

# Senior

Gazeta



Czasopismo bezpłatne.  
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.



**WALORYZACJA  
EMERYTUR 2022**

**WALORYZACJA  
TRZYNASTKI  
POWRÓT 14.  
EMERYTURY**

**KONTO BANKOWE  
DLA SENIORA  
RANKING**

**UTW DO  
ZAMKNIĘCIA  
Z MOCY  
PRAWA?**

LOSY PROJEKTU  
USTAWY "WSPARCIA"  
IDEI UNIWERSYTETU  
TRZECIEGO WIEK

**kolejne  
wydanie  
30 marca**

**RODZINNA SPUŚCIZNA  
RADOŚĆ CZY KŁOPOT?**

**JOANNA HÜBNER-WOJCIECHOWSKA**

REKLAMA

LÉA SEYDOUX GIJS NABER LOUIS GARREL

# HISTORIA MOJEJ ŻONY

NAJNOWSZY FILM  
ILDIKÓ ENYEDI  
(„DUSZA I CIAŁO”)



KONKURS GŁÓWNY  
CANNES

STYLOWY I OLŚNIEWAJĄCY  
MELODRAMAT  
NA PODSTAWIE GŁOŚNEJ POWIEŚCI  
MILÁNA FÜSTA

W KINACH OD 18 MARCA

Kreatywna Europa MEDIA

AURORA

# Rodzinna spuścizna radość czy kłopot?

Z Joanną Hübner-Wojciechowską, autorką książki „Pamiętki rodzinne. Osobliwy przewodnik dla kolekcjonerów” rozmawia Tadeusz Deptuła.

**Tadeusz Deptuła:**  
Kolekcjonerem  
pamiętek rodzinnych  
może zostać każdy.

**Joanna Hübner-Wojciechowska:** Jak najbardziej, choć wymaga to pewnej dojrzałości. Zazwyczaj dziedziczymy różne pamiątki po naszych przodkach, np. po dziadkach, kiedy jesteśmy młodzi i nie w głowie nam ślęczenie nad papierzyskami z pozoru bezwartościowymi. Żyjemy w pośpiechu, zaferowani swoimi sprawami i zależy nam na jak najszybszym uporaniu się z problemem. Moja rada – nie pozbywajmy się bez namysłu wszystkiego, zapakujmy do pudeł dokumenty, zdjęcia itp., a gdy tempo naszego życia zwolni, sięgnijmy po nie. Rozwiązywanie rodzinnych zagadek i składanie puzzli z tych nielicznych zachowanych elementów okaże się fascynującym zajęciem. Gwarantuję satysfakcję, którą i ja odkryłam po latach, zagłębiając się w rodzinne archiwa. Jeżeli obce jest nam myślenie o przyszłości, a spodziewamy się, że odziedziczony spadek może przedstawiać rynkową wartość, dobrze skonsultować decyzję z rzeczoznawcą. Smietnik powinien być absolutną ostatecznością.

**Jestem przekonany, że rozmawiam z właściwą osobą. Jakie kryteria stosować przy podejmowaniu takich decyzji? Co zostawić,**

**a czego się pozbyć bez zmruczenia oka?**

Trudno powiedzieć. W tej chwili już np. przedmioty sztuki użytkowej z lat 70. XX w. mają swoją cenę. Jeżeli odziedziczymy mieszkanie po dziadkach, którzy żyli i urządzali się w latach 60. i 70. XX w., to możemy liczyć na szklane wazony cenionych obecnie projektantów, dobre kryształy i ceramikę. Również pocztówki i książki dla dzieci z tych lat (to był złoty okres polskiej ilustracji książkowej), wydane wprawdzie na marnym papierze mają swoją wartość. Zatem warto wrzucić, chociażby do wyszukiwarki internetowej i sprawdzić, czy pojawiają się one na aukcjach.

**Pomocna tu będzie Pani najnowsza książka „Rodzinne pamiętki”, która ukazała się w ARKADACH w serii Przewodnik dla kolekcjonerów.**

Zachęcam do sięgnięcia po nią, ponieważ można ją czytać na wrywki, wybierając interesujące rozdziały. Nawet jeśli nie uda nam się znaleźć analogicznych przedmiotów w odziedziczonym spadku, zyskamy wiedzę, jakimi tropami podążać w poszukiwaniu ich genezy i jak datować obiekty. Przewodnik adresowany jest też do osób interesujących się historią, obyczajowością, a przede wszystkim sztuką.



**Książka „Pamiętki rodzinne” ma podtytuł „Osobliwy przewodnik dla kolekcjonerów”. Dlaczego „osobliwy”?**

Dlatego, że bazuję na historii moich rodzin po mieczu i po kądzieli. Odziedziczyłam po nich wiele różnorodnych przedmiotów, które dobrze oddają specyfikę terenów, z których się wywodzili tj. Kresów, Galicji i Królestwa Polskiego. Reprezentowali też odmienne środowiska społeczne. Jedni byli

ziemianami, drudzy urzędnikami w służbie państwowej. Dodatkowo po rodzicach pozostało mi wiele rzeczy z lat 60. i 70. XX w. Mama była pasjonatką butów i nigdy ich nie wyrzucała. Podobnie było z ubraniami, i to wszystko ma dziś określoną wartość. Jestem wdzięczna moim przodkom, że mimo licznych przeprowadzek wynikających z zawirowań historii, ocalili tak wiele. Dzięki tym przedmiotom – meblom, obrazom,

Gazeta Senior Kraj  
ISSN 2450-1883  
nakład: 15 000 egz.  
numer: 03/2022  
emisja: 23 lutego 2022  
(Z seniorami od 2011r.)  
tel. 533 301 660  
biuro@mediasenior.pl  
www.gazetasenior.pl  
www.facebook.com/  
GazetaSenior  
Prenumerata indywidualna  
www.poczta-polska.pl

Prenumerata grupowa/hurt  
tel. 533 301 660  
biuro@mediasenior.pl  
**Reklama**  
tel. 608 352 098  
lukasz.marszalek@  
mediasenior.pl  
**Redaktor naczelna:**  
Linda Matus;  
**Dyrektor Artystyczny:**  
Ilda Bianka Matus;

**Redaktorzy-Seniorzy:**  
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz Nawrocki, Maria Orwat, Andrzej Wasilewski, Andrzej Wiśniewski, Krystyna Ziętak;  
**Druk:** Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;  
**Foto:** Okładka: Z archiwum autorki Joanny Hübner-Wojciechowskiej, 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.

listom, fotografiom, różnym dokumentom – mogłam odtworzyć ich pasjonujące dzieje.

### Książkę otwierają i zamykają drzewa genealogiczne sięgające końca XVIII wieku. Trudno było je odtworzyć?

Mogłam to zrobić dzięki zachowanemu dokumentom: aktom chrztów, ślubów, zgonów. Wiedząc, gdzie dana osoba zmarła możemy uzyskać dodatkowe informacje w archiwach kościelnych. Coraz ważniejszą rolę odgrywa internet, gdyż niektóre archiwa państwowe zostały zdigitalizowane i są powszechnie dostępne. To znakomicie ułatwia pracę. Świetnym źródłem jest Wielka Genealogia Minakowskiego, która zawiera najpełniejszą genealogię elit polskich od XII do XXI wieku. I co ważne umożliwia wprowadzanie naszych prywatnych odkryć i koligacji, co do osób uwzględnionych w spisie.

### Co Panią zaskoczyło?

To, że odkryłam bardzo wiele rzeczy, o których w mojej rodzinie się nie mówiło. Np. osoby, o których istnieniu nie wiedziałam, jak siostry jednej z moich babć...

### Najcenniejsze obiekty, jakie pozostały w Pani domu?

Na pewno dokumenty, które moja babcia jako jedyne ocalały z powstania. Potwierdzają one służbę publiczną Karola Hübnera od początku XIX w. najpierw pod dowództwem księcia Józefa Poniatowskiego, później wielkiego księcia Konstantego. Te bezcenne dokumenty z woli mojego ojca przekazałam do Muzeum w Opocznie, ponieważ rodzina była związana z tym miastem. Dysponuję tylko ich kserokopiami. Pamiętajmy, przekazując dokumenty rodzinne do archiwów czy muzeów, zawsze róbmy kopie z myślą o przyszłych pokoleniach, naszych dzieciach czy wnukach.

### Myślę, że w każdym domu jedną z najczęstszych pamiątek są fotografie.

Fotografia jest bezcennym źródłem informacji o epoce, o ludziach, ich wyglądzie, sposobie ubierania, fryzurach itp. Często odnajdowałam na fotografiach moich babć broszki czy kolczyki, które odziedziczyłam

i z upodobaniem noszę. To miłe uczucie.

### Chyba najłatwiej przechowuje się wiszące na ścianach obrazy i stojące na kredensach i serwantkach bibeloty?

Gdy wchodzę do czyjegoś mieszkania, to od razu widzę, czy ma ono historię zapisaną w przedmiotach. Klimat domu wiele mówi o kulturze osobistej właścicieli. Nawet nowocześnie urządzone mieszkanie, w którym znajdzie się miejsce dla babcinej serwantki czy zdjęcia przodka, od razu zyskuje inny wymiar. Lubię, gdy ludzie otaczają się przedmiotami, które należały do ich najbliższych. Wiem, że dają im one poczucie zakotwiczenia, zakorzenienia, bo sama tego doświadczam. Fakt, że pracuję przy biurku mojego dziadka, przypomina mi o ciągłości rodu. Na ścianie wiszą fotografie bliskich mi osób, z którymi codziennie wymieniam spojrzenia. Zdaję sobie sprawę, że w pokoleniu mojego syna potrzeba kultywowania dziedzictwa jest dużo mniejsza. Może przyjdzie ona z wiekiem?

### Jak postępować z platerami, srebrnymi paterami, tacami, w posiadanie których weszliśmy?

Mam sporo takich przedmiotów i przyznaję, że używam ich od święta, np. secesyjne talerze stawiam na stole tylko do kolacji wigilijnej. Ale już posrebrzanych sztućców z okresu międzywojennego używam na co dzień. Trzeba pamiętać, żeby nie wkładać ich do zmywarek. Zwracam na ten fakt uwagę, bo to nie dla wszystkich jest oczywiste.

### Panie chętnie noszą biżuterię po przodkach.

To prawda, sama odziedziczyłam kilka wyjątkowej urody pierścionków z okresu międzywojennego babci Hübnerowej, noszę je na co dzień, a te z brylantami od wielkiego święta. Nie wiem, do kogo trafią, ponieważ nie mam córki, ani wnuczki, a zawsze były dziedziczone po kądzieli. Mam też piękną srebrną biżuterię powojenną z lat 60. XX w. W owym czasie działało kilka firm, których wyroby nie tylko zachwycają formą, ale mają swoją, określoną wartość rynkową.

### Odsyłam tu Czytelnika do Pani książki „Lata 60. XX wieku. Sztuka użytkowa. Przewodnik dla kolekcjonerów”.

To dobra wskazówka, jeżeli chodzi o powojenną biżuterię i nie tylko....

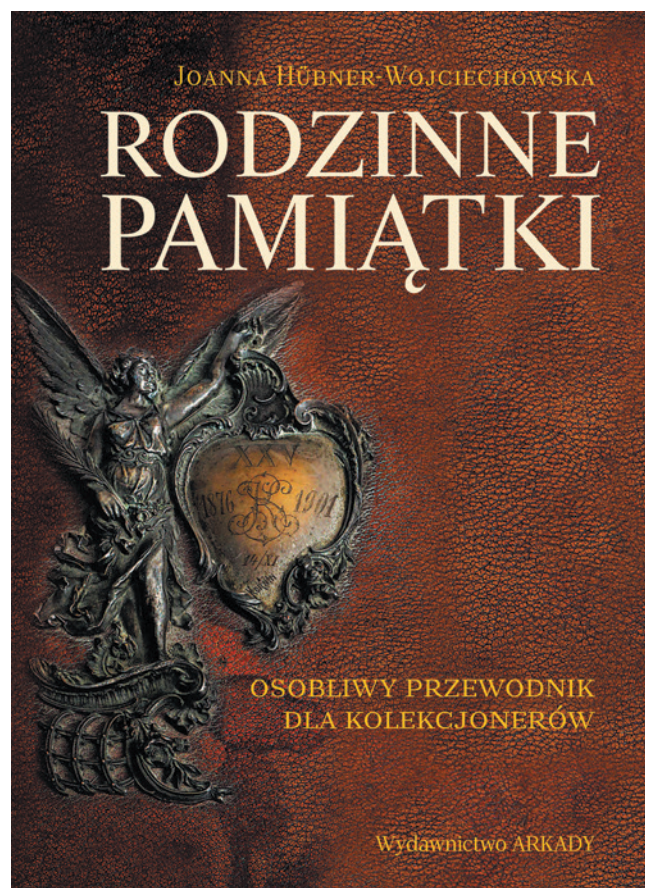
### Czy otrzymane po przodkach obrączki należy przetapiać, dając im nowe życie?

Ja akurat brałam ślub tuż przed stanem wojennym, w ciężkich czasach PRL-u i nie stać nas było na złote obrączki. Wtedy z dużym bólem przecięliśmy grubą obrączkę dziadka i zrobiliśmy z niej dwie. Ale w obecnych, bardziej dostatnich czasach nie wykonałabym tej operacji. Takie obrączki mają najczęściej wygrawerowaną datę zaślubin, więc jest to dodatkowa informacja o ważnym wydarzeniu w rodzinie.

