



my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2020 Nr 3(52)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

Ogrody działkowe

bezpieczny oddech w czasie pandemii s. 14



Od czerwca możesz więcej dorobić do emerytury s. 9
Wsparcie psychologiczne i duchowe – przydatne numery s. 8

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

**Enea dla pokoleń**

Wspólnie o bezpieczeństwie

Zakupy i maseczki dla seniorów

Grupa Enea prowadzi projekt pomocy seniorom, mieszkańcom Poznania i powiatu poznańskiego. Wolontariusze – pracownicy Grupy pomagają w zakupach leków i artykułów spożywczych. Klienci Enei, osoby w wieku powyżej 60. roku życia z terenu objętego pilotażowym programem, otrzymują SMS-y z instrukcją, w jaki sposób można zgłosić się po pomoc.

– W czasie epidemii szczególną troską powinniśmy otaczać tych, którzy są w grupie wysokiego ryzyka i nie powinni wychodzić z domu. Rozpoczęliśmy więc akcję wsparcia osób starszych i samotnych z Poznania. Nasi wolontariusze, zaopatrzeni w odpowiednie środki ochrony osobistej, będą pomagać w załatwianiu codziennych spraw, zgodnie z potrzebami osób zgłaszających się. W tym trudnym czasie niezwykle ważna jest każda pomoc, której możemy udzielić – tłumaczy Agata Goor z Biura Społecznej Odpowiedzialności Biznesu w Enei.

Aby skorzystać z pomocy wolontariuszy, należy skontaktować się z koordynatorem akcji, dzwoniąc pod numer telefonu 693 791 237 (w godz. 9.00 – 16.00). Osoba potrzebująca zostanie skojarzona z konkretnym wolontariuszem, by wspólnie ustalić listę potrzeb i formę realizacji pomocy. Wszystkie działania będą się odbywać z zachowaniem zasad i wytycznych Ministerstwa Zdrowia oraz Głównego Inspektoratu Sanitarnego, obowiązujących w czasie zagrożenia epidemicznego. Akcja, jeśli będzie taka konieczność, zostanie przedłużona.

Grupa Enea sprawnie działa w obliczu zagrożenia epidemicznego i zapewnia bezpieczeństwo energetyczne milionom Polaków. Koncern wspiera również działania ograniczające rozprzestrzenianie się koronawirusa. Do tej pory Grupa przekazała 3,1 mln zł na pomoc szpitalom i instytucjom walczącym z wirusem w całej Polsce. W Poznaniu pomoc otrzymały Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego oraz Wielospecjalistyczny Szpital Miejski im. J. Strusia. Ponad 500 podopiecznych i ponad 200 osób z personelu z pięciu poznańskich Domów Pomocy Społecznej otrzymało maseczki ochronne. Grupa dostosowała również swój model pracy do nowych warunków: wprowadzono pracę zdalną, dodatkowe środki ostrożności w elektrowniach w Kozienicach oraz Połańcu, kopalni Bogdanka, a także procedury awaryjne, by zachować ciągłość zarządzania siecią energetyczną i produkcji oraz dostawy energii elektrycznej. W trosce o zdrowie klientów i pracowników zamknięte były Biura Obsługi Klienta, a wszelkie sprawy klienckie można załatwiać poprzez zdalne kanały kontaktu: infolinię, chat, e-BOK.





Drodzy Czytelnicy

Okres kwarantanny narodowej i koniecznej izolacji związanej z zagrożeniem koronawirusem spowodował, że dotrzeć do Was z naszym magazynem mogliśmy tylko w wersji elektronicznej. Tak powstały dwa wydania My60+, które są dostępne na stronie my60plus.pl i które zostały rozesłane mailingowo do wszystkich zaprzyjaźnionych organizacji i instytucji, by dotrzeć do jak naj-

szerszego grona odbiorców. Choć 60 proc. seniorów świetnie porusza się w Internecie, wiemy, jak lubicie i cenicie sobie prasę w wersji drukowanej – czasopismo, które można wziąć do ręki, wertować strony, a po przeczytaniu przekazać sąsiadom, albo zachować dla ciekawych artykułów, do których można wracać.

Wraz z powolnym odmrażaniem gospodarki i przestrzeni publicznej, wracamy więc do wydania drukowanego, które mam nadzieję, przynosi ze sobą interesujące i przydatne treści, a przede wszystkim powiew wiosny, która w tym trudnym dla większości z nas okresie izolacji i skupieniu uwagi na zagrożeniach związanych z Covid-19, przyszła jakoś niezauważona, zastając nas w zamknięciu.

Koronawirus nadal w mniejszym lub większym stopniu destabilizuje nasze życie, ogranicza i stanowi niebezpieczeństwo. Uważajcie więc na siebie, myjcie często ręce, budujcie odporność, bo ona jest kluczowa. W ramach projektu „Enea dla pokoleń. Wspólnie o bezpieczeństwie”, do części nakładu dołączyliśmy maseczki z jonami srebra, bo nadal trzeba je zakładać do sklepu, kościoła, przychodni i urzędu. Mamy nadzieję, że dzięki nim przyczynimy się do zwiększenia Waszego bezpieczeństwa.

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI:

Zakupy i maseczki dla seniorów	str. 2
Zdrowie seniorów	str. 4
Studenci medycyny i farmacji	
– seniorom	str. 6
Trener Senioralny: zajęcia online	str. 7
Do Palmiarni w przyłbicy	str. 7
Wsparcie psychologiczne i duchowe	str. 8
Możesz zarobić więcej	str. 9
Posiedzenie MRS	str. 9
Moje piękne chwile – cieszymy się życiem	str. 10
Sprzęt ochronny dla wielkopolskich szpitali i DPS	str. 10
Konkurs dla seniorów	
– jaka była praca dawniej?	str. 11
Podziel się opowieściami o Główniej i Dębca	str. 11
Niemieckie przeróbki	str. 12
„Dobre Słowa”	str. 13
Szlachetna Paczka uruchomiła telefon, który wspiera seniorów	str. 13
Popatrzymy na ogródki działkowe inaczej...	str. 14
Pszczółka w wielkim mieście	str. 17
Nie daj się zmanipulować na pokazach	str. 18
Pacjent onkologiczny w obliczu pandemii koronawirusa	str. 19
Jak wzmocnić organizm dzięki diecie?	str. 20
10 lat żeglowania	str. 21

TU NAS ZNAJDZIECIE:

Poznań

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, Poznań
- + Centrum Informacji Turystycznej Tourist Information Centre Stary Rynek 59/60, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej ul. Ratajczaka 44, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej ul. Bukowska 285, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej – Poznań Główny
- + Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, ul. Prusa 3, Poznań
- + Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19 i Filie

- + Klub i Galeria Sztuki Starówka, ul. Wielka, Poznań
- + Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego, Poznań
- + Pływalnia Miejska Atlantis, os. Batorego 101, Poznań
- + ODK Krag, ul. Dmowskiego, Poznań
- + Zespół Przychodni Lekarskich ul. Kasprzaka, Poznań
- + Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Plac Kolegiacki
- + Apteki przy ulicy Słowiańskiej, Poznań
- + Apteka im. I. Łukasiewicza, Szpitalna 2, Poznań (przy przystanku A82 Ogrody)
- + Apteka Vita-Med, osiedle Przyjaźni 125B, Poznań

- + Zespół Specjalistycznych Gabinetów Lekarskich, ul. Słowackiego 8, Poznań
- + Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych ul. Kutrzeby, Poznań
- + Cukiernie „Elite”
- + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
- + Dom Pomocy Społecznej Ugory, Poznań
- + Biblioteka Miejska w Luboniu
- + Biblioteka Miejska w Dopiewie
- + Bistro Tulipan, pl. Wielkopolski, Poznań
- + Kluby Seniora
- + Uniwersytetu Trzeciego Wieku
- Kalisz**
- + DPS w Kaliszu
- + Książnica Pedagogiczna im. A. Parczewskiego

Zdrowie seniorów

Z prof. dr hab. n. med. Katarzyną Wieczorowską-Tobis, kierownik Katedry Geriatrii i Gerontologii Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu rozmawiają Anna Dolska i Jerzy Piasny.



Czy dokładnie można określić, od jakiego wieku powinniśmy zostać pacjentami poradni geriatrycznej?

- Geriatrii nie mierzymy wiekiem, a stanem klinicznym pacjenta. W mediach czasem pojawia się określenie „wiek geriatryczny” i musimy sobie zdać sprawę z tego, że nie ma czegoś takiego. Geriatrię dedykujemy tym pacjentom, którzy mają złożone problemy kliniczne. Chcemy, żeby system tak działał, żeby każda starsza osoba chodziła do swojego lekarza rodzinnego, który jest kompetentny i przygotowany do tego, by tej pomocy udzielać, ale też, żeby każdy lekarz wiedział, gdzie jest poradnia geriatryczna i by osoba, która będzie potrzebowała konsultacji geriatrycznej, mogła być w tej poradni skonsultowana. Rzeczywiście, tak jak pacjent ze złożoną sytuacją kardiologiczną trafia na konsultację do kardiologa, tak starsza osoba, u której występuje wiele chorób ciała, ale też występują takie ograniczenia jak otępienie, miała szansę na całościową ocenę geriatryczną, gdzie diagnozujemy czynniki ryzyka i niesprawności. Geriatria swoje holistyczne podejście realizuje nie tylko poprzez lekarza, ale też dzięki działalności całego zespołu geriatrycznego, którego bardzo ważnym członkiem jest pielęgniarka, ale bardzo ważny jest również fizjoterapeuta, dbający o utrzymanie sprawności. Istotna jest też rola psychologa, który z jednej strony uczestniczy w diagnozowaniu funkcji poznawczych, uznawanych powszechnie jako zaburzenia pamięci, a z drugiej strony jest przygotowany do tego, by prowadzić szereg programów usprawniających zaburzenia, które się pojawiają. Tylko zespół pozwala na optymalne wykorzystanie czasu i jest przygotowany do wykonania wszystkich elementów oceny geriatrycznej. Powinno być tak, że każdy z członków zespołu ocenia stan pacjenta niezależnie, a potem ustala się wspólny plan postępowania.

Polacy rocznie wydają 4 mld zł na suplementy, a trzy na cztery osoby przyznają, że zażywają środki przeciwbólowe, które są bez

recepty. Panuje opinia wśród farmaceutów, że nie słuchamy porad specjalistów, a przychodzimy do apteki po preparaty, których reklama nas przekonała. Czy te wszystkie suplementy są nam niezbędne i czy jest granica, po przekroczeniu której leki zaczynają nam szkodzić zamiast pomagać?

Tego nie mierzymy w liczbach, bo czasem jeden niewłaściwie zażyty lek bez recepty lub suplement może zaszkodzić bardziej niż trzy. Zależy to od tego, co bierzemy, jakie jest ryzyko interakcji między tym, co bierzemy obowiązkowo, a trochę zależy to od naszej własnej sytuacji klinicznej. Jeśli mówimy o pacjentach, którzy są konsultowani geriatrycznie, to rzeczywiście są to osoby z bardzo skomplikowaną sytuacją kliniczną, które siłą rzeczy mają bardzo długie listy leków – zakładamy, że optymalnie dobranych – i wtedy każdy dodatkowy lek na liście musi być rozpatrywany w kategoriach zysków i strat. Zwracamy uwagę lekarzom, że każdy dopisany lek do listy będzie wchodzić w interakcję i dopisanie tego leku jest kwestią decyzji, czy pacjent na pewno tego leku potrzebuje i czy na tym leku zyska. Nie ma dobrych i złych leków, jak nie ma dobrych i złych suplementów, tylko są sytuacje, w których są one niewłaściwie stosowane. Na pewno im więcej leków, tym większy problem. My mówimy o wielolekowości od 5 leków wzwyż. Wiemy też, że powyżej 8 leków są jakieś interakcje. O ciężkiej wielolekowości mowa jest od 10 leków i warto zdać sobie sprawę, że badania populacyjne w Polsce, które zrobiliśmy 10 lat temu, pokazały, że co 10 starsza osoba ma na liście co najmniej 10 lekarstw. W tej chwili prowadzone są dalsze badania i myślę, że

bierzemy nawet więcej leków niż 10 lat wstecz. Jest to więc bardzo duży problem.

