Nogasia z autorkami „Pana Wyrazistego”. Olga Tokarczuk powiedziała: „Ja też mam spory problem z fotografowaniem się. I z fotografovaniem w ogóle. Często mam wrażenie, że fotografia to jakiś akt sakralny – zatrzymuje czas – jedna mała chwila przechodzi do wieczności. I że nie można tego nadużywać”.

W związku z tym zrobiłam rachunek sumienia. Wyszło, że jest mnie za dużo na blogu i Facebooku. Długo się broniłam przed zaistnieniem w Internecie, aż pewnego dnia zobaczyłam w nim swoje zdjęcie zamieszczone w relacji z konferencji. I tak się zaczął mój internetowy etap życia. Myślę, że jednym z przesłań książki: „Pan Wyrazisty” jest ograniczenie naszej obecności w Internecie. Pan Wyrazisty stracił twarz, bo ona stała się własnością wszystkich.

Spotkanie na festiwalu MiedziankaFest

Moje pierwsze spotkanie z Olgą Tokarczuk na żywo odbyło się na festiwalu w Miedziance w roku 2018. Słuchałam Olgi jak zaczarowana. Miałam ochotę zanotować każde wypowiedziane przez nią zdanie. Z radością stwierdziłam, że jej poglądy i opinie bardzo mi odpowiadają.



Krystyna Ziętak i Olga Tokarczuk. Festiwal MiedziankaFest 2018 r.

Olga opowiadała, jak zastanawiała się nad tytułem książki: „Opowiadania bizarne”, nawet o tym rozmawiała z Jerzym Bralczykiem. Słowa „niesamowite” czy „nieoczywiste” wydawały się jej anachroniczne. Za to jej zdaniem górski krajobraz pokazuje „nieoczywistość” – jest bizarny. Góry zmieniają perspektywę widzenia. Każde zobaczone miejsce przestaje być „niewinne”. Nie wszyscy potrafiliby to określić tak literacko jak Olga. Spodobały mi się jej uwagi o konstrukcjach myślowych „albo-albo” i „i-i”. Pierwsza grozi wykluczeniem. Druga tego nie robi – można być i tym, i tym. Fascynujące były też wyjaśnienia, jak wyrazić w książce „ja”.

Na festiwalu w Miedziance Olga mówiła nie tylko o książkach. Interesuje się też powojennymi nazwami miast i wsi, które jakaś komisja wymyśliła na Dolnym Śląsku. Dopiero na spotkaniu z nią dowiedziałam się, że niemiecka nazwa Neurode, przetłumaczona na język polski, powinna brzmieć Nowa Poreba, a nie Nowa Ruda. Jest to miasto, w okolicach którego Olga zamieszkała, i w którym organizuje festiwal Góry Literatury. To było tematem mojej rozmowy z Olgą, bo Nowa Ruda jest miastem mojej młodości.

Zakazane lektury - „Dybuk” Szymona An-skiego

Kolejny raz widziałam Olę Tokarczuk na żywo na „Zakazanych lekturach” w grudniu 2018 w Centrum Kongresowym we Wrocławiu. Tematem „lekcji” była literatura mniejszości narodowych i etnicz-

nych, w tym twórczość polskich pisarzy o korzeniach żydowskich, a właściwie skutki jej braku w szkole. Olga była świetnie zorientowana w temacie. Ja jakoś nie mogłam sobie przypomnieć, czy w latach pięćdziesiątych poznawaliśmy w szkole tę literaturę, czy na lekcjach omawialiśmy dramat „Dybuk” Szymona An-skiego, który urodził się pod Witebskiem w roku 1863.

Olga chętnie mówi o książkach, które czyta, zanim zacznie pracować nad nową. Widziałam kiedyś na YouTube film pokazujący jej domową obszerną bibliotekę.

Powitanie Noblistki

Olga Tokarczuk – Honorowa Obywatelka Wrocławia – jest laureatką Nagrody Nobla w dziedzinie literatury za rok 2018. Akademia Szwedzka ogłosiła to 10 października 2019. Wiadomość o nagrodzie dotarła do pisarki w trakcie jej autorskich podróży po Niemczech. Mieszkańcy Bielefeld spotkali się z nią tego samego dnia, a Dusseldorfu później.