### Ukazanie się książki, w której opisuje Pani rodzinną sagę, wzbudza zapewne wśród bliskich sporo emocji.

Praca nad książką pozwoliła mi uporządkować rodzinną historię, prześledzić losy otaczających mnie przedmiotów i podzielić się tą wiedzą nie tylko z czytelnikami, ale i z najbliższymi dla mnie osobami. Mam nadzieję, że książka obudzi w nich refleksję i zbuduje szacunek dla dziedzictwa przodków.

„Rodzinne pamiątki. Osobliwy przewodnik dla kolekcjonerów” to książka o rzeczach, które przetrwały na przekór historycznym zawieruchom, o przedmiotach bezpowrotnie utraconych, lecz których legenda jest żywa, a także o tych, które trwają nikomu niepotrzebne. Jest to także książka o ludziach, którzy odeszli, zostawiając swoje historie zapisane w urzędowych aktach, listach, dziennikach i notatkach. O pamięci z trudem odzyskiwanej i o zdjęciach wywołujących dziś ogromne wzruszenie. Zachowane przedmioty stały się dla autorki pretekstem do opowiedzenia historii ich właścicieli - jej przodków. Te mikro-historie, wpisane w szerszy kontekst, stanowią część wielkiej historii, o której też jest w książce mowa. Niektóre z opisywanych obiektów są naprawdę cenne, inne mają znikomą wartość materialną, za to ogromną emocjonalną. Uwaga i czas poświęcony przez autorkę na odtworzenie historii rodzinnych pamiątek-symboli wydobły je ze „zwyczajności” trwania, nadały im rangę i podkreśliły długo niedocenianą wymowę.



CIĘTA KOMEDIA / THRILLER ZEMSTY

# JEDENASTE: ZNAJ SĄSIADA SWEGO

REŻYSERIA DANIEL BRÜHL

REŻYSERSKI DEBIUT GWIAZDY

„GOOD BYE, LENIN!”  
I „BĘKARTÓW WOJNY”

PETER KURTH DANIEL BRÜHL

Berlinale 71 Internationale  
Filmfestspiele  
Berlin  
Konkurs Główny



W KINACH OD 4 MARCA

Kreatywna  
Europa  
MEDIA

AURORA

REKLAMA



## SENIORZY NAD MORZEM 2022 R.







### WIELKANOC NAD MORZEM

**W CENIE:**

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

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

### RABATY DLA GRUP ZORGANIZOWANYCH!!!

POKÓJ	09.04 - 30.04.22 01.10 - 19.11.22
EKONOMICZNY	1000 zł
KOMFORTOWY	1100 zł
1-OSOBOWY	1085 zł

REZERWACJE

TEL. (0 91) 38 63 359  
FAX. (091) 38 47 903  
E-MAIL: jantar24@wp.pl  
info@jantar-spa.pl

# Konto dla seniora RANKING 2022

Łukasz Marszałek

**Pracując nad poniższym artykułem, zebraliśmy i zweryfikowaliśmy informacje dotyczące aktualnej oferty rachunków osobistych dla seniorów u źródła. Odpowiedzi udzieliło nam większość banków. Oferta dla seniora jest szeroka i zróżnicowana, każdy znajdzie coś dla siebie, ale wskazanie najlepszego konta pozostawiamy czytelnikom.**

## Konta dla seniora – nazewnictwo 2022

Banki odeszły od kont dedykowanych seniorom. To rozwiązanie nie chyba się nie sprawdziło. Takie określenie znajdujemy już tylko w Banku Pocztowy. Instytucje finansowe koncentrują się dziś na unikalnych potrzebach starszych klientów. Wybór najlepszego konta dla seniora będzie podyktowany właśnie indywidualnymi potrzebami klienta, a te często nie są prostą funkcją wieku. Seniorzy to grupa, w której spotkamy zarówno tradycjonalistów, jak i bardzo nowoczesnych konsumentów. W naszym badaniu banki wskazywały konto, które najczęściej wybierane jest w ich banku przez seniorów.

## Konto dla seniora za 0 zł? – opłata za prowadzenie rachunku

Niemal każdy bank oferuje już dziś konto bez opłaty za jego prowadzenie. W niektórych instytucjach, aby uniknąć tej opłaty, trzeba spełnić pewne warunki. Najczęściej jest to comiesięczny wpływ środków na konto lub płatność przy użyciu karty płatniczej bądź BLIKiem na określoną kwotę. Choć nie brakuje ofert, gdzie opłata wynosi 0 zł niezależnie od tego, jak z konta korzystamy, tu wymienić warto: Bank Pekao S.A., BNP Paribas Bank Polska, ING Bank Śląski – konto Direct, czy PKO Bank Polski. Niemniej jednak w każdym banku aktywnie korzystający z rachunku seniorzy nie poniosą opłaty za jego prowadzenie.

## Przelewy w placówce bankowej – ile zapłaci emeryt w 2022?

Za przelew w placówce bankowej właściwie w każdym banku zostanie nam naliczona opłata, czasem zniechęcająco wysoka, od 5 do 12 zł. Ma to za zadanie mobilizować również seniorów do wykonywania przelewów za pośrednictwem bankowości internetowej. Korzystając z niej, nie zapłacimy za przelew w żadnym z opisanych przez nas banków. Warto więc nauczyć się jej obsługi, choć jak wiemy, nie jest to rozwiązanie dla każdego seniora. Niektóre banki proponują wsparcie nauki obsługi bankowości internetowej w swoich placówkach np. Credit Agricole, ING Bank Śląski, Santander Bank Polska. Nauka pod okiem doradcy w bezpiecznych warunkach może pójść łatwiej.

## Wpłata i wypłata gotówki na konto w placówce bankowej – ile kosztuje w 2022?

Co ciekawe, nasza analiza pokazuje, że w większości zaprezentowanych ofert nie zapłacimy ani za wpłatę, ani też za wypłatę gotówki w oddziale banku. To dobra wiadomość dla tradycjonalistów preferujących kontakt z doradcą w placówce.

## Wypłata z bankomatu 2022 – koszt

Opłaty za wypłatę gotówki w bankomacie zasadniczo też możemy uniknąć. Jeśli bank nie oferuje darmowej wypłaty ze wszystkich bankomatów, aby zaoszczędzić, powinniśmy wypłacać gotówkę tylko z bankomatów naszego banku lub wskazanej przez bank sieci bankomatów. Niektóre banki oferują bezpłatną wypłatę gotówki ze wszystkich bankomatów, jeśli spełnimy określone warunki, np. co miesiąc wpłynię określona kwota na rachunek lub gdy wykupimy pakiet bezpłatnych wypłat z bankomatów za stałą miesięczną opłatą, np. Santander Bank Polska.

## Karta płatnicza dla seniora – standard 2022

Dziś konta bankowe idzie w parze z kartą płatniczą – zwaną też debetową. Za jej wydanie z reguły nie zapłacimy, ale już za jej posiadanie może zostać naliczona opłata. Mogłoby się wydawać, że skoro nie używam karty, to nie placę. Jest dokładnie odwrotnie. Banki nagradzają tych klientów, którzy aktywnie korzystają z karty płatniczej. Dlaczego? Kiedy płacimy za zakupy kartą, czyli dokonujemy transakcji bezgotówkowej, sklep odprowadza niewielką opłatę za tę operację m.in. do banku. Im częściej używamy karty płatniczej, tym więcej prowizji trafia do banku, która pokrywa koszty wydania i obsługi naszej karty. Pamiętajmy,

aby prawidłowo rozróżnić te transakcje. Transakcja bezgotówkowa to taka, kiedy płacisz kartą w sklepie lub e-sklepie. Wypłata gotówki z bankomatu to transakcja gotówkowa! Zatem jeśli zapłacimy kartą za zakupy określoną ilość razy w miesiącu lub na zdefiniowaną przez bank minimalną kwotę, to nie poniesiemy opłaty za używanie naszej karty.

## Konto dla seniora 2022 – oferty poszczególnych banków

W rankingu „Gazety Senior” oferty kont polecanych seniorom w poszczególnych bankach prezentujemy w kolejności alfabetycznej.

### Alior Bank

Alior Bank podkreśla, że każdy senior może dostosować Konto Jakże Osobiste do swoich indywidualnych potrzeb dzięki oferowanym korzyściom. Korzyści można zmieniać w trakcie trwania umowy w zależności od potrzeb – dwie aktywne korzyści są bezpłatne, za trzecią i kolejną aktywną korzyść opłata wynosi 3,50 zł per miesiąc. Aktualnie dostępnych jest jedenaście korzyści do Konta Jakże Osobistego:

1. Bezpłatne wypłaty z bankomatów w Polsce.
2. Wyższe oprocentowanie na koncie oszczędnościowym.
3. Bezpłatne bankomaty za granicą.
4. Limit w rachunku bez odsetek przez 10 dni (do 1000 zł).
5. Zwrot za płatności zbliżeniowe telefonem (1% kwoty, do 20 zł/miesiąc).
6. Ubezpieczenie w podróży za granicą.
7. Pomoc w nagłych wypadkach – pakiet assistance (domowe, medyczne i samochodowe).
8. Pakiet bezpłatnych powiadomień (30 SMS w miesiącu).
9. Płatności kartą bez kosztów przewalutowania.
10. Punkty dla graczy.
11. Pakiet 5 bezpłatnych przelewów natychmiastowych.

### Bank Credit Agricole

Bank Credit Agricole chce przyciągać klientów, mówiąc do nich prostym i zrozumiałym językiem. – Dla seniorów ważne są jasne i przejrzyste warunki korzystania z konta. Jako pierwszy bank w Polsce otrzymaliśmy certyfikat prostej polszczyzny za umowę i regulamin konta. W Polsce wiedza finansowa nie jest powszechna. Upraszczanie języka bankowego to nasza społeczna odpowiedzialność. W ten sposób przeciwdziałamy wykluczeniu. – mówi Paulina Kałuża-Lelakowska, Senior Product Manager.

W Banku Credit Agricole polecamy seniorom Konto dla Ciebie. Zwraca naszą uwagę serwis

CA24 SMS, czyli powiadomienia SMS-em o transakcjach i saldzie dostępnym na koncie. Inna opcja związana z poczuciem bezpieczeństwa klienta to Abonament Bezpieczna Karta – większa kontrola nad swoją kartą i wydatkami – możliwość sprawdzania salda i pobierania mini wyciągów w bankomacie, blokowania i odwoływania blokady karty, zamawiania nowego numeru PIN lub awaryjnych wypłat z karty, bez ograniczeń w miesiącu i bez opłat za pojedynczą czynność, a za jedną stałą, miesięczną opłatą. Bezpłatne usługi „okołokonto” dostępne w standardowej opcji konta to:

- karta wielowalutowa w PLN, USD, EUR, GBP
- usługa CASaver (zookrąglenie transakcji kartowych do wskazanej kwoty. Kwota zaokrąglenia trafia na Rachunek Oszczędzamy),
- Rachunek Oszczędzamy w ofercie Na Start – z oprocentowaniem 1,5% przez pierwsze 3 miesiące od otwarcia konta.

Dla starszych klientów istotny może być bezpośredni kontakt z doradcą. Bank Credit Agricole ma ponad 400 placówek. W placówkach klienci, którzy z jakichś powodów nie korzystają z bankowości elektronicznej, mogą zapoznać się z aplikacją mobilną czy serwisem CA24 eBank. Bank wciąż oferuje również „przeprowadzkę konta”, na prośbę klienta powiadomi ZUS o zmianie numeru konta, na które ma wpływać emerytura.

## Bank Ochrony Środowiska

Bank Ochrony Środowiska polecił emerytom EKOkonto bez kosztów. Dla podróżujących seniorów istotne mogą być bezpłatne wypłaty z bankomatów na całym świecie, pobierana jest natomiast opłata za przewalutowanie w kwocie 3,00%. Bezpłatne usługi „okołokonto” dostępne w standardowej opcji konta to:

- dostęp do usługi bankowości internetowej oraz mobilnej,
- bezpłatne przelewy SEPA w bankowości internetowej (pobierana jest opłata za przewalutowanie zgodnie z kursem obowiązującym w dniu dokonania transakcji).

## Bank Pekao S.A.

Bank Pekao S.A. w swoim Koncie Przekorzystnym podkreśla jego całkowicie bezpłatne prowadzenie, bezpłatną kartę już przy miesięcznych wpływach na kwotę 500 zł i przy jednej transakcji kartą, szybsze otrzymanie świadczeń emerytalno-rentowych oraz możliwość zbliżeniowych płatności do 100 zł bez podawania PIN-u. Bezpłatne usługi „okołokonto” dostępne w standardowej

opcji konta to:

- aplikacja PeoPay,
- Pekao24,
- karta,
- konto oszczędnościowe,
- konto walutowe.

### Bank Poczty

Bank Poczty podkreśla, że Konto w Porządku Plus jest dedykowane osobom w wieku 65+. – Unikalną usługą Banku Poczty, z której chętnie korzystają seniorzy, jest dostarczenie przez listonosza gotówki pod wskazany adres posiadacza rachunku. – zachęca Joanna Moskalik, Naczelnik Wydziału Produktów Płatniczych, Depozytowych i Inwestycyjnych Banku Poczty. W ramach Konta w Porządku Plus istnieje możliwość dostarczenia gotówki do domu przez listonosza – opłata za tę usługę wynosi 10 zł. Może ona ulec zmniejszeniu, jeżeli w miesiącu, w którym ją pobrano, wykonaliśmy minimum jedną transakcję bezgotówkową kartą, wówczas w kolejnym miesiącu bank zwróci nam 3 zł.