Czyli najważniejsza jest konsultacja z lekarzem?

Bardzo ważne jest to, żebyśmy mieli taką świadomość, że jeśli to jest lek bez recepty, który zlecamy sobie sami lub ulegamy reklamie, albo – jak pokazują badania – bardzo często polecają nam go sąsiedzi czy znajomi, żeby zdawać sobie sprawę, że im więcej mamy tych leków, tym ryzyko, że to nie pomoże, a spowoduje coś złego w naszym organizmie, jest większe. Ważne, by każdy zdawał sobie sprawę, że jak dodaje sobie jakiś lek bez recepty i po kilku dniach czuje się gorzej, musi mieć świadomość, że należy natychmiast zapytać w aptece czy lekarza, czy ten lek nie wchodzi w interakcje. My wiemy na pewno, że osoby w starszym wieku, które są na pełnowartościowej diecie i nie mają niedoborów, nie potrzebują bieżącej suplementacji z wyjątkiem witaminy D, gdyż jest ona specyficzna. Tu ma znaczenie skóra, nasłonecznienie, a wszystko to z wiekiem się zmienia. Zmieniają się też nasze zwyczaje. Jest to jedyna rzecz, która wymaga stałej suplementacji, natomiast wszystkie inne witaminy i minerały, jeśli je uzupełniamy – ważne, by nie robić tego latami – tylko jeśli musimy je uzupełnić. Uniwersytet Medyczny w Poznaniu prowadzi studencki punkt konsultacyjny, gdzie studenci farmacji i wydziału lekarskiego wspólnie z nauczycielem akademickim konsultują leki pacjentom. Seniorzy przychodzą do nas dwukrotnie. Pierwszy raz z siatkami leków. Studenci mają tydzień, by przedyskutować wszystkie problemy zdrowotne danej osoby i przygotowują rekomendacje, a czasem listy do lekarzy rodzinnych, ponieważ problem, z którego często nie zdajemy sobie sprawy polega na tym, że lekarz rodzinny często nie wie o wszystkich lekach, które pacjent bierze, bo seniorzy nie do wszystkich leków się przyznają. Drugą bardzo ważną działalnością, którą prowadzi Polskie Towarzystwo Gerontologiczne wspólnie z Uniwersytetem Medycznym, jest punkt opieki farmaceutycznej 75+ finansowany z budżetu Miasta Poznania, gdzie farmaceuci przyjmują seniorów. Można zapisać się tam i otrzymać poradę. Warunkiem przyjęcia jest posiadanie długiej listy leków – co najmniej dziesięciu, bo ci pacjenci mają największe ryzyko interakcji.

Mówi się, że kluczowa jest dieta. Seniorom jednak trudno zmienić przyzwyczajenia żywieniowe. Czy stan zdrowia możemy poprawić, zmieniając dietę?

Wpływ pożywienia na zdrowie nie zależy od wieku i wiemy, że te posiłki, które zawierają za dużo cukrów prostych, rzeczywiście zwiększają ryzyko powstawania cukrzycy. To jest niezależne od wieku. Ryzyko powstawania wielu chorób, w tym chorób dietozależnych, jak cukrzyca, czy nadciśnienie, niestety u osób starszych zależy nie tylko od diety, ale również wkomponowane jest w upływ czasu, bo w procesie starzenia obserwujemy w organizmie takie zmiany, które zwiększają ryzyko wystąpienia całego szeregu chorób. Wiemy, że niejako fizjologicznie, a więc u wszystkich z nas wzrasta ciśnienie skurczowe, więc ryzyko nadciśnienia związane jest z wiekiem. To samo dotyczy cukrzycy. Zmienia się wytwarzanie insuliny w trzustce, zmienia się wrażliwość receptorów na insulinę i to wszystko gdzieś powoduje, że jak przyglądamy się powstawaniu cukrzycy, to występuje częściej u osób starszych, więc na pewno dieta jest ważna. Z drugiej strony, zwłaszcza w tych najstarszych grupach wiekowych, po 80-tce, trudno mi sobie wyobrazić, że ktoś nagle zmieni dietę. Są pojedyncze osoby, które są sprawne, dobrze zmotywowane i tę dietę zmieniają, więc my bardziej dyskutujemy rezygnację z tych rzeczy, które najbardziej są szkodliwe. Bardziej chodzi o ograniczenie danego składnika pożywienia niż jego eliminację. Dieta zmieniona świadomie jest łatwiejsza w przestrzeganiu. Z drugiej strony, rzecz, na którą w diecie osób starszych zwracamy uwagę, jest niedobór świeżych warzyw i owoców. Kiedy mówimy o owocach, to w ich mniemaniu jest to kompot do obiadu, dobrze przegotowany. To samo niestety dotyczy warzyw, które są odgrzewane, już bez wartości. Dlatego o zmianie stylu życia i diecie powinniśmy zacząć myśleć o wiele wcześniej, jednak każda zmiana przynosi zyski. Teraz dużo mówi się o tzw. dobrym wejściu w starość. Czas upływa, a jeśli chcemy długo żyć, to na pewno ważna jest aktywność fizyczna i dieta.

W Unii Europejskiej powstał wskaźnik, który nazywa się aktywnością życiową seniorów. W 2014 r. na 28 państw byliśmy na 27, teraz jesteśmy na czwartym od końca. Faktycznie tak jest źle z nami?

Pozytywne jest to, że posuwamy się na tej liście do góry. Świadomość potrzeby aktywności fizycznej wzrasta. Wiemy, że wiele starszych osób wykonuje codzienną gimnastykę. To jest bardzo ważne. Jeśli tego nie robimy, to warto każdego dnia wykonać choć kilka ruchów wcześniej rano i zobaczyć, że ten dzień zupełnie inaczej się zaczyna i to jest bardzo cenne. Młodsze pokolenie - osoby 60-75 lat – są tymi, które już rozumie potrzebę aktywności. Gorzej jest ze starszymi. Z drugiej strony, pyta się osoby spoza dużych aglomeracji, czy uprawiają sport. One twierdzą, że go nie uprawiają, ale jeżdżą na rowerze. Mają więc zapewnioną codzienną aktywność. Nasze codzienne życie uczy nas aktywności. Żeby nie jeździć windą, a chodzić pieszo. W ten sposób pracujemy na naszą sprawność.

Rozmowa została przeprowadzona w cyklu audycji Radia Poznań „Mądrej głowie”, któremu patronuje Fundacja Enea.

Studenci medycyny i farmacji – seniorom

W marcu 2020 r. studenci medycyny i farmacji z nauczycielami akademickimi z Pracowni Geriatrii Katedry i Kliniki Medycyny Paliatywnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu wdrożyli w życie inicjatywę pod nazwą *Internetowo-Telefoniczny Punkt Konsultacyjny (itPK): Studenci medycyny i farmacji – seniorom*. ItPK jest formą wolontariatu studenckiego, w ramach którego udzielane są porady lekowe osobom starszym. Inicjatywa powstała z troski o bezpieczeństwo tych osób. Zgłaszały one, że nie wiedzą do kogo – w czasie epidemii COVID-19 – można się zwrócić z pytaniami dotyczącymi stosowanego leczenia, bez konieczności wychodzenia z domu.

Jak działa itPK?

Osoby starsze zainteresowane konsultacją dzwonią pod wskazany numer telefonu (618738327 - sekretariat Katedry i Kliniki Medycyny Paliatywnej). Następnie omawiana jest najdogodniejsza dla seniora forma

komunikacji; możliwa jest wideo rozmowa za pośrednictwem komunikatorów internetowych (Messenger [Facebook] lub WhatsApp) albo kontakt telefoniczny. W razie potrzeby studenci pomagają w obsłudze komunikatorów, z czego seniorzy chętnie korzystają. Po ustaleniu dokładnego terminu konsultacji odbywa się pierwsze łączenie, zadawane są pytania związane z leczeniem i zbierany jest wywiad dotyczący zarówno chorób przewlekłych, jak i stosowanych leków konieczny dla celów konsultacji. W zespole konsultującym jest zawsze student V roku medycyny i V roku farmacji, co pozwala na podjęcie dyskusji różnych zagadnień związanych zarówno ze wskazaniami do stosowania leczenia, jak i np. interakcjami stosowanych leków. Na niektóre pytania studenci odpowiadają od razu. W przypadku trudniejszych – przedyskutowują konsultowane zagadnienia; mają też możliwość rozwiania wątpliwości w dyskusji z opiekunami merytorycznymi (farmaceutka: dr A. Neumann-Podczaska i lekarz geriatra: prof. K. Wieczorowska-Tobis). Wtedy przekazują pacjentom swoje rekomendacje podczas drugiego połączenia. Często umawiany jest jeszcze dodatkowy kontakt, np. po 2 tygodniach, aby sprawdzić, czy przygotowane zalecenia przyniosły pożądaną skutec.

Pytania z jakimi zgłaszają się do punktu seniorzy dotyczą wszystkich dziedzin medycyny, a problemy lekowe dotyczą m.in. wskazań do stosowania leków, pory ich przyjmowania i interakcji, ale też bezpieczeństwa dołączania leków bez recepty czy suplementów diety. W wyniku konsultacji nigdy nie dochodzi do zmian schematów stosowanego leczenia przez osoby starsze, ale – w niektórych przypadkach – seniorzy są informowani o konieczności upewnienia się co do stosowanego leczenia u lekarza prowadzącego. Pamiętać bowiem trzeba, że konsultacja w itPK nie może być traktowana jako wizyta lekarska, a więc nie może być przez nią zastąpiona.

Udzielono już ponad 50 konsultacji. Seniorzy oceniają je pozytywnie. Podkreślają dobry kontakt ze studentami i wartość merytoryczną udzielanych porad. Czasem sami dzwonią ponownie, aby przekazać, że czują się lepiej i jest to najlepsza wizytówka itPK.