Olga Tokarczuk nie kryła radości. W telefonicznej rozmowie z Katarzyną Kolendą Zaleską podkreśliła, że jest szczęśliwa, bo to „powieść” wyróżniono. Była dumna, że „lokalne” książki mają uniwersalną wymowę.

My, wrocławianie, na jej oficjalne powitanie w Narodowym Forum Muzyki musieliśmy poczekać do 20 października 2019. To było wielkie przeżycie, a wcześniej okazją, by stojący w kolejce po wejściówki czytelnicy Noblistki mogli się wzajemnie poznać.

Wzięłam też udział w spotkaniu na Uniwersytecie Wrocławskim – odbyło się dzień po ogłoszeniu Nobla, zanim Olga wróciła z Niemiec. Dziekan Wydziału Filologii mówił, że co lubimy Olę Tokarczuk i dlaczego należał się jej Literacki Nobel. W wykładzie „Nieufność wobec zastanego” Urszula Glensk analizowała twórczość Noblistki. JM Rektor Uniwersytetu Wrocławskiego wznosił „toast” na jej cześć egzemplarzem jednej z jej książek. Monika Braun, aktorka, przeczytała fragmenty „Ksiąg Jakubowych”. Janusz Degler stwierdził, że trud napisania noweli jest większy niż powieści – wysoko ocenił nowelę z „Gry na wielu bębenkach”. Największe wrażenie zrobiło na mnie szczere wyznanie Urszuli Glensk, jak twórczość Olgi Tokarczuk wpływa na jej codzienne życie.

Góry Literatury

Z inicjatywy Olgi Tokarczuk w 2015 roku odbył się Pierwszy Festiwal Góry Literatury, ten i następne na trwałe wpięły się w krajobraz Nowej Rudy i okolic. Ich głównym celem jest aktywizowanie kulturalne i obywatelskie mieszkańców, dyskusja o ekologii i równości praw. W tym roku festiwal będzie trwał od 7 do 16 lipca w Nowej Rudzie, Ludwikowicach Kłodzkich, Radkowie, Zamku Sarny, Wałbrzychu, Świdnicy i Sokołowsku.

Mam nadzieję na rozmowę z Olgą Tokarczuk, tę niedokończoną w Ludwikowicach Kłodzkich w zeszłym roku. Może zapytam ją o początek książki: „Empuzjon”.

Nagrody „Magazynu Literackiego KSIĄŻKI” przyznane

Gratulujemy i gorąco polecamy!

Już po raz 21. redakcja „Magazynu Literackiego KSIĄŻKI” przyznała doroczne Nagrody. Ogłoszenie wyników odbyło się 21 lutego w Bibliotece Narodowej.

Publikacje nagrodzone tytułem Książki Roku 2022 to:

- „Trzy tłumaczk” Krzysztofa Umińskiego (Marginesy),
- „Dziady i dybuki” Jarosława Kurskiego (Agora),
- „Beksiński. Obrazy” (Bosz),
- „Polska i Rosja. Sąsiedztwo wolności i despotyzmu X-XXI w.” Andrzej Nowaka (Biały Kruk)
- „Antosia w bezkresie” Marcina Szczygielskiego (Instytut Wydawniczy Latarnik)