Bezpłatne usługi „okołokonto- we” dostępne w standardowej opcji konta to:

- obsługa rachunku i produktów bankowych w każdej placówce Poczty Polskiej i w placówkach banku,
- możliwość wspierania szlachetnych inicjatyw przy wyborze karty płatniczej Mastercard® Caritas,
- zwroty za zakupy lub atrakcyjne nagrody za transakcje kartami (programy lojalnościowe dla kart płatniczych),
- bezpieczny dostęp do konta z domu przez bankowość internetową i mobilną oraz za pośrednictwem konsultantów Infolinii Banku Poczty lub serwisu IVR,
- bezpłatne zakupy oraz wypłaty gotówki za pomocą aplikacji BLIK,
- płatności i wypłaty pieniędzy zbliżeniowo opaską Mi Smart Band 6 NFC. Płatności mobilne Xiami Pay,
- płatności zbliżeniowe telefonem Android z Google Pay,
- płatności zbliżeniowe iPhone, iPadem lub Apple Watchem. Apple Pay,
- wirtualny portfel i płatności zbliżeniowe zegarkiem Garmin. Garmin Pay.

– W Banku Poczty zawsze przykładaliśmy szczególną wagę do obsługi seniorów. Odpowiedzialne wprowadzanie ich w świat finansów i wspieranie na każdym etapie kontaktu z bankiem właśnie tej grupy klientów traktujemy jako rodzaj misji społecznej. Nasi klienci w Koncie w Porządku Plus cenią możliwość obsługi rachunku w szerokiej sieci placówek Banku Poczty, a więc praktycznie z każdego miejsca w Polsce. – dodaje Joanna Moskalik.

### BNP Paribas Bank Polska

Bank BNP Paribas podkreśla, że jako pierwsza instytucja finansowa na rynku w Polsce,

otrzymał certyfikat jakości OK SENIOR® za wdrażanie procesu dostosowania placówek do potrzeb osób powyżej 60. roku życia w oddziałach banku. Certyfikat to dowód, że w placówkach banku klienci seniorzy 60+ są ważną grupą klientów. Dzięki współpracy z Krajowym Instytutem Gospodarki Senioralnej pracownicy banku posiadają potrzebną wiedzę i zrozumienie zagadnień istotnych w kontekście usług bankowych dla osób w dojrzałym wieku. Zainteresowanym seniorom w BNP Paribas polecają Konto Otwarte na Ciebie.

Bezpłatne usługi „okołokonto- we” dostępne w standardowej opcji konta to:

- Ubezpieczenie Cyber Pomoc w przypadku użytkownika Karty Otwartej na eŚwiat,
- Ubezpieczenie Rezygnacja z Podróży w przypadku Karty Otwartej na Świat.

### Getin Bank

– Pokolenie seniorów idzie z duchem czasu. To często ludzie aktywni, korzystający z bankowości internetowej i mobilnej. Konto Proste Zasady jest prowadzone bez opłat dla seniorów, którzy zapłacą minimum pięć razy w miesiącu kartą za zakupy. To dość prosty warunek do spełnienia. – zachęca Łukasz Malinowski, Kluczowy Ekspert w Getin Banku. – Dostęp do pieniędzy zapewnia jedna z największych sieci bankomatowych w Polsce tj. Planet Cash. – kontynuuje.

Bank zwraca uwagę seniorów na atrakcyjnie oprocentowane depozyty w złotych i walutach. Promocyjne oprocentowanie dostępne jest dla nowych i obecnych klientów. Bezpłatne usługi „okołokonto- we” dostępne w standardowej opcji konta to:

- dostęp do bankowości internetowej i mobilnej,
- pakiet Niezawodny, na który składa się pomoc medyczna i domowa,
- Pomoc medyczna – w ramach pakietu można skorzystać z pomocy medycznej, w formie m.in. wizyty lekarza w domu czy też telefonicznej konsultacji lekarskiej (do 7 razy w ciągu roku),
- pomoc domowa – usługa ta zapewnia praktyczny i szeroki dostęp do pomocy specjalistów, kiedy awarii ulegnie sprzęt AGD, RTV, IT lub urządzenie mobilne. Ubezpieczenie obejmuje również przypadki, kiedy na skutek zdarzenia losowego potrzebna jest pomoc fachowca np. ślusarza, hydraulika czy elektryka. Dodatkowo obejmuje świadczenie w razie utraty telefonu komórkowego na skutek kradzieży z włamaniem w miejscu zamieszkania. Z pomocy można skorzystać do 7 razy w ciągu roku,
- Pakiet Niezawodny jest bezpłatny przez pierwsze 6 pełnych miesięcy po otwarciu Konta. Po tym okresie składka wynosi 6 zł miesięcznie.

### ING Bank Śląski

ING Bank Śląski polecił seniorom dwa konta. Klientom w wieku 60-65 lat, którzy szukają rachunku wspólnego, bank proponuje Konto Komfort – ze stałą opłatą za prowadzenie i bezpłatnymi wybranymi usługami. – Klienci mogą bezpłatnie wypłacać gotówkę w punktach obsługi kasowej oraz we wszystkich bankomatach w naszym kraju. – mówi Magdalena Ostrowska, Starszy Menedżer ds. Komunikacji. Zakładając rachunek przez stronę internetową banku, senior może skorzystać z promocji na założenie rachunku. Dodatkowo do rachunku można ustanowić dwóch pełnomocników, którzy w imieniu właścicieli mogą realizować przelewy. Pełnomocnik może także zamówić kartę dla siebie i z niej korzystać.

– Nasi specjaliści w miejscach spotkań pokazują klientom, jak łatwo korzystać z naszej bankowości internetowej Moje ING, uczą klientów samodzielnej realizacji przelewów i obsługi naszego systemu. Jeśli klient poczuje się pewnie w samodzielnej obsłudze, to może zmienić rachunek na bezpłatne Konto Direct. Klient może zmienić rachunek Direct na Komfort i odwrotnie. – dodaje Magdalena Ostrowska. Konto Direct założymy bez opłaty za prowadzenie, ale z płatnymi wybranymi usługami.

Bezpłatne usługi „okołokonto- we” dostępne w standardowej opcji konta:

- dostęp do bankowości internetowej Moje ING oraz aplikacji mobilnej Moje ING Mobile, w której można realizować transakcje (przelewy) oraz korzystać z innych funkcji np. planować budżet, założyć lokatę, korzystać z profilu zaufanego.

### PKO Bank Polski

– Obecnie coraz częściej również osoby starsze korzystają ze zdalnych sposobów kontaktu z bankiem. Klienci powyżej 60 roku życia mający konto w PKO Banku Polskim coraz częściej logują się do naszego serwisu transakcyjnego iPKO, korzystają z aplikacji mobilnej iKO oraz płacą bezgotówkowo. – mówi Edyta Tararuj, Dyrektor Biura w Departamencie Produktów Klienta Indywidualnego PKO Banku Polskiego. Dlatego bank podkreśla, że dla seniorów może być ważny wygodny i darmowy 24/7/365 dostęp do bankowania i usług dodatkowych w serwisie internetowym iPKO oraz z aplikacji mobilnej iKO. Serwis internetowy iPKO umożliwia m.in. sprawdzenie stanu konta i historii transakcji, wykonanie przelewów, skorzystanie z usług e-urzędu, zarządzanie lokatami lub inwestycjami, zawłoskowanie o kartę do konta lub inne produkty. W PKO Banku Polskim seniorom polecają PKO Konto za Zero.

Bezpłatne usługi „okołokonto- we” dostępne w standardowej opcji konta:

- 0 zł za wypłaty kartą ze wszystkich bankomatów za granicą,
  - 0 zł za wypłaty BLIK ze wszystkich bankomatów w Polsce,
  - 0 zł za wpłaty w bankomatach i wpłatomatach PKO,
  - 0 zł za przelewy w serwisie internetowym iPKO lub aplikacji mobilnej iKO,
  - dostęp do szerokiej sieci bankomatów i placówek PKO,
  - darmowy dostęp do serwisu internetowego iPKO oraz z aplikacji mobilnej iKO,
  - karta wielowalutowa do konta.
- PKO Bank Polski to największa instytucja finansowa w Polsce z ponad 100-letnią tradycją. Nasi klienci, w tym klienci 60+, postrzegają nasz bank jako bezpieczny i nowoczesny. Duże znaczenie dla klientów ma wygoda i poczucie bezpieczeństwa, zwłaszcza teraz – w okresie pandemii. – dodaje Edyta Tararuj, Dyrektor Biura w Departamencie Produktów Klienta Indywidualnego PKO Banku Polskiego.

### Santander Bank Polska

Santander Bank Polska poleca Konto Jakie Chcę i zachęca seniorów do nauki obsługi bankowości elektronicznej i mobilnej poprzez dedykowaną akcję i podręcznik. – Seniorzy mogą liczyć na wsparcie doradców w Multikanałowym Centrum Komunikacji oraz sieci oddziałów. Cykl szkoleń #zalogujseniora wsparty narzędziami takimi jak „Podręcznik do edukacji seniora w santander internet”, który krok po kroku w prostym języku pokazuje najważniejsze funkcje serwisu. – zachęca Paweł Nowicki, lider projektu #zalogujseniora w Santander Bank Polska.

Bank zwraca uwagę, że osoby podróżujące lub robiące zakupy w sklepach za granicą mogą korzystać z karty wielowalutowej i uniknąć opłaty za przewalutowanie. Senior ma także możliwość skorzystania z automatycznego oszczędzania. Istnieje również opcja złożenia dyspozycji „zapis na wypadek śmierci” do konta, do którego klient jest jedynym właścicielem, aby bank mógł przekazać środki z konta bliskim po naszej śmierci.

Bezpłatne usługi „okołokonto- we” dostępne w standardowej opcji konta:

- przelewy natychmiastowe za 0 zł,
- zwroty za rachunki za prąd, gaz, telefon, internet i TV do 300 zł rocznie,
- oprocentowanie 1% na lokacie mobilnej,
- 0 zł za pakiet bezpieczeństwa w sieci przez 12 miesięcy.

**Zbiórce porównanie najważniejszych parametrów i opłat do konta dla seniora 2022 dla wszystkich opisanych banków [TABELA] znajdziesz na GazetaSenior.pl**



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

### WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA SPECJALNA 2022

**Dowolne 7 lub 14 dni od 5 do 19 maja lub od 11 do 25 września br.**


**Turnus 7-dniowy 830 zł**  
**Turnus 14-dniowy 1650 zł**

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

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

OFERTA SPECJALNA DLA GRUP AUTOKAROWYCH MIN. 40 OSÓB.






**Rezerwacje i zapytania:**  
**rezerwacje@owkomandor.pl**  
**lub 696 521 854**

REKLAMA



Każdego dnia  
uwalnia dobre  
myśli...

## VALIDOL® tabletki do ssania

MIESZANINA MENTOLU  
I IZOWALERIANIANU MENTYLU

1 tabletki do ssania zawiera 60 mg mieszaniny  
mentolu (*Mentholum*) i izowalerianianu mentylu  
(*Menthyli valerata*)

🌿 łagodzi uczucie  
niepokoju  
🌿 łagodzi stany  
napięcia nerwowego

Optymalny efekt działania występuje po 2-4 tygodniach stosowania, dlatego produkt nie powinien być stosowany doraźnie. Jeżeli dolegliwości utrzymują się lub nasilają po 2 tygodniach stosowania produktu, należy zwrócić się do lekarza.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą.



Podmiot odpowiedzialny: Farmak Sp. z o.o., farmak@farmak.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

# Waloryzacja emerytur 2022

## Waloryzacja 13. emerytury, powrót 14. emerytury

**Waloryzacja emerytur i rent ustalana jest na nowo każdego roku. Jak ogłoszono 11 lutego br. w 2022 roku wyniesie 107%. Oznacza to, że każde świadczenie, wypłacane co miesiąc, wzrośnie od marca o 7%. W 2022 roku wskaźnik waloryzacyjny jest znacznie większy niż przed rokiem. Powodem takiego stanu rzeczy jest wysoka inflacja, która jest jednym z czynników wpływających na tę wartość.**

**Ile będzie wynosić emerytura po waloryzacji 2022? Jak w ogóle oblicza się ten wskaźnik? Czy wpłynie on na wartość tzw. trzynastki w 2022 r.? Wyjaśniamy te kwestie krok po kroku.**

### Waloryzacja emerytur. Od czego zależy wskaźnik?

Waloryzacja to mechanizm, który pozwala na dostosowanie wartości świadczeń do realnych warunków rynkowych. Choć ta definicja brzmi nieco skomplikowanie, to w rzeczywistości waloryzacja oznacza korektę wartości świadczenia w stosunku do np. zmian w sytuacji gospodarczej kraju.

Zgodnie z prawem regulującym kwestie finansów publicznych świadczenia emerytalne podlegają corocznej waloryzacji od pierwszego dnia marca. Oznacza to, że w styczniu i lutym emerytura jest taka sama, jak w roku poprzednim (w tym roku w związku z Polskim Łądem styczeń i luty emerytura różniły się od zeszło-

rocznych). Zwykle w styczniu lub lutym rząd ogłasza wskaźnik waloryzacji, który obowiązuje w danym roku. Pierwsza zwaloryzowana emerytura jest jednak wypłacona dopiero w marcu.