Mikołaj Seostianin, Konrad Madejczyk



**INTERNETOWO-TELEFONICZNY
PUNKT
KONSULTACYJNY
STUDENCI MEDYCyny I FARMACJI
- SENIOROM**

SENIORE ZOSTAŃ W DOMU - ZADZWOŃ DO NAS

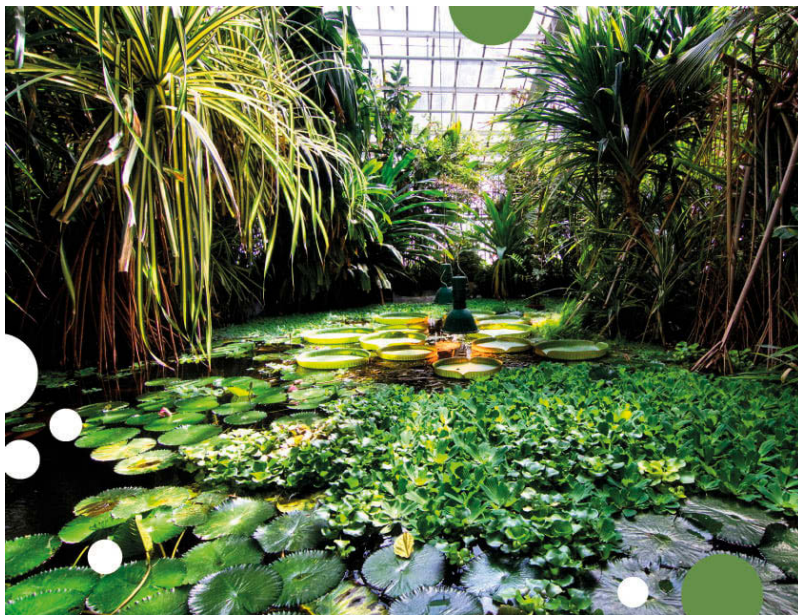
ODPOWIEDZI NA PYTANIA ON-LINE DLA OSÓB 60+

PRZEPROWADZANE PRZEZ WYBRANYCH I SPECJALNIE
PRZYGOTOWANYCH STUDENTÓW MEDYCyny I FARMACJI POD
OPIEKĄ MERYTORYCZNĄ LEKARZA I FARMACEUTY UNIwersYTETU
MEDYCNEGO W POZNANIU

REJESTRACJA CODZIENNIE POD NUMEREM

618 738 327
W GODZINACH 9:00-12:00

DOSTĘPNE PRZEZ: MESSENGER (FACEBOOK), TELEFON ORAZ WHATSAPP



Do Palmiarni w przyłbicy

Miłośnicy roślin i tropikalnych klimatów będą mogli znów odwiedzić Palmiarnię Poznańską. Obiekt został ponownie otwarty 5 czerwca.

Palmiarnia Poznańska będzie otwarta dla zwiedzających od poniedziałku do niedzieli, czyli jeden dzień w tygodniu dłużej (wcześniej obiekt był nieczynny w poniedziałki). Gościom udostępnione zostaną wszystkie pawilony. Palmiarnia będzie czynna codziennie w godz. 10.00-18.00 (kasy do godz. 17.00).

Zwiedzający obowiązkowo muszą mieć na sobie maseczki lub przyłbice. W piątek w obiekcie będzie mogło przebywać jednocześnie 45 osób, od soboty będzie to już 150 osób. Pomieszczenia palmiarni zostały wyposażone w pojemniki do dezynfekcji rąk. Cały obiekt będzie też odkażany zgodnie z obowiązującymi wytycznymi.

Szczegółowe informacje na temat obowiązujących obostrzeń sanitarnych na stronie Palmiarni Poznańskiej - <https://www.palmiarnia.poznan.pl/pl/>.

Fot. Pik.poznan.pl

Trener Senioralny: zajęcia online



Internetowe zajęcia na żywo w ramach programu Trener Senioralny transmitowane od poniedziałku do piątku na profilu facebookowym projektu, platformie Zoom oraz na antenie telewizji WTK (Aktywny Senior, Zdrowy Kręgosłup, Zumba Gold, Siłownia Domowa, joga, gimnastyka, ćwiczenia rozciągające).

Zoom

Zajęcia prowadzone na platformie Zoom - ilość osób na transmisjach będzie ograniczona - zapisy w każdy wtorek, środę oraz czwartek w godz. 13.00-14.00: tel. 791 874 022

Facebook

Transmisja na facebookowym profilu Trener Senioralny, bez zapisów, dostępna dla każdego, sygnał pojawia się ok 10 min. przed startem zajęć.

Infolinia techniczna: 880 229 415 (czynna w godz. 9.00-18.00), dla osób, które potrzebują wsparcia technicznego w zakresie obsługi transmisji.

Wsparcie psychologiczne i duchowe

Jeśli w tym szczególnym czasie odczuwasz niepokój i bezradność, możesz zadzwonić i porozmawiać ze specjalistami.

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

tel.: **22 635 09 54**,

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 17:00-20:00

Projekt Fifna, Fundacja Serdecznik

tel.: **606 954 107**

zapisy we wtorki sms lub telefonicznie w godz. 10:00-13:00, konsultacje w poniedziałek w godz. 11:00-18:00

Miejskie Centrum Interwencji Kryzysowej: Telefon Zaufania

tel.: **61 192 88** lub **61 835 49 04**,

od poniedziałku do piątku w godz. 19:00-7:00, w soboty od godz. 15.00 - nieprzerwanie do poniedziałku do godz. 7.00 (w dni świąteczne całą dobę)

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

tel.: **116 123**,

czynny codziennie w godz. 14:00-22:00

Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej

Indywidualne, doraźne i bezpłatne konsultacje za pośrednictwem sieci teleinformatycznej (telefon, Skype, Hangouts itp.) w przedmiocie związanym z szeroko rozumianymi skutkami pandemii.

KONTAKT ZE SPECJALISTAMI

Fundacja ReStart

Wsparcie informacyjno-terapeutyczne dla osób, które mają trudność z odnalezieniem się w nowych realiach życia w związku z epidemią koronawirusa.

tel.: **510 009 603**,

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 17.00-20.00 (w środy, czwartki i piątki w godz. 17.00-19.00 wsparcie w kierunku obniżania napięcia), doscprzemocy@fundacijarestart.com

Wielkopolska Szkoła Psychoterapii Gestalt

Bezpłatne telefoniczne oraz skypowe wsparcie psychologiczne, w inicjatywie biorą udział koordynatorzy szkoły oraz jej studenci

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

tel. **800 702 222**

całą dobę 7 dni w tygodniu

Katolicki Telefon Zaufania w Poznaniu

tel.: **61 865 10 00**,

czynny codziennie w godz. 17:00-21:30

Katolicki Telefon Zaufania Nadzieja

tel.: **58 380 21 41**,

czynny od poniedziałku do soboty w godz. 17:00-21:00

Infolinia „Ksiądz na sygnale”

„Ksiądz na sygnale” to hasło, pod którym funkcjonuje specjalna infolinia, uruchomiona przez archidiecezję poznańską. Infolinia ma pomóc osobom, które potrzebują duchowego wsparcia i rozmowy w związku z pandemią koronawirusa.

Infolinia będzie czynna przez cały tydzień, w godz. od 10.00 do 12.00. Z kapłanami - w ramach akcji „Ksiądz na sygnale” - można będzie porozmawiać pod numerem telefonu **61 102 00 00**.

Telefon Pogadania

Dzwoniąc pod bezpłatny numer można porozmawiać z wolontariuszami na zwykłe, codzienne tematy. Telefon Pogadania nie udziela porad zdrowotnych, prawnych i innych specjalistycznych. Przy telefonach czekają osoby zaangażowane społecznie, które chcą umilić trwający okres zagrożenia epidemią.

tel.: **800 012 005**,

codziennie w godz. 15.00-20.00

Możesz zarobić więcej

Od 1 czerwca br. emeryci mogą więcej dorobić do swoich świadczeń.

To bardzo ważna wiadomość. Od 1 czerwca renciści oraz osoby pobierające wcześniejsze emerytury będą mogli zarobić do 3732,10 zł brutto. Po przekroczeniu tej kwoty świadczenie będzie zmniejszane lub zawieszane.

Podajemy za infor.pl: renta lub tzw. wcześniejsza emerytura są zmniejszane, gdy przychód uzyskany przez świadczeniobiorcę jest większy niż 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju. Teraz kwota ta wynosi 3732,10 zł brutto.

Świadczenie jest zawieszane w przypadku, gdy przychód przekroczy 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia (6931 zł).

Renta socjalna zawieszana jest po przekroczeniu 3732,10 zł przychodu.

Jeśli przychód świadczeniobiorcy przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, ale nie więcej niż 130 proc., to świadczenie zostanie zmniejszone o kwotę przekroczenia, nie więcej jednak niż 620,37 zł dla



emerytury i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, 465,31 zł dla renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy, 527,35 zł dla renty rodzinnej, do której uprawniona jest jedna osoba.

Posiedzenie MRS

Kolejne posiedzenie Miejskiej Rady Seniorów odbyło się w czwartek 28 maja. Podobnie jak poprzednio, spotkanie odbyło się poprzez internetowy system videokonferencji. Poza członkami Rady w spotkaniu wzięli udział: dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania Magdalena Pietrusiak-Adamska, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych Wojciech Bauer oraz Lidia Płatek z WZiSS

Na spotkaniu omawiano i zatwierdzono między innymi: Stanowisko MRS w sprawie domów pomocy społecznej, problem wykluczenia cyfrowego seniorów, miejskie programy i postulaty Rady, czas pandemii a tradycyjne przedsięwzięcia miasta na rzecz seniorów, oraz zatwierdzono



komunikat i formularz zgłoszenia do honorowego wyróżnienia Senioribus optime meritis.

W dobie pandemii członkowie Rady nadal są aktywni i na wszelkie możliwe sposoby zajmują się sprawami osób starszych. Mimo braku bezpośrednich kontaktów z seniorami, co wynika z wprowadzonych przez władze obostrzeń, Rada działa i również na bieżąco odpowiada na wszelkie pytania kierowane pocztą elektroniczną. Nie wiadomo, jak długo potrwa jeszcze zagrożenie koronawirusem i kiedy wreszcie można będzie powrócić do normalnej pracy, w tym dyżurów i spotkań, jednak obecna aktywność Rady zasługuje na uznanie, tym bardziej że wszelkie działania i postulaty dzięki właściwej polityce miasta są realizowane niemal w całości.

Tekst i foto: Roman Szymański

Uwaga! Rusza poznański konkurs poetycki dla Seniorów



Moje piękne chwile – cieszymy się życiem

Konkurs odbywa się pod honorowym patronatem Rady Osiedla Stare Miasto i Centrum Inicjatyw Senioralnych. Patronat prasowy – Magazyn „My60+”.

W konkursie może wziąć udział każdy senior mieszkający w Poznaniu. Każdy autor może zgłosić maksymalnie 2 wiersze, napisane dowolną techniką. Do konkursu można zgłaszać tylko wiersze oryginalne, nigdzie nie publikowane i nie nagradzane. Dwa utwory w dwóch egzemplarzach każdy, należy nadsyłać wyłącznie w maszynopisie lub wydruku komputerowym formatu A-4. Wszystkie utwory muszą być opatrzone godłem tzn. pseudonimem autorskim/nie znakiem graficznym/. Godło jest zastępnikiem imienia i nazwiska osoby biorącej udział w konkursie literackim, który z założenia jest anonimowy. Godłem może być słowo, zestaw liter bądź cyfr.

Do nadesłanych prac należy dołączyć zaklejona kopertę, opisaną tym samym godłem i danymi identyfikującymi autora: imię i nazwisko, adres zamieszkania, telefon oraz ewentualny e-mail kontaktowy. Dane te nie będą dostępne tylko dla organizatora aż do chwili wyłonienia zwycięzców. Wraz z przysłanym utworem, każdy autor podpisuje i przysyła do organizatora następującą klauzulę: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatora i poznańskiego konkursu poetyckiego dla Seniorów w celach wynikających z regulaminu tego Konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie Danych osobowych/Dz.U. Z 1997 r. nr 133, poz.883 z późniejszymi zmianami/. Po-

zez wysyłanie wierszy na Konkurs, nieodpłatnie przenoszone jest na organizatora prawo do wykorzystania wierszy w publikacjach.