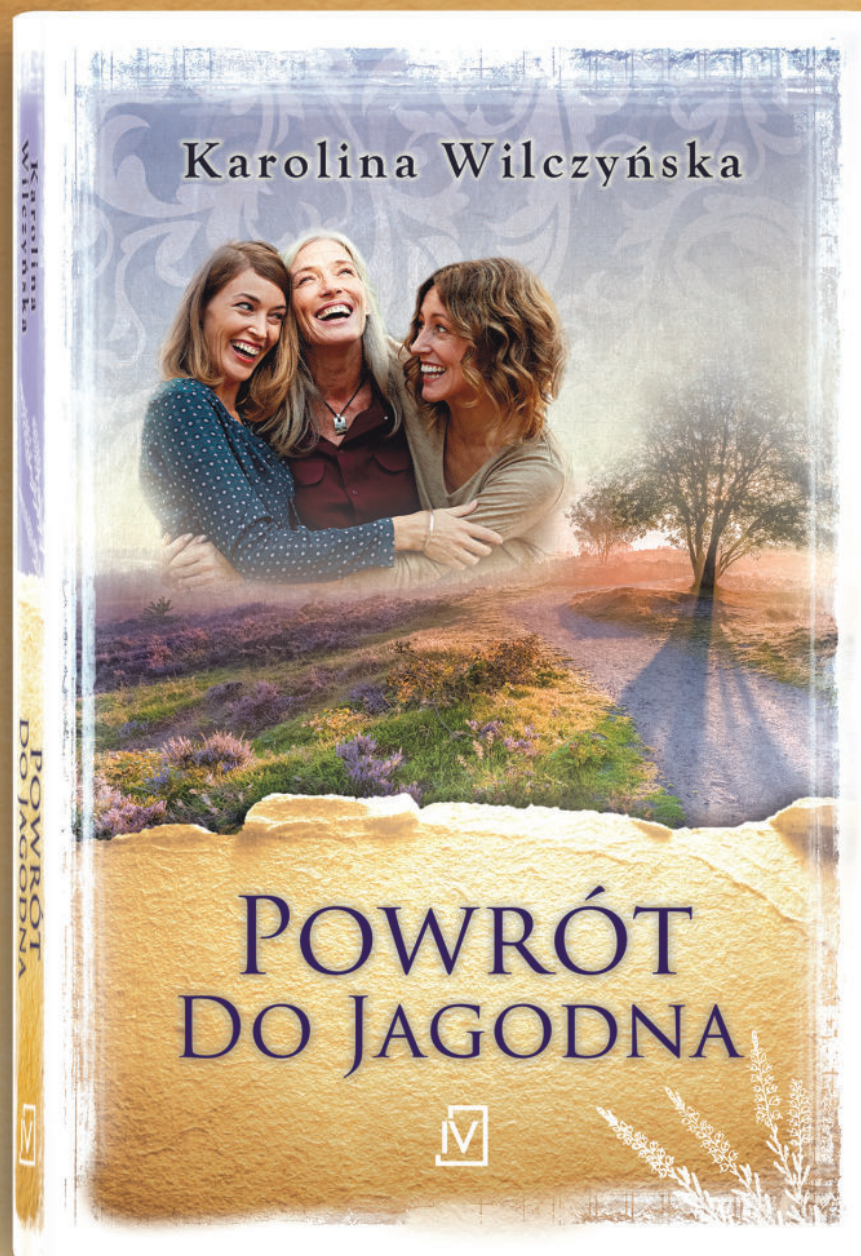
Nagrody specjalne otrzymały publikacje: „Empuzjon” Olgi Tokarczuk (Wydawnictwo Literackie), „SPATiF. Upajający pozór wolności” Aleksandry Szarłat (Czarne), seria „Sztuka polska” (Arkady) oraz trzy tomy wspomnień „Dziwne jest serce kobiece...” Zofii z Odrowąż-Pieniążków Skąpskiej (Czytelnik).

Tytułem **Audiobook Roku 2022** wspólnie z Audioteką.pl redakcja nagrodziła wersję audio książki „Nadchodzi III wojna światowa” Jacka Bartosiaka i Piotra Zychowicza (Dom Wydawniczy Rebis. Za najlepszy **Audioseriał 2022** uznano „Symbiozę” (scenariusz Piotr Rogoża i Krzysztof Komander, reżyseria Krzysztof Komander).

Ogrom podjętych działań w minionym roku, aby pokazać, że czytanie łączy nas wszystkich i że książki to ważny temat dla rozwoju społeczeństw oraz wielkie zaangażowanie całego środowiska wydawniczego na rzecz Ukrainy – to powody, dla których redakcja „Magazynu Literackiego KSIĄŻKI” jednogłośnie postanowiła uhonorować **Fundację Powszechnego Czytania** tytułem **Wydarzenie Roku 2022**.