Emeryci z niecierpliwością wyczekiwali ogłoszenia wskaźnika waloryzacji na rok 2022. Minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg podała, że wskaźnik waloryzacji rent i emerytur w 2022 r. wynosi 7%. Oznacza to, że świadczenia wzrosną o 7%. **Najniższa emerytura wyniesie teraz 1217, 98 zł netto (na rękę), czyli 1338,44 zł brutto.** Niestety podany wskaźnik jest poniżej oczekiwań ekspertów ekonomicznych i seniorów.

### Jak obliczana jest waloryzacja 2022?

Zasady obliczania świadczeń i ich waloryzacji zostały ujęte w ustawie o emeryturach i rentach. Wskaźnik waloryzacji wylicza się na podstawie średniorocznego wzrostu cen towarów i usług, zatem wartość jest powiązana z inflacją. Im wyższa inflacja, tym wyższa waloryzacja (co teoretycznie jest korzystne dla emeryta). Drugim czynnikiem wpływającym na wartość waloryzacji jest to, o ile wzrosło przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej. Podwyżka emerytur obliczana jest na początku roku kalendarzowego (zgodnie z prawem ustawodawca ma na to czas do 25. dnia miesiąca przed waloryzacją, czyli do 25 lutego). Statystycy mają duży orzech do zgryzienia: sprawdzają poziom ogólnej inflacji w kraju, następnie porównują tę wartość z inflacją w gospodarstwach domowych emerytów oraz rencistów (tzw. inflacja emerycka) i wyliczają wskaźnik waloryzacji w oparciu o realny wzrost przeciętnej wynagrodzenia. Na podstawie tych wyliczeń uzyskiwana jest wartość: np. 2, 4 czy 8%.

Im wyższe wartości trzech powyższych czynników, tym waloryzacja emerytur jest większa. Niestety, wyższa inflacja oznacza także, że wzrastają ceny towarów i usług. Emerytura staje się zatem jedynie bardziej dopasowana do aktualnej sytuacji rynkowej.

Jakie były wskaźniki brane pod uwagę przy ustalaniu waloryzacji w 2022 r. W całym 2021 r. inflacja ogólna wyniosła 5,1%, a inflacja emerycka 4,9%. Natomiast budżet na 2022 rok przewidywał podwyżki emerytur na zaskakująco niskim poziomie. Zapisany w ustawie budżetowej prognozowany wskaźnik waloryzacji rent i emerytur to 4,89%. Jednak było mało prawdopo-

dobne, aby ten niski wskaźnik wszedł w życie. Ostatecznie waloryzacja emerytur w 2022 uplasowała się na poziomie 7%.

### Waloryzacja 2022 wskaźnik i dokładne kwoty brutto-netto

W 2022 roku wskaźnik waloryzacji emerytur wynosi 107%. Oznacza to, że kwota każdej emerytury wzrosła o dokładnie 7%. Wartość emerytury w oparciu o waloryzację oblicza się korzystając z kwot brutto – ważne, aby nie brać pod uwagę tzw. wartości na rękę.

Kwota emerytury brutto	Wartość zwaloryzowanej emerytury brutto 2022	Wartość zwaloryzowanej emerytury netto 2022
1 251	1 338	1 218
1 300	1 391	1 265
1 400	1 498	1 363
1 500	1 605	1 460
1 600	1 712	1 557
1 700	1 819	1 655
1 800	1 926	1 752
1 900	2 033	1 850
2 000	2 140	1 947
2 100	2 247	2 044
2 200	2 354	2 142
2 300	2 461	2 239
2 400	2 568	2 336
2 500	2 675	2 434
2 750	2 943	2 602
3 000	3 210	2 800
3 500	3 745	3 196
4 000	4 280	3 592
5 000	5 350	4 384

Oznacza to, że senior pobierający emeryturę w wysokości 1800 złotych brutto zyska na aktualnej waloryzacji wynoszącej 7% ok. dwukrotnie więcej, niż było to przed rokiem.

### Jak policzyć swoją emeryturę po waloryzacji – wzór waloryzacja 2022

Przeliczenie następuje automatycznie, dzięki czemu seniorzy nie muszą samodzielnie udawać się do placówek ZUS-u. Wszystko dzieje się z urzędu. Można jednak, aby zaspokoić swoją ciekawość, samodzielnie obliczyć kwotę emerytury po waloryzacji. Aby obliczyć wartość nowego świadczenia należy znać dokładną kwotę brutto. Wartość tę należy przemnożyć przez 7% (wskaźnik waloryzacji). Otrzymany wynik to wartość nowej emerytury.

Uzyskana kwota jest wartością brutto „nowej” emerytury, która zostanie wypłacona już od marca 2022 roku. Ile jednak senior otrzyma na rękę? Można to zrobić własnoręcz-

nie, należy wówczas posiadać informacje dotyczące wysokości podatków wchodzących w skład kwoty brutto. Te zaś, w zależności od przypadku i aktualnych decyzji rządowych, mogą być różne. Od 2022 r. emerytura do kwoty 2 500 zł brutto są zwolnione z podatku dochodowego PIT, ale należy od nich odprowadzić wyższą 9% składkę zdrowotną.

Co ważne, waloryzacja obliczana jest bezpośrednio przez urzędników, dlatego senior nie musi nic robić – wystarczy czekać na wypłatę emerytury. Pójście do ZUS-u z prośbą o szybsze przeliczenie w takiej sytuacji nic nie zmieni.

### Waloryzacja: które świadczenia są waloryzowane?

Co roku kwoty świadczeń objętych tym procesem rosną. Nawet w przypadku ujemnego wskaźnika stawka świadczenia nie może ulec obniżeniu, czyli emeryt może tylko zyskać lub nie stracić. Waloryzacja nie może być ujemna. Warto jednak pamiętać, że waloryzacją objęte są nie tylko emerytury i renty, ale także szereg innych świadczeń i dodatków. Waloryzowane, zgodnie z zapisami ustawy, są również: renty socjalne, świadczenia i zasiłki przedemerytalne, a także dodatki wynikające z posiadania prawa do renty lub emerytury. Waloryzują się także nuczelskie świadczenia kompensacyjne, okresowe emerytury kapitałowe i pomostowe. Co ważne, do tego grona zalicza się także trzynastą emeryturę, dodatek pielęgnacyjny. Co trzy lata będzie waloryzowane tzw. 200plus dla seniora (dodatek dla emerytowanych strażaków i ratowników górskich). Jednym zdaniem – waloryzacji podlega bardzo wiele świadczeń. Waloryzacja na poziomie 7% daje seniorom o 70 złotych więcej miesięcznie na każdy 1000 złotych ich przychodów. Zasada ta dotyczy wszystkich waloryzowanych świadczeń.

### Minimalna emerytura i trzynasta emerytura 2022 po waloryzacji

Najniższa emerytura w 2021 roku wynosiła 1250,88 złotych brutto. Po waloryzacji w 2022, przyjmując wskaźnik na poziomie 7% wyniesie ona 1217,98 zł netto (na rękę). O tyle samo wzrośnie tzw. 13. po waloryzacji, czyli dodatkowe roczne świadczenie emerytalne.

### 13. emerytura w 2022 roku – co trzeba wiedzieć?

Trzynasta emerytura to świadczenie wypłacane seniorom

od 2019 roku. Jest to ustawowy roczny dodatek dla wszystkich emerytów i rencistów – niezależnie od wysokości ich podstawowego świadczenia.

### Komu przysługuje trzynasta emerytura?

Z 13. emerytury mogą korzystać seniorzy, którzy w dniu wypłacania świadczenia są uprawnieni do pobierania emerytury, renty, świadczenia i zasiłku przedemerytalnego czy rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego (czyli tzw. emerytury matczynej, o którą ubiegać mogą się osoby, które wychowały co najmniej czwórkę dzieci).

Trzynasta emerytura nie będzie przysługiwać osobom, które z powodu zbyt wysokich dodatkowych zarobków na dzień 31 marca będą miały zawieszoną emeryturę.

### 13. emerytura – ile wyniosła w 2021 roku i kiedy jest wypłacana?

Tak zwana "trzynastka" wyniosła w 2021 roku 1250,88 zł brutto, czyli 1022,30 zł netto

(na rękę). W roku 2022 zostanie ona wypłacona przez ZUS na konta emerytów już w kwietniu wraz z innymi przysługującymi im świadczeniami – w standardowym terminie płatności emerytur i rent. Natomiast w przypadku świadczeń i zasiłków przedemerytalnych trzynasta emerytura zostanie wypłacona w maju.

13. emerytura jest wypłacana wszystkim uprawnionym w sposób automatyczny – bez konieczności składania wniosku.

Warto pamiętać, że do renty rodzinnej, którą pobiera kilka osób, przysługuje tylko jedna "trzynastka". W takich sytuacjach dodatek jest dzielony przez ZUS i wypłacany w równych częściach każdej uprawnionej osobie. Przykładowo – jeśli rentę rodzinną pobierają dwie osoby, to każda z nich otrzymała 600 zł brutto. Tak będzie również w 2022 r.

### 13 emerytura 2022 a komornik i dodatek mieszkaniowy

Osoby posiadające długi nie

muszą martwić się o wypłatę dodatkowego świadczenia. "Trzynastki" nie podlegają zajęciom komorniczemu, nawet jeśli pieniądze trafią na konto bankowe. Dodatkowe świadczenie jest wysyłane ze specjalnym opisem, dzięki któremu łatwo je zidentyfikować w przelewach, dzięki czemu pieniądze nie zostaną przejęte przez komornika.

Co ważne, trzynasta emerytura co do zasady nie wlicza się do dochodu. Jest to istotne w przypadku między innymi dodatku mieszkaniowego. Zaskoczeniem jest jednak, że wlicza się do dochodu w przypadku dodatku ośłonowego, podobnie jak 14. emerytura.

### Wysokość 13 emerytury w 2022 roku

"Trzynastka" wypłacana jest w wysokości najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca danego roku. Po waloryzacji w 2022, przyjmując wskaźnik na poziomie 7% wyniesie ona 1217,98 zł netto (na rękę). Seniorzy mogą liczyć, przy zachowaniu 7% wskaźnika wa-

loryzacji, na zwiększenie się jednorazowego świadczenia o ponad sto złotych.

Ze względu na waloryzację i reformę podatkową (Polski Ład) kwota "trzynastki" powinna być wyższa niż w ubiegłym roku, jednak może się okazać, że nie dla wszystkich.

### 13. emerytura 2022 niższa niż ta z 2021 roku? Ile mogą dostać seniorzy

W praktyce wysokość trzynastej emerytury może być zróżnicowana dla seniorów ze względu na Polski Ład, który podwyższył kwotę wolną od podatku do 30 tys. zł, ale wprowadził wyższą 9 proc. składkę zdrowotną. Emerytura do kwoty 2500 brutto obciążone są wyłącznie 9 proc. składką zdrowotną, natomiast emeryci otrzymujący świadczenie powyżej tej kwoty płacą również podatek dochodowy PIT w wysokości 17 proc.

Do wyliczeń kwoty netto ZUS weźmie wysokość naszej zasadniczej emerytury i do niej doliczy kwotę "trzynastki". Jeśli

po zsumowaniu obu świadczeń kwota przekroczy kwotę wolną od podatku, trzeba będzie oprócz 9 proc. składki zdrowotnej odprowadzić również 17 proc. podatek PIT od nadwyżki. Niektórzy emeryci mogą być zaskoczeni, iż w 2022 r. otrzymają trzynastą emeryturę w kwocie niższej niż w 2021 r. Wiele będzie zależało także od sposobu, w jaki obliczenia będzie dokonywał ZUS. Na chwilę obecną wszelkie obliczenia stanowią spekulację.

### 14. emerytura – powrót dodatku w 2022 roku

Tak zwana "czternastka" to dodatkowa emerytura, która była wypłacana seniorom w 2021 r. Skorzystali z niej seniorzy, którzy mieli prawo do emerytury, renty, renty socjalnej czy świadczenia przedemerytalnego. Pełną kwotę, czyli 1250,88 zł brutto, otrzymały osoby, których świadczenie podstawowe nie przekroczyło 2900 zł brutto. Pozostałe osoby dostały 14. emeryturę pomniejszoną o różnicę między

kwotą 1250,88 zł, a kwotą, o jaką świadczenie przekroczyło 2900 zł. Dodatek ten był opodatkowany i oskładkowany na zasadach ogólnych, lecz nie były od niego odejmowane potrącenia i egzekucje komornicze.

Czternastka była przyznawana z urzędu – nie było potrzeby wypełniania żadnych wniosków. Dodatek ten został przekazany w ubiegłym roku uprawnionym wraz z wypłatą świadczenia za listopad.

Pierwotnie w roku 2022 nie zaplanowano wypłaty 14. emerytury i świadczenie to zniknęło z listy dodatków dla seniorów. Jednak 11 lutego br. rząd ogłosił, że 14. emerytura jednak zostanie wypłacona. Nie podano dokładnej daty wypłat. Ma to nastąpić późnym latem lub jesienią. Nie wiadomo również, czy próg dochodowy zostanie utrzymany na dotychczasowym poziomie.

Gdy tylko poznamy szczegóły dot. 14. emerytury poinformujemy o tym czytelników Gazety Senior.

REKLAMA



**30 lat tradycji**

## RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

### WYCIEZKI 2022 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

SUPER PROMOCJA!  
NA HASŁO "GAZETA SENIOR"  
NOCLEG W KRAKOWIE  
PRZED WYCIEZKĄ  
GRATIS!