Wiersze na konkurs można dostarczyć osobiście, nadsyłać listem poleconym na adres siedziby organizatora:

Klub Seniora 82, ul. Krakowska 10, 61-889 Poznań.

Terminarz: Konkurs trwa od 15 czerwca do 17 września 2020

Ocena prac przez Jury nastąpi w terminie do 22 września 2020 roku.

Wyniki konkursu zostaną podane do 24 września 2020 roku na stronach

Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu i „My60+”.

Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród nastąpi 29 września 2020 r.

O terminie ogłoszenia wyników wszyscy laureaci zostaną powiadomieni osobiście.

Sprawy nie ujęte regulaminem i sporne rozstrzyga Jury i organizator konkursu.

Sprzęt ochronny dla wielkopolskich szpitali i DPS

Wielkopolski Urząd Wojewódzki w Poznaniu poinformował o dostawie sprzętu ochronnego dla Wielkopolski.

Decyzją Wojewody Wielkopolskiego środki ochrony osobistej zostały również skierowane do domów pomocy społecznej. Wielkopolskie DPS-y otrzymały łącznie 4160 litrów płynów do dezynfekcji i 7200 maseczek. Ponad 2000 litrów płynów przekazała KGHM we współpracy z Caritas Kalisz. Pozostałe środki zapewnione zostały przez Agencję Rezerw Materiałowych.

- Domy Pomocy Społecznej to bardzo wrażliwe miejsca, w których może istnieć duże ryzyko związane z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. W związku z tym przekazaliśmy ponad 4 tys. litrów płynu do dezynfekcji i ponad 7 tys. maseczek. To również odpowiedź na wnioski dyrekcji wielkopolskich placówek, które chcieliśmy bardzo mocno zabezpieczyć

pod względem środków ochrony – mówi wojewoda wielkopolski Łukasz Mikołajczyk.

Materiały ochronne wspomogły placówki przeznaczone dla osób starszych, przewlekle chorych i niepełnosprawnych w zabezpieczeniu mieszkańców przed zakażeniem COVID-19. Pierwsze transporty trafiły do domów w Baszkowie i w Pleszewie. W Wielkopolsce obecnie funkcjonuje 65 domów pomocy społecznej, które oferują 6447 miejsc pobytu całodobowego.

Roman Szymański



Konkurs dla seniorów – jaka była praca dawniej?

Portal Aplikuj.pl zaprasza seniorów do udziału w konkursie pełnym wspomnień! Zadaniem uczestników jest przesłanie zdjęć z pracy sprzed lat. Co zobaczymy na starych fotografiach?

Maszyny do pisania, budki telefoniczne, pierwsze komputery - te i inne relikty przeszłości kiedyś były codziennością przy pracy wielu Polaków. W konkursie „Praca dawniej” seniorzy pomogą nam cofnąć się w czasie i pokażą, jak się pracowało w różnych zawodach kilkadziesiąt lat temu. Do udziału w konkursie zapraszamy osoby w wieku min. 60 lat. Jeden uczestnik może zgłosić do konkursu maksymalnie 3 skany/zdjęcia oryginalnych fotografii związanych z pracą sprzed lat. Zdjęcia w wersji cyfrowej trzeba przesłać przez formularz internetowy: <https://www.aplikuj.pl/konkurs-senior-zgloszenie>.

Zgłoszenia do konkursu pod hasłem #pracadawniej można przysyłać od 12 czerwca do 11 września bieżącego roku.

Uwaga - formularz może wypełnić inna osoba w imieniu seniora - bliski, znajomy lub opiekun.



Szczegółowe informacje i regulamin projektu znajdziesz na stronie: <https://www.aplikuj.pl/konkurs-senior>

Podziel się opowieściami o Główniej i Dębku

Fundacja Malta poszukuje opowieści o Główniej oraz Dębku, z których powstaną drukowane Mapy Sentymentalne w ramach programu Generators Malta „Woda jest tobą”. Organizatorzy chcą poznać historie „wodą pisane”, spojrzeć na te miejsca z perspektywy stawów i rzek, usłyszeć wodne anegdoty mieszkańców oraz mieszkanki. Ogłaszają nabór na wspomnienia.

Mapy Sentymentalne tworzą badaczk i artyści, którzy na co dzień działają na Dębku i Główniej – Daniel Stachuła i Ewelina Chattas z Fyrtel Główna oraz Maria Ratajczak i Urszula Ziober, członkinie Stowarzyszenia Zielona Grupa. To oni zbierać będą opowieści o dawnym i współczesnym życiu związanym z wodą i jej wpływem na losy dzielnic. Mapy będą nietypowymi przewodnikami po fyrtlach, śladami ich mieszkańców i mieszkanki – stworzone z legend, trajektorii spacerów, pamiątkowych fotografii, a nie danych z urzędowych dokumentów. Stworzenie drukowanych map poprzedzą spotkania, podczas których będą zbierane wspomnienia i historie od mieszkanki i mieszkańców dzielnic. Program tegorocznego Generators Malta – społeczno-artystycznej sekcji Festiwalu Malta – toczy się wokół hasła „Woda jest tobą”, a na Główniej wody nie brakuje. To właśnie tutaj, przez sam środek dzielnicy przepływa rzeka Główna, pies-

czotliwie nazywana przez mieszkańców i mieszkanki Głównianką. To tutaj od stuleci znajdowały się młyny wodne, rozlewiska i stawy. To wreszcie tutaj powstawały liczne fabryki, które wody potrzebowały.

Chętni do współtworzenia mapy Główniej mogą się kontaktować za pomocą maila: stowarzyszenie.smak@gmail.com lub telefonicznie: 662 070 369 lub 607 259 232.

Opowieściami o Dębku, stawach na Dębinie, Warcie, nieistniejącym już jezioru przy Orzechowej będzie można podzielić się 16 czerwca. O godz. 17:00 Stowarzyszenie Zielona Grupa zaprasza przed Dom Sąsiedzki przy ul. Bukowej 2a (wejście od ul. Kasztanowej), gdzie rozpocznie się spacer nad Wartę – z powodu ograniczonej liczby uczestników obowiązują zapisy mailowe: warsztaty@zielonagrupa.pl i telefoniczne: 668 398 394. Nad rzeką o godz. 17:45 rozpocznie się spotkanie, w którym będzie można wziąć udział także online.

Materiały można przekazać także mailowo warsztaty@zielonagrupa.pl, wrzucić do skrzynki na listy Domu Sąsiedzkiego bądź skontaktować się telefonicznie: 668 398 394.



Podziemny Poznań

Razem z Poznańską Grupą Eksploracyjną będziemy Państwu przedstawiać tajemnice podziemnego Poznania, który jest równie ciekawy jak ten, który znamy ze spacerów. Oto pierwsza z historii opowiadająca o szczelinach przeciwlotniczych.

Niemieckie przeróbki

Oprócz przerabiania piwnic na ukrycia przeciwlotnicze zwane LSR Luftschutzraum Niemcy zlecili w Poznaniu budowę tzw. szczelin przeciwlotniczych. Luftschutz Deckungsgraben - to fachowa nazwa tego rodzaju budowli. Kryty betonowy rów przeciwlotniczy miał zapewnić schronienie podczas prawdopodobnych nalotów bombowych. Budowle te powstawały w okresie bezpośrednio poprzedzającym wybuch działań wojennych. Dwa duże naloty w kwietniu oraz maju 1944 roku znacząco nasiliły budowę szczelin przeciwlotniczych dla niemieckiej ludności cywilnej. Ukrycia te były budowane ręcznie przez Polaków.

Szczeliny przeciwlotnicze składają się z wąskich korytarzy w kształcie zygzaka. Mają one zazwyczaj po dwa wejścia i są płytko zagłębione w ziemi. Ich lokalizacja to wszelkie wolne przestrzenie miasta - parki, skwery, podwórza, pasy rozdziálu szerokich ulic.

Trzy takie ukrycia przeciwlotnicze zachowały się do dnia dzisiejszego między innymi w pod torowiskiem ulicy Hetmańskiej między uli-

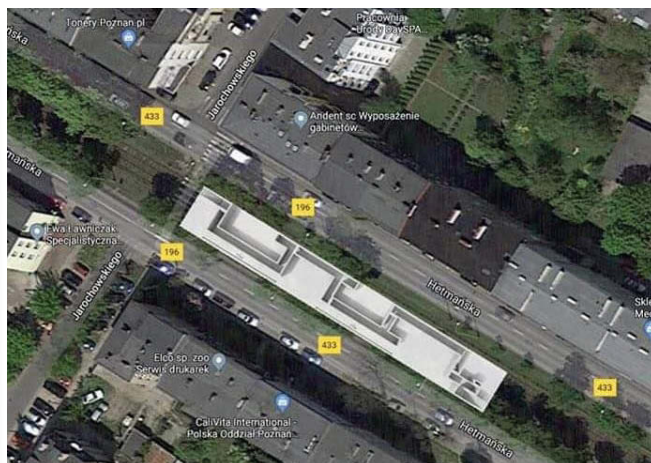
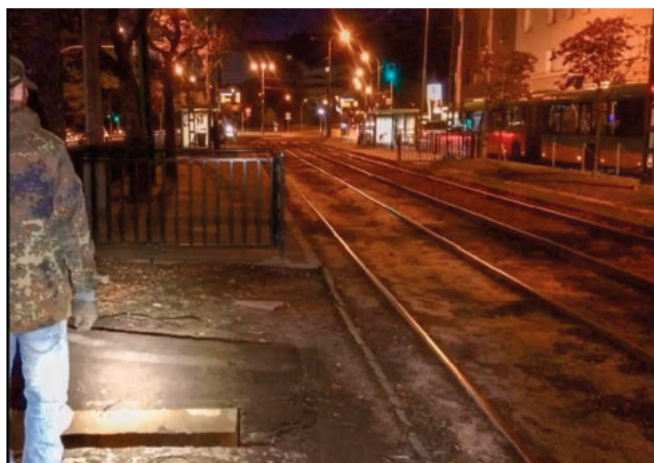
cam Arciszewskiego a Głogowską. Zdjęcia pochodzą z wnętrza jednej z nich. Weszliśmy do środka w celu sporządzenia dokumentacji fotograficznej oraz inwentaryzacji. Betonowe korytarze są w dobrym stanie, wiadać dość dobrze znoszą upływ czasu. W dzisiejszych czasach nie spełniają już swej pierwotnej funkcji. Podczas wojny wejścia do szczelin przeciwlotniczych były zaznaczone na powierzchni odpowiednimi tabliczkami z napisami wskazującymi drogę do schronu, natomiast ukrycia piwniczne były znakowane białymi strzałkami na elewacji budynków, które były w nie wyposażone.

Mikołaj Rembikowski

- Poznańska Grupa Eksploracyjna

Zdjęcia - zapomniany poznań FB

opracowanie schematu - Mikołaj Rembikowski



„Dobre Słowa”

Szlachetna Paczka uruchomiła telefon, który wspiera seniorów

Wraz z premierą Raportu o Samotności Szlachetna Paczka uruchomiła telefon dla osób starszych. „Dobre Słowa – telefon dla seniorów” to odpowiedź na samotność spotęgowaną przez pandemię koronawirusa. Dzwonić można codziennie w godzinach 10:00–12:00 oraz 17:00–19:00 pod numer 12 333 70 88.