Wydawcą Roku 2022 zostało **Wydawnictwo Smak Słowa**. Sopocką oficynę uhonorowano za zaangażowanie, konsekwencję i wydawniczą odwagę, za wszechstronną działalność, za stworzenie księgarni, która stała się domem kultury z autorską ofertą i z ciekawym programem literackim, wreszcie za popularyzację rzetelnej wiedzy psychologicznej poprzez organizację Festiwalu Książki Psychologicznej.

W Stacji Jagodno każdy
znajdzie swoje miejsce



CZW-
ARTA
STRO-
NA

ZAMÓW KSIĄŻKĘ NA wydajenamsie.pl

Wydaje
nam się

Zamówienia na prenumeratę drukowanego wydania "Gazety Senior" z dostawą do domu rusza na Poczcie Polskiej w całym kraju 16 kwietnia 2023 r.

GazetaSenior.pl

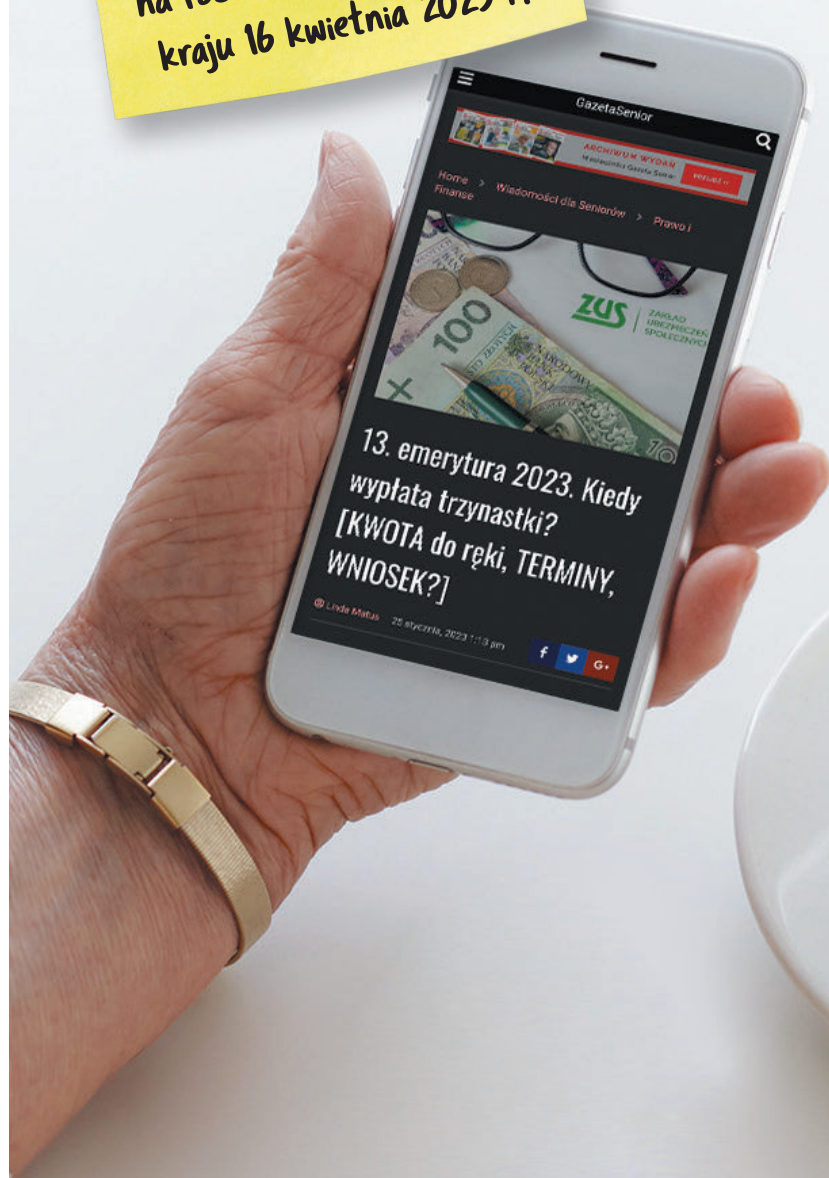
Czytaj codziennie w Internecie

Gazeta Senior w Internecie

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

Gazeta Senior na Facebooku

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



Newsletter Gazety Senior

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

Bądź na bieżąco!
Usługa jest bezpłatna

Zapisz się

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



Kliknij