**tel. kom. 601 511 897, 781 892 523, pon - pt 09:30 - 16:30** [www.arionsenior.pl](http://www.arionsenior.pl) email: [arion@arion.pl](mailto:arion@arion.pl)

Kraków, ul. Karmelicka 32 **Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce**

Serdeczności dla Pań  
z okazji 8 marca!

EXPRES LODOWCOWY W SZWAJCARII

GLACIER EXPRESS / wycieczka 6 dni

Zwiedzanie: DAVOS - ST MORITZ - LUCERNA - VADUZ - LIECHTENSTEIN

13.06 - 18.06.; 04.07 - 09.07.; 15.08 - 20.08.; 11.09 - 16.09.

**Cena: 2.760 zł + 1070 zł** bilet z obiadem na pociąg Glacier Express + 350 zł dwie kolejki na górę Pilatus.

**W cenie:** przejazd, 5 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

MAGICZNA GRUZJA / wycieczka 8 dni

Zwiedzanie: KUTAI SI - MTSCHETA - TBILISI - BODBE - SIGHNAGHI - ANANURI - KAZBEGI - GUDAURI - UPLITSIKHE - TSAKALTUBO Jaskinia Prometeusza - BATUMI - ogród botaniczny

17.05 - 24.05.2022 / 14.06 - 21.06.2022 / 27.09 - 04.10.2022

**Cena: 2.590 zł + około 990 zł - 1390 zł** bilet lotniczy KRK/KTW

**W cenie:** transfery na lotnisko, 7 noclegów, 2 posiłki bufet, przejazd autokarem po terenie Gruzji, bilety wstępu, taneczny Wieczer Gruzjiński z folklorem, polski przewodnik, degustacja win, warsztaty kulinarne, ubezpieczenie.

lub **GRUZJA z wycieczką w BATUMI** / 12 dni

Program zwiedzania - jak w Magiczna Gruzja + dodatkowe cztery dni wypoczynku nad morzem Czarnym w Kurorcie BATUMI

17.05 - 28.05.2022 / 14.06 - 25.06.2022 / 27.09 - 08.10.2022

**Cena: 3.450 zł + około 990 zł - 1390 zł** bilet lotniczy KRK/KTW

**W cenie:** transfery na lotnisko, 11 noclegów, 2 posiłki dziennie, bilety wstępu, taneczny Wieczer Gruzjiński z folklorem, polski przewodnik, degustacja win, warsztaty kulinarne, ubezpieczenie.

WCZASY NAD MORZEM Z DOJAZDEM AUTOKAREM

ŁEBA

Dom Wczasowy, do plaży 200 m pierwsza linia brzegowa!

12.06 - 25.06.2022, 14 dni/13 nocy **cena od 2490 zł** w pok 2 os

15.08 - 28.08.2022, 14 dni/13 nocy **cena od 2780 zł** w pok 2 os

29.08 - 09.09.2022, 12 dni/11 nocy **cena od 2460 zł** w pok 2 os

**W cenie:** przejazd, wyżywienie 3 x dziennie (w tym 2 x bufet) wycieczka do Ustki, ognisko integracyjne, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

HIT POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS PRZEZ ALPY / 5 dni

AUSTRIA - SZWAJCARIA - WŁOCHY

Zwiedzanie: CZESKI KRUMOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO WERONA - SIRMIONE - ZELL am SEE. Terminy: 10.05-14.05. ; 21.06-25.06. ; 30.08-03.09.2022 24.05-28.05. ; 19.07-23.07. ; 06.09-10.09.2022 07.06-11.06. ; 09.08-13.08. ; 13.09-17.09.2022

**Cena: 1.870 zł + 430 zł** bilet na pociąg Bernina Express

**W cenie:** przejazd, 4 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpiecz. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

TOSKANIA - LIGURIA / wycieczka 8 dni

Zwiedzanie: CORTONA - SIENA - SAN GIMIGNANO REGION CHIANTI - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - CINQUE TERRE - PORTOFINO

**Cena: 2.130 zł** Terminy: 05.06 - 12.06. / 02.10 - 09.10.

**W cenie:** przejazd, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

OGRODY KWIATOWE W HOLANDII / wycieczka 5 dni

Zwiedzanie: ZAAANSE SCHANS - OGRODY KWIATOWE KEUKENHOFF HAGA - FLORAHOLLAND - SCHEVENINGEN - MADURODAM ROTTERDAM - AMSTERDAM

**Cena: 2.080 zł** Termin: 20.04 - 24.04.2022

**W cenie:** przejazd, 4 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

CHORWACJA - PÓŁWYSEP ISTRIA / wycieczka 10 dni

Wypocznik w RESORCIE BELVEDERE\*\*\*\* przy plaży

**Cena od: 2.280 zł** 12.05 - 21.05. / 24.09 - 03.10.2022

**W cenie:** przejazd, 9 noclegów, pokoje z klimatyzacją: 1 os, 2 os, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

SZWAJCARIA + przejazd pociągiem Bernina Express / 8 dni

Zwiedzanie: CZESKI KRUMLOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO Jezioro GENEWSKIE (Chateau de Chillon, Vevey, Montreaux, Evian, Geneva) - ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN n/RENEM - MAINAU (Wyspa Kwiatów i Motylarnia na Jezioro Bodeńskim) DOLINA WACHAU - MELK - Pałac LEDNICE

Terminy: 21.05 - 28.05.2022 ; 25.07 - 01.08.2022

**Cena: 2.990 zł + 430 zł** bilet na pociąg Bernina Express

**W cenie:** przejazd, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

FRANCJA - SMAKI PROWANSJI / wycieczka 7 dni

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

**Cena: 2.340 zł** Termin: 26.06 - 02.07.2022

**W cenie:** przejazd, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

CZARNOGÓRA - BUDVA / wycieczka 10 dni

Wypocznik w HOTELU POSEJDON\*\*\*\*

Zwiedzanie: KANION RZEKI TARY - STARY BAR - BUDVA KOTOR - BOKA KOTORSKA - MONASTYR OSTROG PODGORICA - JEZIORO SZKODERSKIE

**Cena: 2.499 zł** 07.05 - 16.05. / 19.09 - 28.09.2022

**W cenie:** przejazd, 9 noclegów, pokoje z klimatyzacją: 1 os, 2 os, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

WĘGRY z wizytą w RUMUNII / wycieczka 7 dni z Krakowa

Zwiedzanie: TOKAJ - ORADEA - EGER BUDAPESTZ - BALATON (TIHANY + SIOFOK) SZENTENDRE - ESZTERGOM

**Cena: 1.695 zł** Terminy: 29.05 - 04.06. ; 19.09 - 25.09.2022

**W cenie:** przejazd, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpiecz.

KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH / 3 dni

Zwiedzanie: Wiednia z przewodnikiem - KAHLENBERG AUSTRERLITZ - HUNDERTWASSERHAUS - PAŁAC LEDNICE

Termin: 16.06 - 18.06.2022, koncert w czwartek 16.06. o godz. 20:00

**Cena: 830 zł** W cenie wycieczki: przejazd, 2 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

ROZKŁADAMY CENY NA NIEOPROCENTOWANE RATY. Zapraszamy do rezerwacji, również przez stronę [www.arionsenior.pl](http://www.arionsenior.pl)

## Remedium na cały wachlarz schorzeń

Antyseptyk będzie niezwykle przydatny w domu, jak i poza nim – warto mieć go zawsze przy sobie.

Kiedy skaleczymy się, otrzymamy naskórek, zawsze warto to miejsce oczyścić, Oktaseptal nadaje się do tego idealnie. Co więcej, będzie on także preparatem, który zdezynfekuje nam dłonie – wiadomo, że to – oprócz maseczek – najskuteczniejszy sposób na to, żeby zapobiec transmisji koronawirusa i innych drobnoustrojów.

Preparat antyseptyczny przyda się po różnego rodzaju zabiegach – jako środek do pielęgnacji miejsca, w którym są szwy, które zostały nam po operacji. Jego zalety docenią także chorzy na cukrzycę, ponieważ w tym przypadku powstawanie ran, czy owrzodzeń, jest bardzo częste. Oktaseptal możemy także nałożyć na miejsca, gdzie występują drobne oparzenia.

Oktaseptal może być stosowany także na błony śluzowe (czego nie wolno nigdy robić w przypadku zwykłych środków dezynfekujących), dzięki czemu jest pomocny przy podrażnieniach w obrębie jamy ustnej, które spowodowała np. proteza. Można go stosować także w przypadku bólu gardła.

# EMERYT NA SMYCZY

UTW do zamknięcia na mocy ustawy? Losy projektu ustawy o zmianie niektórych ustaw w celu wsparcia idei Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Andrzej Wasilewski

„Skończył się etap, że władza wiedziała lepiej, kiedy naród będzie szczęśliwym” – utkwiał w mojej pamięci tan nadtytuł w jednej z gazet roku 1989, po wyborach parlamentarnych kończących państwową totalitaryzm funkcjonujący jako partyjna kontrola wszystkiego, wszystkich i na każdym kroku. Jednakże, jak pokazuje bieg życia, etap ten nie zupełnie zakończył się. Przykładów można podać wiele, ale za-

mierzamy tutaj zając się jednym tylko – nas jako środowiska bezpośrednio dotyczącym – a mianowicie poselskim projektem zmian prawnych co do funkcjonowania uniwersytetów trzeciego wieku.

Otóż w sierpniu 2021 r. niewielka grupa posłów złożyła na ręce Marszałek Sejmu projekt ustawy niekonsultowanej wcześniej z żadnym z podmiotów, które miały być ustawą uszczęśliwione. Projekt przewidywał przejęcie wszystkich UTW w kraju na garnuszek państwowy, a te, które się nie zgodzą, byłyby



w ciągu pięciu lat z mocy prawa rozwiązane. Ustawa przewidywała nałożenie na starostów powiatowych obowiązku organizowania i zapewnienia obsługi ad-

ministracyjnej UTW przez pracowników etatowych i pełnienie wobec tych organizacji funkcji „koordynatora”. Uczelnie wyższe zobowiązywał do objęcia

tych uniwersytetów wykładami, wliczając pracowników naukowym owe wykłady do obowiązującego ich pensum, a koszty miałyby pokryć minister nauki i szkol-

REKLAMA

## OKTASEPTAL®

Octenidinum dihydrochloridum + Phenoxyethanolum

## Do rany przytóż!



- odkażanie i wspomaganie leczenia małych powierzchniowych ran
- dezynfekcja skóry przed zabiegami niechirurgicznymi
- antyseptyka szwów pozabiegowych
- leczenie antyseptyczne w obrębie błon śluzowych i sąsiadujących tkanek przed i po procedurach diagnostycznych w obrębie narządów płciowych i odbytu

(Pozostałe wskazania do stosowania w skróconej informacji o leku)

- pielęgnacja kikuta pępowinowego
- dezynfekcja jamy ustnej
- wspomagająco w grzybicy międzypalcowej
- w infekcjach intymnych

**POLSKI PRODUKT**

**+ nie szczypie, nie boli**

**+ bezpieczny już od pierwszego dnia życia**

**+ wygodna forma podania – aerozol**

**OKTASEPTAL® (0,10 g + 2,00 g)/100 g, aerozol na skórę, roztwór (Octenidinum dihydrochloridum + Phenoxyethanolum).**

**Wskazania do stosowania:** Oktaseptal jest wskazany do: odkażania i wspomagającego leczenia małych, powierzchniowych ran oraz dezynfekcji skóry przed zabiegami niechirurgicznymi; wspomagającego postępowania antyseptycznego w obrębie zamkniętych powłok skórnych po zabiegach – np. szwów pozabiegowych; wielokrotnego, krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiadujących tkanek przed i po procedurach diagnostycznych w obrębie narządów płciowych i odbytu, w tym pochwy, sromu i żołądki prącia, a także przed cewnikowaniem pęcherza moczowego; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikuta pępowinowego); do dezynfekcji jamy ustnej (np. aft, podrażnienia spowodowane noszeniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystycznej); ograniczonego czasowo, wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej; w obrębie narządów rodnych np. w stanach zapalnych pochwy, a także w obrębie żołądki prącia mężczyzny. Oktaseptal jest przeznaczony do stosowania u dorosłych i dzieci w każdym wieku. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na oktenidyny dichlorowodorek, fenoksyetanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej. Oktenidyny dichlorowodorek jest bardziej toksyczny przy stosowaniu dożylnym niż doustnym, dlatego należy unikać przedostawania się produktu leczniczego w większych ilościach do krwiobiegu, np. na skutek pomyłkowej iniekcji. Z uwagi na to, że oktenidyny dichlorowodorek w produkcie leczniczym Oktaseptal występuje tylko w ilości 0,1%, zagrożenie tą substancją jest mało prawdopodobne.

**Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



OKTASEPTAL/LEKOTC/08/2021



nictwa wyższego, aktualnie minister Czarnek(!). Zatem władza państwowa miałaby decydować, czym się będą zajmować emeryci w swoich uniwersytetach, w jakich gminach administracja utworzy je albo nie utworzy, a minister właściwy do spraw nauki – czego i w jakim duchu mają być nauczani na zasadzie: kto płaci, ten stawia warunki. A jak się któremuś z emeryckich uniwersytetów nie spodoba, to z urzędu zostanie rozwiązany administracyjnie przez starostę. Krótko, na temat i do rzeczy.