– Od kilku tygodni nasz świat jest inny. Zauważyliśmy problem samotności i jako Szlachetna Paczka jesteśmy od tego, żeby na problemy odpowiadać – mówi Joanna Sadzik, prezeska Stowarzyszenia WIOSNA, organizatora Szlachetnej Paczki i inicjatywy „Dobre Słowa – telefon dla seniorów”. – W szczególnej sytuacji są seniorzy, dla których wyjście do sklepu czy do lekarza było okazją do tego, żeby nawiązać relacje z innymi ludźmi. Teraz tego wszystkiego nie ma.

Realny problem, konkretna pomoc

Pan Marek ma ponad 65 lat, kilka lat temu zmarła córka, zaraz potem żona. Został sam. Przeczytał na plakacie, że jak ktoś się czuje samotny, to może zadzwonić. – Odkąd jestem na emeryturze rozmawiam tylko z sąsiadami. Teraz nie mogę nawet tego.

To tylko jedna z historii, jaką usłyszeli eksperci rozmawiający z seniorami dzięki telefonowi wsparcia „Dobre Słowa”. Jak wynika z najnowszego raportu Szlachetnej Paczki co czwarty nasz sąsiad wraca do pustego mieszkania. Jednoosobowych gospodarstw jest dziś w Polsce aż pięć milionów. Przymusowa kwarantanna związana z pandemią koronawirusa pogłębia poczucie samotności, zwłaszcza u osób starszych, co przynosi dramatyczne konsekwencje – zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i kondycji fizycznej. Odpowiedzią Szlachetnej Paczki na zdiagnozowany w raporcie problem społeczny są konkretne działania wspierające seniorów, w tym uruchomienie specjalnej infolinii „Dobre Słowa”.

„Przewróciłam się, nie miał kto mi pomóc”

Pani Halina ma 84 lata i jest bardzo skrupowana tym, że musi prosić o pomoc. Tego dnia, gdy zdecydowała się skorzystać z telefonu dla seniora, poczuła, że nie ma wyjścia. – Myślałam, że dam radę sama. Szłam do sklepu, przewróciłam się. Nie miał kto mi pomóc... – mówi drżącym głosem, wciąż przejęta tym, co się stało. Pani Halina ma trudności z poruszaniem się, mieszka sama. W zakupach pomagała jej przyjaciółka z innego miasta, ale od-

kąd rozpoczęła się pandemia, odwiedziny to za duże ryzyko. Wtedy za namową przyjaciółki pani Halina postanowiła zadzwonić.

– Byłam zdziwiona, że ktoś obcy chce mi pomóc. Kto by znalazł czas? Dla mnie?

Psychologowie i terapeuci każdego dnia odbierają połączenia z całego kraju i mierzą się z podobnymi i jeszcze trudniejszymi historiami starszych osób, które w aktualnej sytuacji czują się jeszcze bardziej samotne i jeszcze bardziej wykluczone. Boją się, bo w kółko słyszą, że są w grupie ryzyka, że nie powinny wychodzić, że nikt nie powinien ich odwiedzać.

Telefon zaufania – najważniejsze informacje

Pod numer 12 333 70 88 może zadzwonić każdy senior, który potrzebuje rozmowy. Telefon odbierze specjalista – psycholog lub terapeuta, z którym będzie można podzielić się swoimi przemyśleniami, trudnościami, obawami, czy po prostu – opowiedzieć, co słychać. Infolinia jest dostępna dla seniorów każdego dnia w godzinach 10:00–12:00 oraz 17:00–19:00.

– Dzwonię, bo chcę sprawdzić tylko, czy telefon działa. Czy jak poczuję się gorzej, to na pewno ktoś odbierze – rozpoczęła rozmowę pani Krysia. Mówi, że jakoś sobie radzi, daje radę z tą samotnością. Po kilku dniach dzwoni ponownie... – W sumie to taka rozmowa z miłym człowiekiem, to czemu nie. Będzie jednak jakoś rażniej.

Jak możesz pomóc?

Pani Danusia zadzwoniła tylko po to, żeby powiedzieć, że u niej wszystko w porządku. – Po zakupy nie pójde, ale za to chętnie zostanę wolontariuszką i będę dodawać otuchy innym – mówi z werwą w głosie. W tym roku pani Danusia kończy 90 lat.

Więcej na stronie my60plus.pl



DOBRE SŁOWA
telefon wsparcia
dla osób starszych

Jeśli czujesz się samotny, martwisz się,
potrzebujesz wsparcia lub chcesz
porozmawiać z kimś życzliwym – **zadzwoń.**

12 333 70 88

codziennie
10.00 - 12.00
17.00 - 19.00

Jesteśmy po to,
aby wysłuchać i pomóc.



Popatrzmy na ogródki działkowe inaczej...

„Czas koronawirusa” stał się, o ironio, czasem korzystnym dla ogrodów działkowych... Spragnieni wyjścia z czterech ścian mieszkań dostrzegliśmy, że miejscem do którego chętnie się udajemy są ogródki działkowe. Tam bezpiecznie, bez konieczności zakładania krępujących maseczek (oczywiście tylko na swojej działce, a nie na alejkach ogrodowych) możemy spędzać wolny czas, korzystając w pełni z uroków wiosny.

Choć ta akurat w tym roku nas nie rozpieszcza. Przekwitły już kwiaty na drzewach, zawiązują się owoce, pojawiają się pierwsze warzywa. Nie dziwi więc rosnące zapotrzebowanie na działki, które dla wielu rodzin w czasie epidemii stały się ponownie obiektami pożądania. Boom na działki spowodował, że znacznie trudniej jest je dzisiaj nabyć na wolnym rynku. Ze wzrostem popytu wzrosły też ceny. Są jednak jeszcze ogrody, które dysponują wolnymi działkami, ale trzeba wyjechać z dużych miast i poszukać w mniejszych miejscowościach. PZD Okręg w Poznaniu na swojej stronie internetowej zamieścił informacje o wolnych działkach podając ich lokalizację i ułatwiając kontakt z zarządaniami ogrodów. Warto z tej pomocy skorzystać. A jeśli ktoś szuka działki w Poznaniu lub w innych większych miastach regionu musi liczyć się z koniecznością poniesienia trudu poszukiwania ogłoszeń, które po-

jawiają się na ogrodowych tablicach, a często też przy furtkach i bramach wjazdowych do ogrodu.

Ogrody działkowe to zielone płuca miasta – to hasło jest znane, odkąd istnieje ogrodnictwo działkowe. Zieleni wszyscy potrzebujemy dla komfortu życia, dla zdrowia, dla odpoczynku po trudach codziennej pracy. Dostrzegamy jednak, że tak pożądana zieleń ma od kilku lat swoje problemy. Coraz bardziej doskwiera jej susza, będąca efektem zmian klimatycznych. Wielu ludzi uznaje, że zmiany klimatyczne nie są jeszcze tak dotkliwe, więc można je ignorować. Działkowcy są innego zdania. Większość z nas, świadoma nowego zagrożenia, jest przekonana, że podstawą dalszego rozwoju

ogrodnictwa działkowego jest kształtowanie warunków korzystnych dla zdrowia i aktywnego stylu życia, z zachowaniem bezpieczeństwa środowiska przyrodniczego i ochrony zasobów naturalnych.

Polski Związek Działkowców w trosce o bezpieczną przyszłość naszych ogrodów opracował i wdraża „Otwarty Program Klimatyczny”. Czytamy w nim m.in. „Mamy świadomość, że niekorzystne zmiany, jakie zachodzą na naszej planecie, są konsekwencją działania człowieka. Ponieważ to my przyczyniliśmy się do zanieczyszczenia atmosfery, wzrostu średniej temperatury Ziemi, pojawienia się zjawisk anormalnych, zalanania świata plastikiem, więc to my musimy zmienić swoje zwyczaje, a w konsekwencji naprawić szkody”.

Założenia Programu dotyczą wielu obszarów naszej ogrodowej działalności, takich jak: ochrona zasobów wodnych, gospodarka odpadami, czyste powietrze, bioróżnorodność i uprawy ekologiczne, odnawialne źródła energii, inicjatywy ekologiczne, edukacja. W każdym z tych obszarów jest miejsce na naszą inicjatywę. Co powinniśmy i możemy już robić?

Zbierajmy deszczówkę, bo z dachu o powierzchni 30 m² można w ciągu roku zgromadzić nawet 18 000 litrów wody. Zebrana woda powinna być gromadzona w zbiornikach, których wielkość powinna być dostosowana do powierzchni dachu. W celu oszczędności miejsca na działce, zbiorniki mogą być montowane

pod ziemią. Zgromadzonej wody nie wolno marnować. Podlewanie roślin musi być oszczędne. Rośliny najlepiej podlewać przed wieczorem – nigdy w czasie pełnego nasłonecznienia, mniej częściej, a bardziej obficie. Ilość wydatkowanej wody należy dostosować do gatunku rośliny oraz fazy jej wzrostu.

Rozsądnie gospodarujemy odpadami. Kompostowanie bioodpadów zamiast ich wrzucania do kontenerów na śmieci przyczyni się do zmniejszenia kosztów wywozu odpadów. Stosujemy działkowy recykling, rozdrabniajmy gałęzie po cieciu drzew, używajmy glebę powstałym kompostem.

Dbajmy o czyste powietrze. Świadomość zakazu spalania w ROD niestety nie dociera jeszcze do wszystkich działkowców. Łamanie tego zakazu ma negatywny wpływ na florę i faunę glebową. Spalanie pozostałości roślin, a jeszcze gorzej spalanie odpadów komunalnych całkowicie niszczy życie mikrobiologiczne i potęguje zanieczyszczenie powietrza i efekt smogu.

Program proponuje także nowe spojrzenie na działkę. Zamiast trawników zakładajmy łąki kwietne, nie wymagające intensywnego podlewania i systematycznego koszenia. Eliminujmy chemię, chrońmy pożyteczne owady, zakładajmy budki lęgowe i budujmy ekohotele dla owadów. Zakładajmy pasieki ogrodowe i sadźmy rośliny miododajne. Zróbmy wszystko, by nasza działka była ekologiczna, by nie ograniczać jej funkcji wyłącznie do rekreacji. Pamiętajmy, że na działce można wyprodukować dla siebie i rodziny zdrową i taną żywność. I wreszcie edukujmy samych siebie i udowodnijmy naszym dzieciom, że troszczymy się, by mogły żyć w zdrowym i bezpiecznym środowisku.

dr Zdzisław Śliwa
Prezes Okręgu PZD w Poznaniu



AQUANET



Latem
podlewajmy ogrody
w godzinach pomiędzy
23 a 6 rano



Pszczola w wielkim mieście



Co trzecia łyżka pokarmu, który spożywamy, zależy od aktywności owadów zapylających. To pszczołom, trzmielom i osom zawdzięczamy nie tylko warzywa i owoce, ale też orzechy, zioła służące nam za przyprawę oraz oleje jadalne. W samej Europie ponad 4 tys. odmian warzyw zależy od zapylania przez pszczoły i inne owady. Jesteśmy od nich uzależnieni, a one umierają – w coraz większej skali. W dodatku cennego miodu – podobnie jak dotychczas ludzkiej krwi – nie można wyprodukować w laboratorium.

Pracują od świtu do nocy

Pszczoły i owady zapylające mają kluczowe znaczenie dla globalnego łańcucha pokarmowego. Zapewniają one nie tylko bezpieczeństwo żywnościowe, lecz także świadczą usługi ekonomiczne o wartości do 577 mld dolarów rocznie. W Polsce praca pszczół jest warta ponad 4 mld zł. Owady stanowią kluczową część wielu ekosystemów i dlatego są dobrym wskaźnikiem ich zdrowia.

Z szacunków wynika, że na całym świecie ponad 87 proc. roślin jest zapylanych m.in. przez pszczoły. Rośliny są dla człowieka głównym źródłem pokarmu. Skala produkcji upraw zależnych od zapylaczy wzrosła przez ostatnie 50 lat o 300 proc., czyniąc tym samym nasze życie niezwykle zależnym przede wszystkim od pszczół.

Tymczasem od końca lat 90. XX w. pszczoły masowo wymierają. Pszczelarze na całym świecie obserwują tego tajemnicze i nagłe przypadki. Zmniejsza się także drastycznie liczba pszczelich rodzin. Według ekologów, głównym zagrożeniem dla pszczół jest utrata siedlisk – bazy pokarmowej i lęgowej, następująca w wyniku zmian w użytkowaniu terenu. Rosnąca powierzchnia miast i areatów upraw, gęsta zabudowa terenu, częste koszenie trawników i łąk – to tylko niektóre ze zmian niesprzyjających tym owadom. Intensyfikacja

rolnictwa, nadmierne czy nieprawidłowe stosowanie środków ochrony roślin i nawozów, patogeny, gatunki inwazyjne, zanieczyszczenie środowiska i zmiana klimatu to pozostałe czynniki wpływające na drastyczne obniżenie populacji pszczół.

W Polsce występuje blisko 470 gatunków pszczół. Najbardziej znana jest pszczoła miodna. Jednak różne owady zapylają rośliny. Oznacza to, że dla zapewnienia bezpieczeństwa żywnościowego potrzebna jest przede wszystkim różnorodność gatunkowa owadów zapylających.

Zrób coś dla pszczół

W miastach w prosty sposób możemy pomóc pszczołom, rozrzucając na nieużytkach i zaniedbanych trawnikach bomby nasienne, z których wyrastają polne kwiaty, dostarczające pszczołom pożywienia (zestawy nasion można kupić w Internecie. Tam też są przepisy na wykonanie takich bomb). „Odkrycie” bomb nasiennych zawdzięczamy Japończykowi Masanobu Fukuoka, praktykującemu ogrodnictwo przy minimalnej ingerencji w naturę. Pomysł ten szybko zaadaptował i rozwija dziś na całym świecie ruch partyzantki ogrodniczej.

Poza „nielegalnymi” praktykami, coraz więcej miast decyduje o rzadszym koszeniu miejskich trawników, wysiewaniu kwiatnych łąk, a firmy zakładają pasieki na dachach swoich budynków, by stwarzać pszczołom lepsze warunki do życia. Co ważne: miód z miejskiego ula nie jest w żaden sposób zanieczyszczony spalinami.

Od 2013 r. Greenpeace Polska prowadzi akcję „Adoptuj pszczołę”, a zebrane środki przeznacza na ratowanie pszczół. Pojedynczą pszczołę, a nawet cały rój można zaadoptować na stronie adoptujpszczole.pl. Na początku akcji, jako cel założono adopcję 150 tys. owadów. Dziś liczba adoptowanych pszczół wynosi 246 097!

Anna Dolska



Nie daj się zmanipulować na pokazach



Pani Genowefa znalazła w skrzynce pocztowej ulotkę zapraszającą na pokaz mający się odbyć w restauracji, w jej miejscowości zamieszkania. Z ulotki wynikało, że pokaz jest przeznaczony dla osób 60+ pragnących poznać metody zdrowego żywienia, a osoby, które przyjdą na pokaz z ulotką otrzymają podarek w postaci koszyka wyrobów wędliniarskich.

Skuszona treścią ulotki p. Genowefa udała się na pokaz. Już przy wejściu okazało się, że niestety koszyki wędliniarskie się skończyły, ale miłutka pani zaprosiła do środka.

Przez pierwsze 10 minut spotkania pan w garniturze opowiadał o epidemii nadwagi i chorobach z nią związanych oraz konieczności zdrowego odżywiania się. Po tym czasie rozpoczął się pokaz gotowania, podczas którego inny pan zachwalał garnki, w których gotował, mówiąc, że są to specjalne, ultranowoczesne garnki oparte na japońskiej technologii, nieprzyswierające, zachowujące wszystkie wartości odżywcze i do tego energooszczędne.

Po zakończeniu gotowania kolejny pan powiedział, że istnieje możliwość zakupu tych garnków i że dzisiaj specjalnie dla zgromadzonych jest przewidziana niższa, promocyjna cena. Do tego ogłaszają konkurs. Kto w dowodzie osobistym będzie miał „9” ten wygra dodatkowy upust na garnki i jeszcze otrzyma dodatkowe przybory kuchenne gratis.

Po sprawdzeniu okazała się, że w dowodzie p. Genowefy jest cyfra „9”. Uradowana wygraną konsumentka udała się z panem na zaplecze, gdzie usiedli przy małym stoliku.

Pan powiedział p. Genowefie, że normalnie te garnki kosztują 12 000 zł, ale ze względu na dzisiejszą promocję i wygraną w konkursie, pani Genowefa ma możliwość zakupu w supercenie 7900 zł. I do tego otrzyma mikser, zestaw noży, patelni i misek aluminiowych całkowicie za darmo.

Pan naciskał, że jest to ograniczona oferta i jeżeli p. Genowefa się nie zdecyduje od razu, następna osoba, która zdecyduje się na zakup „sprzątnie sprzed nosa” p. Genowefie te fenomenalne upusty.

Zaskoczona p. Genowefa podpisała szybko, nie czytając, liczne dokumenty podsunęte przez miłego pana. Otrzymała jedynie jednostronnicowy egzemplarz umowy. Konsumentka chciała się jeszcze zapytać o pozostałe dokumenty, ale pan stwierdził, że nie ma czasu na tłumaczenie, bo inni już czekają, by zakupić garnki.

Pani Genowefa wróciła do domu. Wieczorem jeszcze tego samego dnia dużym samochodem przywieziono jej liczne paczki.

Na drugi dzień, na spokojnie, Pani Genowefa przeczytała otrzymaną umowę. Wynikało z niej, że zakupiła zestaw garnków za cenę 7900 zł (bez promocji 12 000 zł). Sprzedawcą była spółka „Nabici w kociołek S.A”. W umowie widnieje również zapis, że w ramach promocji, pani Genowefa otrzymała gratis mikser, zestaw noży, desek do krojenia oraz misek aluminiowych.

Po otwarciu paczek i obejrzeniu nabytych rzeczy (bez ich używania) konsumentka stwierdziła, że nie są one warte zapłaconej kwoty. Wręcz przeciwnie, po przejrzaniu ofert w Internecie stwierdziła, że za wszystkie te same towary mogłaby zapłacić około 2000 zł.

Konsumentka doszła do wniosku, że zakup ten był nie-trafiony i postanowiła od umowy odstąpić.

Po kilku próbach udało się jej dodzwonić na wskazany w umowie nr telefonu. Na pytanie, w jaki sposób ma odstąpić od umowy, nie miała pani po drugiej stronie stwierdziła, że odstąpić nie można, bo to jest towar z promocji, a do tego jak dostała rzeczy gratis to zrzekła się prawa do odstąpienia. Poza tym jak spróbuje odstąpić, to przedsiębiorca obciąży ją kosztami używania w wysokości 90% wartości rzeczy. Na próby tłumaczenia, że rzeczy nie były używane, pani w telefonie odrzekła, że ją to nie obchodzi co p. Genowefa mówi, i nie życzy sobie dalszych telefonów, bo powiadomi prokuraturę.

Przestraszona i zrozpaczona p. Genowefa zaczęła zastanawiać się, jakie ma prawa.

Ciąg dalszy nastąpi...

Dawid Kaczmarek,
Główny Specjalista w Biurze
Powiatowego Rzecznika Konsumentów w Poznaniu
Marek Radwański
Powiatowy Rzecznik Konsumentów w Poznaniu.

Tel. Infolinii Konsumentckiej
801 440 220 / 22 290 89 16,
k która dostępna jest w dni powszednie
w godzinach od 8.00 do 18.00.
Tel. Biura Powiatowego Rzecznika
Konsumentów w Poznaniu
61 8418 830

Pacjent onkologiczny w obliczu pandemii koronawirusa

Choroba nowotworowa należy do tych schorzeń, w trakcie których dochodzi do zaburzeń odporności. Z tego powodu pacjenci onkologiczni w czasie pandemii w sposób szczególny powinni być ostrożni, unikać czynników ryzyka zakażenia koronawirusem, ale także dbać o prawidłowy stan odżywienia, gdyż niedożywienie może przyczyniać się do spadku odporności.

Wirus SARS-CoV-2 jest zupełnie nowym mikroorganizmem należącym do, znanej od dawna, grupy koronawirusów, który zaatakował świat na początku roku 2020. Początkowo występujący w Chinach wirus w błyskawicznym tempie rozprzestrzenił się po świecie, powodując ponad 900 tys. zachorowań.

Bardzo krótki czas istnienia tego podtypu wirusa powoduje, że wiedza medyczna na jego temat, jak i wywoływanej przez niego choroby COVID-19 jest w dalszym ciągu pełna znaków zapytania i danych niepotwierdzonych w dużych badaniach, zgodnych z metodologią prowadzenia badań naukowych w medycynie. Wiadomo jednak, iż wirus może powodować ostrą niewydolność oddechową na podłożu zapalenia płuc. Szczególnie narażone na niego są osoby starsze oraz te, u których układ odpornościowy nie działa prawidłowo, lub m.in. jest upośledzony przez choroby współistniejące.

W ostatnich dniach światowe towarzystwa onkologiczne, w tym Polskie Towarzystwo Onkologiczne, wystosowały na swoich stronach internetowych zalecenia postępowania w związku z sytuacją epidemiologiczną, wynikającą z rozprzestrzeniania COVID-19. Zalecają one:

- wprowadzenie zakazu odwiedzin pacjentów hospitalizowanych, także dla rodziny oraz opuszczania szpitala w czasie leczenia, ze względu na zwiększone ryzyko zakażenia;
- unikanie kontaktu z osobami chorymi lub wysokiego ryzyka. Dotyczy to także odwiedzin w domu przez osoby inne niż domownicy, ze względu na wysokie ryzyko bezobjawowego nosicielstwa wirusa;
- pozostawanie w domu, unikanie niepotrzebnych podróży, zwłaszcza transportem publicznym oraz ograniczenie ilości osób towarzyszących do zera lub maksymalnie jednej, jeśli sytuacja tego wymaga. Osoba towarzysząca powinna być zdrowa;
- kontrolę stanu zdrowia przed wizytą ambulatoryjną – pomiar temperatury i w razie stwierdzenia ≥ 38 stop-

ni C, objawów takich jak kaszel, duszność należy zgłosić się do oddziału zakaźnego, bez wcześniejszej konsultacji w ośrodku onkologicznym;

- jeśli pacjent znajduje się w grupie ryzyka (pobyt w okresie ostatnich 14 dni w rejonie aktywnej transmisji koronawirusa SARS CoV-2 lub kontakt z osobą zakażoną) zaleca się rezygnację z wizyty;
- w miarę możliwości zalecane jest korzystanie z wizyt zdalnych oraz rozwiązań z zakresu telemedycyny, a przypadku stawienia się w ośrodku przychodzenie na zaplanowaną godzinę, unikanie większych skupisk ludzkich oraz bezpośredniego kontaktu i zachowanie co najmniej 1 metra odstępu od innych osób;
- korzystanie z dedykowanych wejść do szpitali i stosowanie się do zaleceń władz szpitala: dbanie o higienę – częste mycie dłoni przez co najmniej 20 sekund i stosowanie środków dezynfekcyjnych, zwłaszcza przed posiłkami a także unikanie dotykania oczu, nosa, i ust brudnymi rękami. Zaleca się też częstszą dezynfekcję powierzchni użytkowych, takich jak stoły, zlewy czy klamki oraz czyszczenie i dezynfekcję telefonów komórkowych.