### Konsultacje resortowe

Projekt, jak procedury sejmowe przewidują, nabrął biegu. Konsultowany był najpierw z ministerstwami, w kompetencjach których proponowane rozwiązania by się mieściły. Oczywiście żadne z nich zastrzeżeń nie wniosło, jak wynika korespondencji znajdującej się w Kancelarii Sejmu. Skierowany został także do Komisji Edukacji, Nauki i Młodzieży, Komisji Polityki Senioralnej, Komisji Samorządu Terytorialnego i Polityki Regionalnej – wydostając się przy okazji gdzieś „na zewnątrz”. Zaprotestowała natychmiast Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

### Projekt ustawy wsparcia UTW – Federacja Stowarzyszeń UTW

„Istniejące obecnie 640 uniwersytety funkcjonują w miastach, miasteczkach i gminach – pisze Federacja do Sejmu – w różnych formach prawnych: jako samodzielne prawnie stowarzyszenia i fundacje, w ramach struktur organizacyjnych samorządu gminnego (centra kultury czy biblioteki) oraz w ramach wyższych uczelni. Posiadają autonomię – działają według własnych programów i własnych zasad organizacyjnych ustalanych przez swoich członków, zaspokajając określone potrzeby tychże członków. Projekt ustawy w obecnym kształcie narusza zasadę decentralizacji, subsydiarności oraz prawo swobodnego zrzeszania się. Założenie likwidacji dotychczas działających UTW jest w swej istocie zaprzeczeniem idei swobodnego zrzeszania się. Projekt ustawy dotyka niewątpliwie ważnego zagadnienia”. – pisze Federacja „Jakim jest potrzeba wypracowania i wdrożenia modelu systemowego wsparcia uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce. Konieczne jest tu jednak poszanowanie ich dotychczasowego bogatego dorobku oraz uwzględnienie różnorodności organizacyj-

no-prawnych form działania. Brak konsultacji społecznych poprzedzających złożenie ww. projektu ustawy spowodował, iż nie identyfikuje on faktycznych problemów środowiska uniwersytetów trzeciego wieku, które by wymagały interwencji legislacyjnej”.

### Głos z UTW

– Ustawa, przewidując poddanie UTW strukturom administracyjnym, to niejako upaństwowienie i uzależnienie od ministra nauki i szkolnictwa wyższego – mówi prezes pewnego UTW poproszona przez nas o opinię – może budzić niepokój emerytów, iż zamiarem wnioskodawców ustawy jest założenie smyczy ideologicznej, nawet w sferze edukacji rekreacyjnej na podobieństwo tej, którą zakłada się w szkolnictwie młodzieży. Nadto, jeżeli w powiecie obecnie funkcjonuje kilka UTW, to starosta w zależności od przydzielonych jemu środków finansowych może założyć np. jeden tylko uniwersytet. A jeżeli założy kilka, to według jakiego klucza będą dzielone środki? Czy Wyższa Szkoła Zawodowa w jakimś miasteczku powiatowym zdoła obsłużyć kilkanaście UTW w kilku sąsiadujących powiatach, w których nie ma

szkół wyższych? Przecież pracownicy nauki mają swoje podstawowe zadania w macierzystej uczelni, a nie na jej peryferiach – zauważa pani prezes. – A co z rekreacją czy rehabilitacją? Mamy takie zajęcia. Minister nauki je sfinansuje? Od czego będzie zależało to finansowanie?

Projekt ustawy mówi, że uczelnia wyższa może odmówić obsługi UTW w razie braków kadrowych dla zaspokojenia potrzeb naszych uniwersytetów – zauważa inny działacz senioralny i pyta – czy to znaczy, że w takim przypadku nie zostaną udzielone środki finansowe uniwersytetowi trzeciego wieku przez patronacką uczelnię? Poza tym – zauważa nasz rozmówca – projekt dotyczy UTW w wioskach i małych miastach, gdzie władzą jest starosta. Tam poszedłby nurt pieniędzy państwowych. A UTW w dużych miastach, prezydenckich, niepodlegających żadnemu staroście? Do likwidacji – jak logicznie wynika z treści projektu, bo nie byłoby starosty jako organu założycielskiego. Skąd takie różnicowanie: władza kocha emerytów na wsi i w małych miasteczkach, ale dużych miast już nie?

### Opinia Komisji ds. Kształcenia Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich

„Przepisy projektu prowadzą wprost do likwidacji ogromnej liczby UTW działających dziś w różnych formach i zrzeszających setki aktywnych organizatorów na rzecz jednej formy działania podporządkowanej władzy administracyjnej” – pisze w swojej opinii Komisja ds. Kształcenia Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich. „Analiza przedłożonych propozycji wskazuje na niedostatek wiedzy autorów o organizacji i funkcjonowaniu obecnie istniejących UTW. W Polsce działa kilkadziesiąt Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Powinniśmy ochronić tę działalność i zrobić wszystko, aby nie zniweczyć dotychczasowych osiągnięć UTW nieprzemysłanymi regulacjami prawnymi”.

### Parlamentarny Zespół ds. UTW

Przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, poseł Michał Szczerba również złożył protest, pisząc: „Uniwersytety Trzeciego Wieku są instytucjami przede wszystkim społeczeństwa obywatelskiego o róż-

norodności form działania. Projekt ustawy natomiast dokonuje ujednoczenia form organizacyjnych, poddania kontroli władz oraz uzależnienia finansowo od ministra właściwego do spraw nauki niszcząc walor niezależności finansowej i organizacyjnej”. W swojej deklaracji z 4 października 2021 r. negatywną opinię o projekcie wyraził również Obywatelski Parlament Seniorów.

### Projekt wspierający UTW na stronach sejmowych

Pod dłuższym milczeniem wnioskodawcy w dniu 10 lutego 2022 r. wycofali projekt z Kancelarii Sejmu. Groźba unicestwienia wielu dotychczasowych UTW była jednak bardzo realna, bowiem różnymi drogami, jak wiemy, chodzą obecnie zamiary legislacyjne, a jak przy okazji doświadczyliśmy, zakusy uniformizacji największych organizacji emeryckich i poddanie ich modelującemu nadzorowi ze strony władz państwowych wcale nie są alternatywą abstrakcyjną.

REKLAMA

# Sezon 2022 maj-wrzesień

dla seniorów!

**SPECJALNA  
OFERTA  
WŁOCHY**

12 dni od  
**1449 zł**

10 dni od  
**1279 zł**



Odległość hoteli od morza 80-100 m

Wyjazd  
autokaru  
możliwy  
z 60 miast  
w Polsce!

## Dlaczego Buksa Travel?

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

## Cena zawiera:

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

**BUKSA**  
Travel

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

+48 33 811 77 26  
biuro@buksatravel.pl

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

REKLAMA

# 10 TENORÓW

Koncerty, które zachwycają pokolenia!



TRASA 2022

Potrafiają wszystko, nic dziwnego – jest ich aż DZIESIĘCIU, śpiewać piosenkę podczas deszczu, martwić się ostatnią niedzielą, czarować głosem pojedynczo i w grupie... Co więcej, dobierają sobie repertuar w taki sposób, że są w stanie wcielić się nie tylko we Franka Sinatrę z jego ciepłym barytonem, ale nawet w Edith Piaf, widzącą życie w różowych barwach. Śpiewają o kobietach, o miłości, o poranku, o wieczorze, o mamie, o zakrętach w biografii, nie boją się żadnych wyzwań wokalnych – wszystko po to, aby udowodnić na koniec, że "We Are The Champions".

- 01/03/2022 godz. 19.00 OPOLE**  
Teatr im. Jana Kochanowskiego, pl. Teatralny 12
- 02/03/2022 godz. 19.00 KRAKÓW**  
ICE Kraków Congress Centre, ul. Marii Konopnickiej 17
- 04/03/2022 godz. 19.00 NOWY TARG**  
Miejski Ośrodek Kultury, Aleja Tysiąclecia 37
- 05/03/2022 r. godz. 18.00 ZAWIERCIE**  
Miejski Ośrodek Kultury, ul. Piastowska 1
- 09/03/2022 godz. 19.00 KIELCE** – Sala Koncertowa  
Filharmonii Świętokrzyskiej, ul. Żeromskiego 12
- 11/03/2022 godz. 19.00 KATOWICE** – Katowice Miasto  
Ogrodów im. Krystyny Bochenek, pl. Sejmu Śląskiego 2
- 14/03/2022 godz. 19.00 WARSZAWA**  
Teatr Palladium, ul. Żłota 9
- 15/03/2022 godz. 19.00 POZNAŃ**  
Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1
- 16/03/2022 godz. 19.00 OLSZTYN**  
Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1
- 17/03/2022 godz. 19.00 OLSZTYN**  
Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1
- 19/03/2022 godz. 18.00 GDAŃSK**  
Polska Filharmonia Bałtycka, ul. Ołowianka 1
- 21/03/2022 godz. 19.00 BYDGOSZCZ**  
Artego Arena, ul. Toruńska 59
- 22/03/2022 godz. 19.00 KOSZALIN**  
Filharmonia Koszalińska, ul. Piastowska 2
- 24/03/2022 godz. 19.00 ŁÓDŹ**  
Teatr Muzyczny, ul. Północna 47/51
- 25/03/2022 godz. 19.00 KĘPNO** – Hala Widowiskowo-  
Sportowa – Projekt Kępno, ul. Sportowa 9
- 29/03/2022 godz. 19.00 WROCŁAW**  
Sala Koncertowa Radia Wrocław, al. Karkonoska 10
- 30/03/2022 godz. 19.00 DĄBROWA GÓRNICZA**  
Pałac Kultury Zagłębia, Plac Wolności 1
- 31/03/2022 godz. 19.30 OTRĘBUSY**  
Sala Widowiskowa Zespołu Mazowsze, ul. Świerkowa 2



**Dla seniorów 10 zł zniżki na koncerty z Ogólnopolską Kartą Seniora**

Szczegóły pod numerem  
tel. 669-288-277, 665-277-377

PATRONAT HONOROWY:

# UMOWA "ZA OPIEKĘ"

## Umowa dożywocia

Cykl Masz do tego PRAWO! Izba Notarialna we Wrocławiu

**Klienci kancelarii notarialnych bardzo często pytają o to, w jaki sposób jeszcze za życia przekazać swój majątek na osoby bliskiej, aby jednocześnie zapewnić sobie zabezpieczenie na starość. Czy lepsza będzie umowa darowizny i zastrzeżenie służebności, czyli prawa mieszkania aż do śmierci, czy może umowa „za opiekę”? Zarówno na podstawie umowy darowizny, jak i umowy dożywocia następuje przekazanie prawa własności nieruchomości na rzecz innej**

**osoby już w chwili dokonania tej czynności, ale każda z tych umów rodzi inne prawa po stronie zbywcy i obowiązki po stronie nabywcy. Przyglądamy się dziś bliżej umowie o dożywocie.**

Umowa o dożywocie – nazywana również „umową za opiekę” – wymaga formy aktu notarialnego. Na czym polega umowa dożywocia? Właściciel nieruchomości przenosi jej własność na nabywcę, w zamian za to osoba, która staje się właścicielem nieruchomości, jest zobowiązana zapewnić dożywotnie utrzymanie zbywcy nieruchomości. Z chwilą zawarcia takiej umowy zbywający nieruchomości staje się dożywotnikiem, zaś nabywający zobowiązany, który powinien wypełniać względem dożywotnika wszystkie obowiązki, które zawarte zostały w umowie.

Zgodnie z art. 908 kodeksu cywilnego: „jeżeli w zamian za przeniesienie własności nieruchomości nabywca zobowiązał się zapewnić zbywcy dożywotnie utrzymanie (umowa o dożywocie), powinien on w braku odmiennej umowy, przyjmując zbywcę jako domownika, dostarczać mu wyżywienia, ubrania, mieszkania, światła i opału, zapewnić mu odpowiednią pomoc i pielęgnowanie w chorobie oraz sprawić mu własnym kosztem pogrzeb odpowiadający zwyczajom miejscowym”. Jednakże zakres obowiązków nabywcy nieruchomości można ustalić właściwie w dowolny sposób. Nie ma przeszkód, aby oprócz podstawowych świadczeń wymienionych w przepisach kodeksu cywilnego, dożywotnik zapewnił sobie obowiązek zorganizowania mu corocznych wakacji letnich nad morzem, cotygodniowy udział w niedzielnej mszy świętej, czy udział w rozrywkach kulturalnych typu teatr, czy kino.

Przedmiotem umowy o dożywocie może być każda nieruchomość (gruntowa, lokality, budynek mieszkalny, niemieszkalny), gospodarstwo rolne, prawo użytkowania wieczystego bądź też udział we współwłasności

nieruchomości lub w prawie użytkowania wieczystego. Nie można natomiast w drodze umowy o dożywocie przekazać spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu.

**Kto może zawrzeć umowę dożywocia?**

Prawo dożywocia może przysługiwać kilku osobom np. małżonkom, którzy będąc właścicielami nieruchomości, przenoszą jej własność na rzecz osoby trzeciej, bądź też osobie przekazującej nieruchomości (zbywcy) i osobie mu bliskiej, która właścicielem nieruchomości nie była.

Nabywcami nieruchomości mogą być natomiast zarówno osoby spokrewnione ze zbywcą np. dzieci, wnuki, rodzeństwo, jak i osoby niespokrewnione. Dopuszcza się również, aby po stronie zobowiązanej występowały osoby prawne np. podmioty prowadzące hospicja czy zakłady opiekuńcze.