Informacje dotyczące organizacji pracy centrów onkologii w aktualnych warunkach zagrożenia epidemicznego dostępne są na stronach internetowych tych placówek. Towarzystwa Onkologiczne działające w Polsce wydały także dla lekarzy zalecenia, które dotyczą prowadzenia terapii przeciwnowotworowej w czasie pandemii SARS-CoV-2.

*dr n. med. Paweł Kabata,
ekspert kampanii „Żywność medyczna –
Twoje posiłki w walce z chorobą”*

Bibliografia:

- Liang W, Guan W, Chen R et al. Cancer patients in SARS-CoV-2 infection: a nationwide analysis in China. *Lancet Oncol.* 2020; (published online Feb 14.) [http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045\(20\)30096-6](http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045(20)30096-6); <http://www.pto.med.pl>; <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/coronavirus-and-cancer>; <https://www.cancer.org.au/cancer-and-covid-19.html>;
- Piotr J. Wysocki i wsp. Leczenie systemowe pacjentów z rozpoznaniem choroby nowotworowej w kontekście pandemii SARS-CoV-2; <https://ptro.org.pl/aktualnosci/zalecenia-i-rekomendacje-konsultanta-krajowego-dla-radioterapii>;
- <http://ptcho.pl/zalecenia-wloskich-towarzystw-onkologicznych-dotyczace-postepowania-u-chorych-na-nowotwory-w-czasie-epidemii-koronawirusa-covid-19/>;
- <https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a-5beee1b9125cd>

Jak wzmocnić organizm dzięki diecie?



Magda Gessler tłumaczy, że jednym ze sposobów ograniczenia ryzyka zachorowania na COVID-19 jest włączenie do diety bardzo dużej ilości witaminy C, która podnosi odporność. Są w nią bogate między innymi wszelkiego rodzaju kiszonki, konfitury i soki. Ostatnio zdecydowała się na otwarcie sklepu internetowego Schronisko Smaków, w którego ofercie są przetwory i dania, takie jak żurek czy kwaśnica.

– W tych trudnych czasach należy zachować dietę bardzo bogatą w witaminę C. Zawierają ją wszystkie kiszonki, kwaśnica, żurek, sok z malin, konfitura z malin i pigwy – wszystkie produkty, które mają kwas, uodporniają. Należy też suplementować witaminę C i pamiętać o tym, żeby nie najadać się dwa razy dziennie, tylko rozłożyć naszą dietę na cztery posiłki. To jest bardzo ważne. Trzeba jeść mało, ale te potrawy, które nie dają nam dużo kalorii, bo teraz nie będziemy się dużo ruszać, bo jesteśmy pod tym względem ograniczeni – mówi Magda Gessler.

Restauratorka zachęca do tego, by komponować posiłki na bazie produktów bogatych w witaminy i składniki odżywcze. Chodzi o to, by było zdrowo, a także smacznie. W tym czasie nie są natomiast wskazane dania wysokokaloryczne.

*W tych trudnych czasach
należy zachować dietę
bardzo bogatą w witaminę C.
Uodparniają kiszonki, kwaśnica,
żurek, sok z malin*

– Aby sprawiało nam to ogromną przyjemność, żeby endorfiny z nas wyskakiwały, to potrzebne jest dobre jedzenie – mówi.

Magda Gessler podkreśla, że ze względu na sytuację epidemiologiczną, która panuje w naszym kraju, niezwykle ważne jest dobre odżywianie, a tym samym budowanie odporności. Trzeba też zachować wszelkie środki ostrożności w kontaktach międzyludzkich i stosować się do zaleceń lekarzy. Nic nie uchroni nas przed infekcją skuteczniej niż higiena, a przede wszystkim częste i dokładne mycie rąk.

– Uważam, że bardzo ważne jest pozytywne myślenie, żeby się nie bać, ale być bardzo ostrożnym, przestrzegać podstawowych zasad higieny, jakich dotąd nie znaliśmy. Najgorsze jest to, że nie możemy się przytulić do ludzi, których kochamy trochę mniej niż naszych najbliższych, i musimy się

odizolować. Ale w walce z tą epidemią witamina C odgrywa ogromną rolę – mówi gwiazda telewizji.

W tym okresie dobrą alternatywą dla tradycyjnych zakupów są zakupy robione w sieci. Magda Gessler zachęca do tego, by skorzystać z oferty jej nowego sklepu Schronisko Smaków.

– Ten sklep miał być otwarty teraz. Zakupy są dla ludzi jeszcze ważniejsze, jeśli nie wszyscy zrobili zapasy i zdobyli produkty, o których marzyli, bo robili to w pośpiechu. A w moim sklepie będą bezpieczni, bo większość rzeczy w nich jest przygotowywana latem. Mówię tutaj o sokach i konfiturach, które mają najwięcej witaminy C. Zostały one zamknięte w szkle latem, kiedy się jeszcze nic złego nie działo – mówi Magda Gessler.

Restauratorka zapewnia, że proponowane przez nią produkty są wysokiej jakości. Skład przetworów jest bardzo niewielki, bo nie są w nich używane żadne sztuczne konserwanty ani barwniki. Gwarantuje też, że wszystkie zamówienia realizowane są z zachowaniem wszelkich zasad higieny i bezpieczeństwa.

– Nasze produkty są dostarczane w torebce pod drzwi. Nie musimy widzieć nikogo, kto je odbierze, zapukamy, zadzwonimy przez telefon, że paczka jest i można ją odebrać. Pierwszą powłokę, w którą jest zapakowana, należy po prostu wyrzucić, co zwiększa bezpieczeństwo w obecnych czasach, a drugą po prostu otworzyć, obmyć z zewnątrz, otworzyć, a zawartość zjeść. Zagotować w garnku, to jest zawsze bardzo wskazane – mówi Magda Gessler.

Schronisko Smaków to jedyny sklep znanej restauratorki. Mieści się on w sercu polskich gór, w Bukowinie Tatrzańskiej. Tutaj też powstają przetwory, które są robione według najlepszych receptur.

Newseria.pl

Seniorom musi się chcieć

10 lat żeglownia

Kiedy znajomi pytają: „Jeszcze pracujesz w UTW, chce ci się?” Odpowiadam: „tak, chce mi się, wyznaję bowiem zasadę „SENIOROWI MUSI SIĘ CHCIEĆ COŚ CHCIEĆ...”. Jeden z profesorów UAM, najprawdopodobniej prof. Roman Kubicki, na sobotnim wykładzie dla słuchaczy UTW powiedział: „Każdy człowiek, także w starszym wieku, otrzymuje od swojego mózgu ok. 1,5 mln nowych neuronów miesięcznie, które trzeba zagospodarować, i to czymś nowym. Jeśli nie zagospodarujemy – zginą”.

To jest odpowiedź na pytanie „Czy ci się jeszcze chce?” Tak, chce mi się, bo muszę zagospodarować swoje nowe neurony, aby ich nie stracić. Myślę, że wszyscy seniorzy, którzy dołączyli do naszej „paczki żeglarskiej” kierują się tym samym: POZNAĆ COŚ NOWEGO, NAUCZYĆ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO, PRZEŻYĆ COŚ NOWEGO”.

Senior, aby być aktywnym, samodzielnym, aby nie poddać się chorobom i być w „w pionie”, potrzebuje czterech rzeczy:

- dostępu do wiedzy, aby rozwijać umysł,
- dostępu do lekarzy, aby kontrolować zdrowie i przeciwdziałać chorobom,
- dostępu do ćwiczeń fizycznych i możliwości ruchu, tak aby pozostać jak najdłużej sprawnym ruchowo,
- no i tego, aby ktoś zechciał skorzystać z jego wiedzy, doświadczeń życiowych, a czasem wyraził uznanie za pracę, i to nie w formie nagrody lub medali, nie pieniędzmi, ale ZWYKŁYM DOBRYM SŁOWEM.

Okazało się, że całkiem duża grupa słuchaczy UTW chce uczestniczyć w poznawaniu świata inaczej, nie w wycieczkach organizowanych przez biura turystyczne, ale trudniejszą drogą - w samodzielnie organizowanych rejsach, zarówno morskich, jak i śródlądowych. CHCĄ ZOSTAĆ ŻEGLARZAMI! Ciągną z swoich emerytur po 200 zł miesięcznie, aby móc wpłacić na wymarzony rejs. Nikt nam nigdy niczego nie dokładał, sami wszystko finansujemy. Dajemy jakoś radę. Nasza grupa to 25 – 30 osób. Najstarszy z nas ma 83 lata, średnia wieku w rejsie to ok. 70 lat.

Chcąc zostać żeglarzem, czyli członkiem naszej grupy, trzeba spełnić pewne warunki. Okrętując się na jacht żaglowy lub motorowy zostaje się członkiem załogi, czyli aktywnym, pracującym wg podziału obowiązków, pełniącym wachty, odpowiedzialnym żeglarzem.

Ci, którzy zakładali, że będzie to przejażdżka, wylegiwanie się i opalanie, czyli wczasy na jachcie z pełną obsługą, szybko się wykruszają z naszego grona. To jest turystyka i odpoczynek dla aktywnych.

I co najważniejsze: każdy uczestnik naszej małej (6-10 osób) załogi, żyjący przez dwa tygodnie na małej powierzchni jachtu, codziennie stykający się z pozostałymi, musi wykazać się ogromną dawką empatii, akceptacji i zdolnością do unikania konfliktów. Duża w tym rola kapitana, który swoim doświadczeniem i wiedzą psychologiczną wkracza w odpowiednim momencie i rozstrząsa rodzący się konflikt.

Rejsy planujemy zazwyczaj latem lub jesienią, a plan powstaje z propozycji wysuwanych przez uczestników grupy. Rozważamy wszystkie „za i przeciw”. Szacujemy cenę, niebezpieczeństwo rejsu, trudności komunikacyjne i decydujemy.

W planach na rok 2019 mieliśmy:

- rejs barkami „Pętla żuławska i Kanał Elbląski” - w czerwcu,
- rejs morski po Morzu Śródziemnym dookoła Malty, może uda się na Sycylię - we wrześniu.

Zdajemy sobie sprawę, że aby taki rejs mógł się odbyć, a jest to zazwyczaj kilka jachtów, dowodzić jednostką musi człowiek znający fach żeglarski i z odpowiednimi uprawnieniami. U nas zazwyczaj wszystkie rejsy organizuję ja, przy współpracy członków grupy: np. Bernard – ubezpieczenia; Miria – finanse; Grażyna, Ela, Ania i Teresa - wyżywienie, inni wg potrzeb, a jachtami dowodzą też moi koledzy z dużą wiedzą i doświadczeniem:

- Bogdan Fischer, kapitan jachtowy, kolega żeglarz z Mosińskiego Klubu Żeglarskiego,
- Marceli Figurski - J.Ster.morski, kolega od wielu lat (razem pracowaliśmy w przemyśle okrętowym) I ja czyli Henryk Kociemba – kapitan jachtowy.