**Umowa dożywocia a spadek i zachówek**

Umowa dożywocia jest umową o charakterze odpłatnym. Obydwie strony tej umowy otrzymują bowiem tzw.

REKLAMA

**All-on-4®**  
Skuteczna metoda leczenia bezzębia przy pomocy rozwiązań Nobel Biocare

Leczenie metodą All-on-4® oznacza zastąpienie brakujących łuków zębowych przy użyciu mostu obejmującego cały łuk, opartego na zaledwie czterech implantach stomatologicznych. Dzięki temu, że wystarczy mniejsza liczba implantów, zmniejszeniu ulega całkowity koszt leczenia.

**Sprawdzone i udokumentowane naukowo**

Metoda leczenia All-on-4® opiera się na sprawdzonych efektach badań klinicznych, w których wszczepiono cztery implanty i na nich oparto uzupełnienie całego łuku zębowego. Pochylone implanty stosuje się w praktyce klinicznej od ponad piętnastu lat, uzyskując korzystne wyniki.

**DENTAL MED**  
CLINIC

Zapraszamy do rekomendowanej kliniki  
ul. Żmigrodzka 83/105 (I p.), Wrocław  
implantywroclaw.com.pl

\*Jeśli kryteria kwalifikacji pacjenta zostaną spełnione i osiągnięta zostanie odpowiednia stabilizacja - wszystkie nasze implanty mogą zostać obciążone przykręcaną odbudową tymczasową w dniu zabiegu.

**Nobel Biocare™**

**Nowy uśmiech w jeden dzień\***

Dowiedz się więcej:  
pacjenci.nobelbiocare.pl  
implantywroclaw.com.pl



wzajemne przysporzenia. Zobowiązany z umowy dożywocia dostaje najczęściej konkretną nieruchomość, a dożywotnik w zamian za przeniesienie własności nieruchomości otrzymuje pakiet świadczeń w postaci zapewnienia mieszkania, wyżywienia, odzieży, pielęgnacji w chorobie. Dożywotnik nie oddaje więc nieruchomości za darmo, ale otrzymuje korzyść, co z kolei ma przełożenie na przepisy prawa spadkowego dotyczące zachowku i zaliczania przyspo-

żenia na schedę spadkową. W przypadku zawarcia „umowy za opiekę” spadkobiercy dożywotnika nie będą mogli żądać zachowku od wartości nieruchomości przekazanej w drodze umowy dożywocia, ani zaliczenia jej na schedę spadkową w przypadku dzia-  
 tu spadku.

#### Dożywocie i sprzedaż nieruchomości – czy to jest możliwe?

Nieruchomość obciążona prawem dożywocia wciąż

może zostać sprzedana bądź darowana innej osobie, jednak w takiej sytuacji dożywocie będzie „podażać” za nieruchomością i nowy nabywca będzie odpowiedzialny za wszystkie świadczenia objęte treścią prawa dożywocia.

#### Czy trzeba mieszkać razem? Czy umowę dożywocia można podważyć?

Dożywocie ma bardzo trwały charakter, nie oznacza to jed-

nak, że umowa nie może być rozwiązana. Zgodnie z przepisami kodeksu cywilnego na żądanie jednej ze stron, tj. dożywotnika bądź zobowiązanego umowa dożywocia, może być rozwiązana przez sąd. „Umowa za opiekę” może być też zamieniona na świadczenie pieniężne w postaci renty, co wynika wprost z treści art. 913 kodeksu cywilnego, zgodnie z którym: „jeżeli z jakichkolwiek powodów wytworzą się między dożywotnikiem a zobowiązanym takie stosunki, że nie można wymagać od stron, żeby pozostawały nadal w bezpośredniej ze sobą styczności, sąd na żądanie jednej z nich zamieni wszystkie lub niektóre uprawnienia objęte treścią prawa dożywocia na dożywotnią rentę odpowiadającą wartości tych uprawnień”.

#### Umowa dożywocia a śmierć zobowiązanego?

Umowa dożywocia wygasa z chwilą śmierci dożywotnika, natomiast śmierć bądź utrata bytu prawnego przez nabywcę nieruchomości nie powoduje wygaśnięcia tej umowy.

## Wsparcie odporności na wiosnę

**Długoterminowa prognoza pogody pozwala patrzeć z optymizmem. Marzec ma przynieść długo wyczekiwane wiosenne temperatury. Nie zapominajmy jednak, że to miesiąc kapryśny, dlatego warto w tym czasie wspierać odporność i sięgnąć przede wszystkim po naturalne metody.**

Wiosenna aura to dobry czas na rzucenie palenia i ograniczenie spożycia alkoholu. Ćwiczenia na zewnątrz siłowni, słow jogging, Nordic Walking to najlepsze metody wsparcia naszej odporności. Korzystając z aktywności na świeżym powietrzu będzie nam łatwiej w nocy dobrze wyspać się. W dobrej formie fizycznej łatwiej też stawimy czoła stresowym sytuacjom.

Co jeszcze warto zrobić? Zadbaj o dietę. Nowalijki ułatwią nam urozmaicenie naszego codziennego menu. Najlepszym rozwiązaniem będzie postawienie na składniki bogate w witaminy, minerały, błonnik i przeciwutleniacze. Zdrowa dieta to także odpowiednia ilość wody. Seniorzy szczególnie powinni na to zwrócić uwagę, ponieważ od-

czuwanie pragnienia zmniejsza się z wiekiem. Dlatego musimy o tym świadomie pamiętać i przyjmować płyny w małych ilościach, ale regularnie. Są one bardzo ważne dla prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych i detoksykacyjnych.

Z myślą o szczególnych potrzebach seniorów marka Plusssz stworzyła suplement diety Plusssz Odporność Senior 100% Complex. Produkt bez dodatku cukru! Zawiera on specjalny zestaw składników wspierających odporność, m.in. **cynek, witaminę D3, C, B6, B12** [1], a także składniki pochodzenia naturalnego – ekstrakt z **dzikiej róży i rutyny**. Zalecaną jedyną musującą tabletkę dziennie rozpuszcza się w 200 ml chłodnej wody, otrzymując napój o smaku maliny i dzikiej róży.

[1] Cynek, witamina D3, C, B6 i B12 wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Pamiętajmy, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamiennik zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

**W kolejnym odcinku omówimy zagadnienia związane z umową darowizny.**

REKLAMA






# ODPORNOŚĆ SENIOR

100% IMMUNO COMPLEX		
witamina D 2000 j.m.	50 µg	1000%
witamina C	160 mg	200%
witamina B6	1,4 mg	100%
witamina B12	2,5 µg	100%
cynek	15 mg	150%
rutyna	25 mg	nie dotyczy
ekstrakt z dzikiej róży	40 mg	nie dotyczy
koenzym Q10	400 µg	nie dotyczy

X

**BEZ dodatku CUKRU**



Zawartość składników aktywnych w zalecanej dziennej porcji - 1 tabletkę (% dziennych Referencyjnych Wartości Spożycia - dla osób dorosłych)

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

# Wiosenne ZachwyTY

## Cykl NA 2 GŁOSY ... A CZASAMI 3

### Bogna Bartosz, Ilona Zakowicz, Linda Matus

**Według kalendarza gregoriańskiego marzec to trzeci miesiąc w roku, w naszej strefie klimatycznej, pierwszy z miesięcy wiosennych. To czas, w którym wyczekujemy nadejścia ciepłych, słonecznych dni, śpiewu ptaków i budzącej się do życia przyrody. Zapraszamy zatem do wspólnej podróży po sposobach celebrowania pierwszego dnia wiosny w różnych częściach świata.**

**Linda:** Świętowanie początku wiosny przybiera różne formy, obfitując w bogactwo symboli i znaczeń. W Polsce topimy lub palimy Marzannę,

symbol odchodzącej zimy. Skąd wziął się zwyczaj topienia kukły pierwszego dnia wiosny?

**Ilona:** Marzanna to bogini dawnych Słowian. Pani życia i śmierci. Uosobienie niszczycielskiej mocy natury, zimy i snu, a także odrodzenia i wiosennego urodzaju. Marzanna, rozumiana jako słomiana kukła, symbolizuje zimę, a także nadejście wiosny. Rytualne spalenie lub utopienie Marzanny miało zapewnić naszym przodkom urodzaj w nadchodzących miesiącach, było także oznaką budzenia się przyrody do życia – ponownego przyjścia wiosny. Ten starosłowiański zwyczaj jest jednym z niewielu, który przetrwał do dziś. Ciekawe czy także w tym roku, 21 marca tradycji stanie się zadość.

**Bogna:** Dzięki zwyczajowi topienia Marzanny pożegnamy zimę. Warto jednak poznać inne, nie mniej interesujące tradycje związane z pierwszy-

mi dniami wiosny – z innych krajów i kręgów kulturowych, na przykład z Japonii. Celebrowanie powitania wiosny w Kraju Kwitnącej Wiśni trwa około dwóch tygodni. Obchodzone jest na przełomie marca i kwietnia, kiedy rozkwitają kwiaty wiśni. Wówczas tysiące drzew zachwycają i wzruszają Japończyków, a także wielu turystów, którzy właśnie w tym czasie odwiedzają Japonię. Co ciekawe, **Hanami** – polegające na „podziwianiu” i „oglądaniu kwiatów” – jest oficjalnie ogłaszane przez narodową agencję meteorologiczną. Japończycy biorą w tym czasie urlop, by podziwiać piękno kwitnących drzew, organizują pikniki, przygotowują tradycyjne potrawy świąteczne – jedną z nich jest dango, specjalne kulki ryżowe. Tradycja Hanami sięga VII wieku n.e. i ma związek z posadzoną przez Cesarza Edo Yoshimune Tokugawę tysiącem wiśniowych drzew, które miały budzić zachwyt. Jak dobrze, że tradycja Hanami trwa!

**Linda:** Wiosenne zwyczaje są niezwykle ciekawe, podobnie jak ich historie i tradycje np. ta związana z powitaniem wiosny w Kanadzie. To tam od ponad 60 lat odbywa się jeden z największych na świecie **festiwali tulipanów**, podczas którego Kanadyjczycy i turyści mogą zachwycać się ponad milionem kwitnących kwiatów. Co ciekawe, tak obchodzone święto wiosny, jest symbolem przyjaźni między Kanadą i Holandią, ponieważ to w Kanadzie podczas II Wojny Światowej schronienie znalazła holenderska rodzina królewska. Tulipany są zatem symbolem kanadyjskiej pomocy i holenderskiej wdzięczności.

**Ilona:** Wspomniany festiwal tulipanów z pewnością robi wrażenie feerią mieniących się barw. Z Kanady przeniesie się na chwilę do Hiszpanii, ponieważ także Hiszpanie mają swój wyjątkowy sposób na świętowanie przyjścia wiosny. Specjalnie na tę okazję organizują festiwal **„Las Fallas”, czyli Święto Ognia**. Festiwal ten odbywa się w trakcie obchodów ku pamięci św. Józefa w Walencji, a jego tradycja sięga średniowiecza. Ważnym i najbardziej rozpoznawalnym elementem hiszpańskiego święta wiosny są ninots – czyli kukły. Tradycja

nakazuje, by każda większa ulica w Walencji przygotowała własną kukłę/rzeźbę – z mieszanki papieru oraz wosku. Ninots w humorystyczny sposób przedstawiają postaci lub sceny z życia publicznego, a także fantastyki. Ostatniego dnia Fallas de Valencia wszystkie kukły zostają publicznie spalone na ulicach i placach miasta. Zwyczajny konkurs na najpiękniejszą kompozycję ma jednak przywilej bycia spaloną jako ostatnia.

**Linda:** Bez względu na szerokość geograficzną różne zwyczaje i tradycje symbolicznie oznaczają pełne nadziei **powitanie nowego czasu**. Jakie inne znaczenia i symbole możemy odkryć w świętowaniu i celebrowaniu nadchodzącej wiosny? Czy jest to dobry czas na zmiany i poszukiwanie inspirujących dróg do samorozwoju?

**Bogna:** Dobrze, że pytasz... Zauważmy, że obchodzenie świąt, czy to w Europie, czy poza nią, celebrowane jest z innymi. Przeżywane jest wspólnie, w radosnym nastroju, w towarzystwie dobrych emocji. To wydarzenie o charakterze **wspólnotwym**. Ludzie gromadzą się, ponieważ wspólne świętowanie nas scala. Także wiosną, gdy przyroda budzi się do

życia symbolicznie, odradzamy się także my, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i wspólnotowym. Warto o tym pamiętać, ale nie tylko o tym... Nie mniej ważne jest także **celebrowanie ulotności, dostrzeganie drobnych przejawów szczęścia i radości**. Dla przykładu wspomniane **hanami** ma przynosić radość, ale też zwracać naszą uwagę na **delikatność i ulotność chwili**, uświadamiać, jak ważne jest przeżywanie nawet najdrobniejszych, także pozornie błażych. Niech to będzie przyglądanie się przebieśniętym, za chwilę bratkom na rabatach, słonecznym forsycjom w parku i tulipanom w kwaciarni, słuchanie coraz głośniejszych znaczących ptaków, że już wiosna. Zatrzymanie w biegu nawet i choćby kilka sekund trwające poczucie, że już wiosenne słońce i nieco cieplejszy niż miesiąc temu powiew wiatru, nieodwołalnie zapowiadają wiosnę i przynoszą nadzieję. Okazuje się, jak pokazują badania prowadzone przez psychologów ze State University z San Francisco, że takie doświadczenia wpływają bardziej pozytywnie na nasz nastrój niż kupowanie rzeczy, których często nie potrzebujemy. Warto to wziąć pod uwagę ...