Długo można by opisywać nasze wyprawy żeglarskie, a było ich całkiem sporo, staram się to robić czasami na łamach prasy „senioralnej”, np. MY 60+.

Rejsy SENIORÓW, poczynając od roku 2010:

1. Wrzesień 2010 r. ADRIATYK Kapitan HENRYK KOCIEMBA (ok. 300 Nm) – 8 OSÓB.
Split – Dubrownik – Korczula – Split. Piękny rejs, szczególnie całodobowy przelot ze Splitu do Dubrownika (ok. 100 Nm) i piękna Korczula. Jeszcze wtedy nie było tam tak ciasno jak teraz.
2. Wrzesień 2011 r. ADRIATYK, kapitan – HENRYK KOCIEMBA (Ok. 270 Nm) – 7 OSÓB
Trasa: Zaton, wodospady KRK, Szybenik, Kornaty – Komiza (wyspa VIS) – wyspa Bisewo i Lazurowa Grota. Rejs przy wiejącym przez 3 dni YUGO (7-8 st B) z nocnym wejściem w sztormie do Komizy i piękną lazurową jaskinią na wyspie Bisewo. Duże przeżycie, szczególnie dla tych, którzy byli pierwszy raz na morzu.
3. Rok 2012, wrzesień MORZE EGEJSKIE, kapitan: BOGDAN FISCHER -(Ok. 300 Nm) – 7 OSÓB.



- Trasa: Ateny – Santorini – Ateny. Piękny rejs z długimi całonocnymi przelotami i awarią steru.
4. Rok 2013, maj BAŁTYK Kapitan BOGDAN FISCHER (Ok. 310 Nm) 6 OSÓB.
Trasa: Świnoujście- Skoor – Kopenhaga – Sassnitz – Świnoujście.
 5. 2013 r. październik. BALEARY MORZE ŚRÓDZIEMNE, kapitan HENRYK KOCIEMBA (410 Nm) - 8 osób.
ZA TEN REJS OTRZYMALIŚMY NAGRODĘ ROKU WOŻŻ - ŻŁOTĄ OMEGĘ w kategorii MORSKI REJS ROKU.
 6. Wrzesień 2014 r. MORZE JONSKIE, kapitan BOGDAN FISCHER (480 Nm) - 10 OSÓB.
 7. 2015 r., maj. BAŁTYK rejs pod nazwą Christianso, kapitan BOGDAN FISCHER (307 Nm) 7 OSÓB.
Trasa: Świnoujście - Nexø (Bornholm) – GoodJem – Christianso – Roene – Sassnitz – Dziwnów – Świnoujście.
 8. 2016 r. luty, marzec. MORZE KARAIBSKIE – MAŁE ANTYLE, kapitan: HENRYK KOCIEMBA (455 Nm)
Trasa: Martynika – Port de France-St. Vincent (zat. Vilalabou, Port Elezabeth-Canovan-Tobago Cays-Clifton- zat. Traumaka), - Grenada (Sant Georges), - St Lucia (zat. Rodney Bay) - Martynika (St Anne- Le Martin)..
Co to za rejs, co to za przeżycia, jaki wspaniały klimat. Odwiedziliśmy tylko południowe Małe Antyle, pozostały jeszcze północne.
 9. 2017 r, styczeń REJS MORSKI: OCEAN INDYJSKI, MORZE ANDAMAŃSKIE, ZAT. PHAN-GHA TAJLANDIA. Kapitan BOGDAN FISCHER (274 Nm) - 8 OSÓB.
Zupełnie inny rejs niż spokojne Karaiby. Azja – to inny świat, aktualnie był tam rok 2557 (wg ich kalendarza), ogromne, niebywałe tempo życia.
 10. 2017 r. kwiecień. WIELKA PĘTLA WIELKOPOLSKA, kapitanowie HENRYK KOCIEMBA I MARIAN KARDASZ. (712 km) 12 OSÓB. REJS ŚRÓDLĄDOWY NA 2 BARKACH.
Trasa: Śrem - Poznań - Wronki - Międzychód - Santok - Czarnków - Ujście - Nakło - Bydgoszcz - Inowrocław - Kruszwica - Gopło - kanał Warta – Gopło - Konin - Łąd - Śrem (rzekami: Warta, Noteć, kanał Bydgoski, kanał Górnnoteki, Gopło, kanał Warta - Gopło, Warta).
ZA TEN REJS OTRZYMALIŚMY NADANĄ PRZEZ WOŻŻ NAGRODĘ ROKU ŻŁOTĄ OMEGĘ W KATEGORII : „ŚRÓDLĄDOWY REJS ROKU” HURRA !!!
 11. 2017 r. wrzesień. REJS MORSKI ADRIATYK 2017. 2 JACHTY, kapitanowie: HENRYK KOCIEMBA I BOGDAN FISCHER (233 Nm) – 14 OSÓB



12. 2018 r. 13-27 kwiecień. REJS ŚRÓDLĄDOWY KANAŁY I RZĘKI HOLANDII. NA BARCE (438 km), 11. OSÓB, kapitan: HENRYK KOCIEMBA
ZA TEN REJS OTRZYMALIŚMY ZNÓW NAGRODĘ ROKU WOŻŻ ŻŁOTĄ OMEGĘ W KATEGORII ŚRÓDLĄDOWY REJS ROKU
13. lata 2014 – 2019. REJSY MAZURSKIE.
Właściwie organizujemy je co roku, zazwyczaj na 3 jachtach, bo jest dużo chętnych.
Kapitanami są: BOGDAN FISCHER, MARCELI FIGURSKI, HENRYK KOCIEMBA
14. ROK 2019 1- 14 czerwiec. PIĘKNY REJS ŚRÓDLĄDOWY PO PĘTLI ŻUŁAWSKIEJ I KANAŁE ELBLĄSKIM. (PONAD 500 KM) 2 jachty motorowe „ WISTULA” (14 OSÓB), których kapitanami byli: Henryk Kociemba i Bernard Stępień.
15. 2019 r. REJS MORSKI po Morzu Śródziemnym „MALTA 2019” 2 JACHTY : „Oceanis 40 i Dufour 411 257 Mm i 16 osób na 2 jachtach. I tak wygląda to nasze żeglowanie senioralne pod hasłem SENIOR JESZCZE MOŻE. Tym Seniorom, którzy chcieliby zaznać podobnych przygód, a wahają się, mówię: pozbądźcie się obaw...
Na koniec chciałbym podziękować moim kolegom, bez udziału których te rejsy nie mogłyby się odbyć lub odbyłyby się w znacznie ograniczonej skali: BOGDANOWI FISCHEROWI, kapitanowi jachtowemu – koledze z Mosińskiego Klubu Żeglarskiego, MARCELEMU FIGURSKIEMU, J.S.T.M ze Szczecina, koledze od wielu lat, z którym budowaliśmy wspólnie wiele statków i okrętów w czasach prosperity przemysłu okrętowego.
Kolezdy ci bez wynagrodzenia (czasami tylko za zwolnienie z opłat czarterowych) podjęli się i od wielu lat realizują to nasze wspólne żeglowanie. Chcę przypomnieć tylko to, co podkreśla wagę ich pracy, że kapitan jachtu zgodnie z „Prawem Morskim” bierze pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo i życie ludzkie oraz czarterowany jacht o ogromnej wartości.

**DZIĘKUJĘ CI BOGDANIE I TOBIE MARCELI
W IMIENIU WSZYSTKICH ŻEGLARZY SENIORÓW,
A TAKŻE WŁASNYM.**

**A HOJ HENRYK KOCIEMBA
Kapitan jachtowy
Kapitan motorowodny
Wiceprezes UTW w latach 2009 – 2018
Organizator wszystkich rejsów
SENIOR JESZCZE MOŻE**



Udar

liczy się każda minuta!

OBJAWY

JAK JE ROZPOZNAĆ ?

udar

utrata sprawności o nagłym początku

Jeśli to możliwe, zapytaj kiedy wystąpiły objawy, przełącz tę informację zespołowi pogotowia ratunkowego lub lekarzowi

udar

dialog utrudniony: problemy z mową, mowa niewyraźna lub nielogiczna, lub brak mowy

Poproś o powtórzenie prostego zdania. Czy wystąpił problem z jego powtórzeniem?

udar

asymetria twarzy, opadający kącik ust po jednej stronie

Poproś o uśmiech i sprawdź czy uśmiech jest niesymetryczny, czy kącik ust nie jest obniżony po jednej stronie

udar

ruch ręki i/lub nogi staje się nagle utrudniony lub niemożliwy do wykonania i nie ma związku z bólem

Poproś o uniesienie ramion i sprawdź czy ręce są na jednej wysokości, czy jedna ręka nie opada

Reaguj natychmiast! Wezwij pogotowie!

zadzwoń na numer **112**

LICZY SIĘ KAŻDA MINUTA

– przyspieszenie leczenia o 1 minutę to jeden dzień życia dłużej.

Udar mózgu to nagłe wystąpienie objawów spowodowanych zaburzeniem krążenia krwi w mózgu. Każdy może doznać udaru mózgu, który jest stanem zagrażającym życiu. Osoba z objawami udaru mózgu wymaga bezwzględnie natychmiastowego przyjęcia do szpitala, najlepiej do oddziału udarowego. Czas na rozpoczęcie leczenia jest ograniczony, a szybkie podjęcie postępowania medycznego daje ci szansę na wyjście z choroby i uniknięcie trwałego inwalidztwa lub śmierci.

Czynniki ryzyka udaru mózgu:

- nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, palenie papierosów, nadmierne picie alkoholu, choroby serca, siedzący tryb życia, wiek.

Profilaktyka:

- ogranicz picie alkoholu, nie pal papierosów, kontroluj ciśnienie tętnicze, ogranicz ilość soli w diecie, zadbaj o aktywność fizyczną, utrzymuj prawidłową masę ciała.

ORGANIZATOR:

PATRONAT:

PATRONAT MEDIALNY

PARTNERZY

FUNDACJA
PETRASenior

www.fundacja.petra-senior.pl
facebook.com/FundacjaPETRASenior



Radio
Poznań

my60+
MAGAZYN DLA OSÓB
W NAJLEPSZYM WIEKU

AK
CEP
TYC
JA

STOWARZYSZENIE
AFAZJA

Dofinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania, w ramach realizacji zadania publicznego „UDAR – liczy się każda minuta”

POZnań*



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH im. dr n. med. Hanki Hertmanowskiej

Jeżeli u siebie lub bliskiej Tobie osoby zaobserwujesz:

- drżenie kończyn (szczególnie rąk) podczas spoczynku
- zeszywnienie ciała – zwłaszcza rano
- wolniejsze wykonywanie zwykłych czynności
- trudności z rozpoczęciem chodu
- upadki

lub gdy lekarz rozpoznał **chorobę Parkinsona**

zapraszamy do naszego Ośrodka w Plewiskach.

Oferujemy możliwość przystąpienia do projektów leczenia.



Zapraszamy:

62- 064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

Rejestracja telefoniczna (poniedziałek-piątek w godz. 10:00 – 16:00):

61-863 00 68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com

www.hertmanowska.pl