REKLAMA

## SUPER OFERTY DLA SENIORA 2022!!!



### Wielkanoc 2022

**Krynica-Zdrój 15.04-18.04 599 zł**

W cenie:

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

**Szczawnica 14.04-19.04 799 zł**

W cenie:

- **Transport:** Kraków-Szczawnica-Kraków
- **Zakwaterowanie:** w centrum uzdrowiska, w pokojach 2 os. z łazienkami i TV
- **Wyżywienie:** 3 razy dziennie w formie bufetu (ALL INCLUSIVE)
- **UROCZYSTE ŚNIADANIE WIELKANOCNE**
- Jedna z kolacji w formie bankietu z oprawą muzyczną

### Wycieczka 5-dniowa z okazji dnia kobiet

**Krynica-Zdrój 11.03-15.03 740 zł**

- **Transport:** Kraków-Krynica-Zdrój-Kraków
- **Zakwaterowanie:** w pokojach 2, 3-os. z łazienkami i TV
- **Wyżywienie:** 3 razy dziennie w formie bufetu (ALL INCLUSIVE)
- **Uroczysta kolacja z bankietem z okazji DNIA KOBIECI**



### Niechorze k. Rewala

Wczasy nad Bałtykiem z dojazdem

Ostatnie miejsca

od 1399 zł

01.06 - 12.06 1449 zł

11.06 - 22.06 1499 zł

21.06 - 02.07 1599 zł

23.06 - 04.07 1799 zł ALL INCLUSIVE

01.07 - 12.07 1599 zł

11.07 - 22.07 1599 zł

21.07 - 30.07 1399 zł

29.07 - 09.08 1599 zł

08.08 - 19.08 1599 zł

18.08 - 29.08 1599 zł

28.08 - 08.09 1499 zł

W cenie:

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



Rezerwacje, informacje, kontakt:

Biuro Turystyczne Belferek od 1996 r.

Kraków, Al. Słowackiego 52, k/ Nowego Kleparza

pn-pt: 11.00-17.00

tel. 12 634 23 17

tel. 575 550 302

www.belferek.pl

REKLAMA

## Turnus rehabilitacji po COVID-19 na NFZ

Uzdrowisko Szczawno-Jedlina od roku 2021 realizuje program rehabilitacji dla pacjentów po COVID-19 finansowany przez NFZ. Zachęcamy do kontaktu z Uzdrowiskiem, aby ustalić termin odbycia rehabilitacji pocovidowej. Rehabilitacja po COVID-19 trwa od 2 do 6 tygodni i oparta jest na indywidualnie dobranych zabiegach, w tym kuracjach opartych o naturalne surowce lecznicze.

Zapisy na rehabilitację po COVID-19 na NFZ odbywają się **wyłącznie na podstawie skierowania**. Skierowanie na rehabilitację stacjonarną może wystawić dowolny lekarz ubezpieczenia zdrowotnego np. lekarz pierwszego kontaktu (POZ), lub specjalista lub lekarz ze szpitala. Na prawidłowo wypełnionym skierowaniu musi widnieć zapis: **skierowanie na leczenie szpitalne**

+ **Oddział uzdrowiskowy sanatoryjny (kod 6500) – Sanatorium DOM ZDROJOWY w Szczawnie-Zdroju lub**

+ **Oddział rehabilitacji kardiologicznej (kod 4308) – Szpital Kardiologiczny TERESA w Jedlinie-Zdroju**

Rehabilitacja COVID-19 następuje w terminie do 12 miesięcy od zakończenia leczenia w kierunku COVID-19, przy czym zakończenie leczenia określa się jako: datę zakończenia izolacji domowej, lub datę wypisu ze szpitala, lub datę wypisu z izolatorium. **Dodatkowo niezbędne jest posiadanie wyników badań** (badania diagnostyczne wymagane przy kwalifikacji do leczenia):

- badania obrazowe RTG lub MR lub TK klatki piersiowej z opisem wykonane w czasie leczenia, lub po zakończeniu leczenia ostrej fazy choroby,
- aktualna morfologia, CRP,

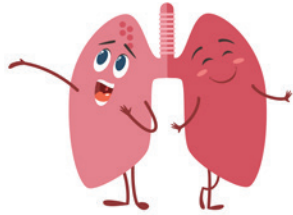


Skierowania na rehabilitację stacjonarną finansowaną przez NFZ prosimy przesyłać na e-mail/telefon (pon.-pt. w godz. 8.00-16.00).

marketing@szczawno-jedlina.pl  
tel. 572-729-817  
rezerwacje pobyków w Szczawnie-Zdroju

sanatorium.teresa@szczawno-jedlina.pl  
tel. 572-729-897  
rezerwacje pobyków w Jedlinie-Zdroju

Po weryfikacji skierowania skontaktujemy się z Państwem telefonicznie lub e-mailowo w celu ustalenia terminu pobytu.



- aktualne badanie EKG,
- inna dokumentacja medyczna dotycząca leczenia COVID-19 lub objawów pocovidowych, mająca wpływ na ocenę stanu zdrowia pacjenta,
- przy dominującym problemie kardiologicznym badanie echokardiograficzne serca wykonane w czasie lub po zakończeniu leczenia ostrej fazy choroby.

Wyżej wymienione wyniki badań należy dołączyć do skierowania (dopuszcza się niezałączenie badania EKG i wykonanie badania w Uzdrowisku przy przyjęciu świadczeniobiorcy).

**Uwaga!** Podstawą do przyjęcia rezerwacji na turnus jest otrzymanie przez Uzdrowisko prawidłowo wystawionego skierowania - zgodnie z ww. wytycznymi. Jedna osoba może skorzystać z programu rehabilitacji jeden raz. Przeciwwskazaniem do rehabilitacji jest brak zdolności do samoobsługi w wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego. Osoby uczestniczące w programie powinny być samodzielne, zdolne do samoobsługi i czynnego uczestnictwa w programie rehabilitacyjnym, bez pomocy innych osób (powinny samodzielnie zadbać o higienę osobistą, samodzielnie chodzić). Przyjęcie do Uzdrowiska nastąpi na podstawie wstępnej kwalifikacji, przeprowadzonej na 14 dni przed terminem przyjazdu do Uzdrowiska.

## Rak jelita grubego

Test domowy na krew utajoną

**Rak jelita grubego to jeden z najczęściej występujących nowotworów złośliwych. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rak jelita grubego występuje u co drugiej kobiety i trzeciego mężczyzny. Stanowi aż 10% wszystkich nowotworów złośliwych i powoduje aż 8% zgonów. Marzec jest miesiącem poświęconym świadomości raka jelita grubego.**

### Przyczyny

Szczególnie narażone na rozwój raka jelita grubego są osoby, które spożywają zbyt dużą ilość czerwonego mięsa i tłuszczów nasyconych, natomiast zbyt mało owoców i warzyw. Nadmierne spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko aż 1,4-krotnie. Nadwaga – osoby z BMI powyżej 30 zwiększają swoje szanse na zachorowanie aż dwukrotnie. Brak aktywności fizycznej – nadmiar tkanki tłuszczowej powoduje wydzielanie substancji prozapalnych. Połączenie braku ruchu i otyłości dotyczy osób z różnych kategorii wiekowych: seniorów, ale również młodszych osób. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko zachorowania aż 1,25-krotnie, rośnie ono wraz z liczbą wypalonych papierosów. Groźne są również choroby np. cukrzyca, choroby zapalne jelit oraz akromegalia. Zespół Lyncha, Peutza-Jeghersa, czy rodzinny rak jelita grubego typu X.

### Jakie dają objawy?

Nowotwór jelita grubego przez wiele lat może nie dawać żadnych objawów. Natomiast po upływie określonego czasu, może objawiać się poprzez: krwawienie z przewodu pokarmowego (widoczna jest krew w stolcu), naprzemienne biegunki i zaparcia, poczucie niepełnego wypróżnienia oraz nagły spadek masy ciała.

### Jak samodzielnie go rozpoznać?

Raka jelita grubego możesz bardzo łatwo rozpoznać samodzielnie. Wystarczy, że wykonasz domowy test na

utajoną krew w kale. Nie zawsze krew jest widoczna w kale albo na papierze. Test wykonaj, kiedy poczujesz niepokojące objawy: odczuwanie bólu i pieczenia podczas oddawania stolca, kał o smolistej barwie, biegunki i zaparcia powodujące dyskomfort, bóle brzucha, gorączka, wymioty oraz nudności. Wykonanie testu jest proste. Test na utajoną krew składa się z: płytki testowej, pojemnika z roztworem ekstrakcyjnym oraz aplikatora, który umożliwi Ci pobranie próbki. Zanim przystąpisz do jego przeprowadzenia, przygotuj próbkę kału umieszczoną w specjalnym pojemniku z buforem. Następnie nanieś próbkę na płytkę testową. Odczekaj kilka minut. Dodatni wynik świadczy o tym, że w kale znajduje się krew, może to wskazywać na krwawienie z polipów. Nie zawsze krew utajona w kale musi świadczyć tylko o objawach raka jelita grubego. Czasami może wskazywać na inne choroby np. hemoroidy, choroby żołądka. Jeśli wynik twojego testu okaże się pozytywnym, skonsultuj go z lekarzem.

Jeśli zależy Ci na tym, aby ustrzec się przed chorobą, stosuj dietę, która jest uboga w tłuszcze, bogata w błonnik. Unikaj palenia papierosów i spożywania nadmiernej ilości alkoholu. Zachęcamy także do samodzielnego badania się. Zdrowy tryb życia i badania profilaktyczne najlepiej chronią przed nowotworem jelita grubego.



REKLAMA

REKLAMA

# NOWOŚĆ

# CHANCA PIEDRA

## NISZCZYCIEL KAMIENI

SUPLEMENT DIETY  
ZAWIERAJĄCY LIOFILIZOWANY  
NAPAR Z CHANCA PIEDRA  
PRZYGOTOWYWANY WEDŁUG  
TRADYCYJNEJ RECEPTURY  
MEDYCyny PERUWIAŃSKIEJ



WSPOMAGA LECZENIE  
PRZEBIEGU KAMICY NERKOWEJ  
I DNY MOCZANOWEJ

NISZCZY KAMIEŃ NERKOWY

POLECANY PO ZABIEGACH  
KRUSZENIA ŻŁOGÓW

DZIAŁA ROZKURCZOWO,  
PRZECIWBAKTERYJNIE,  
PRZECIWPALNIE,  
PRZECIWBÓLOWO W KAMICY  
DRÓG MOCZOWYCH

POTENCJALNE LEKARSTWO  
NA DNĘ MOCZANOWĄ

WPPH „ELENA” IMPORT- EXPORT  
tel. 62 76 022 22

e-mail: biuro@elena.pl  
www.elena.pl

sklep internetowy: kolagenum.com

REKLAMA

**Avicenum**  
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

## ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji  
(23 - 32 mmHg)



### WYKOŃCZENIE:

- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

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

**Aries**  
MEDICAL PRODUCTS

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

... dla łatwiejszego życia!

# Rozmyślania o starości

Maria Orwat

**Pamiętam, gdy  
byłam dużo  
młodsza i trochę  
piękniejsza, moja  
starsza koleżanka  
stwierdziła bez  
przekonania, że  
trzeba się starzeć  
z godnością. Te  
słowa przyjąłam  
ze zdziwieniem,  
bo ona, mimo  
że starsza, też  
była młoda. Ale  
słowa starzenie  
się z godnością  
wwierciły mi się  
w mózg i zostały.  
Zaległy nieodkry-  
te na bardzo wiele  
lat.**

I nagle odezwały się we mnie skrzypieniem i strzeleniem kości i stawów. Przysłuchuję się ich muzyce i myślę sobie, no tak jestem trochę

starsza, ale ciągle się czuję młoda, pazury przyklepam, felery tuszuję. Chociaż... już nie tańczę i nie piję drinków do rana, nie umawiam się na żagle, ale ciągle mam odloty, marzenia i pragnienia, które zwyczajowo przysługują młodości. Wstydzę się o nich pomyśleć, a co dopiero powiedzieć, czy zrealizować. Zgroza!

Póki co wlokę to swoje ociężałe skrzypienie w kościach do lekarza, który pyta zwyczajowo:

- Jak się pani czuje?
- Wszystko w porządku panie doktorze, starzeję się.
- Wszyscy się starzeją.
- Wszyscy?

Zastanowiłam się. I nagle odkryłam swoją zdziwioną myśl. Myślałam, że tylko ja. No i uciekła mi moja myśl o zastanawianiu nad starością, rozpięzła się. Zgubiłam swoje słowa i zdania, czuję rozdział między myślami a mówieniem.

Stary telefon odezwał się esemesem, czytam wiadomość i ucieka mi zrozumienie. O czym on mnie informuje? Czy litery nie mogą być większe? Wkurzyłam się. Ale gdzieś tam w zakamarkach mózgu znalazłam

myśl zwinętą w kłębek. Powoli rozwija się, przedziera się przez wkurzenie i dociera do mnie: przecież nie mam wpływu na to, że czas mija, a starość skrada się do mnie powoli i podstępnie. Uśmiecham się. Wkurzenie się zatrzymało, starzenie też. Więc wymykam się po cichutku z domu niezauważona przez starość. I dopada mnie myśl, wyłączyłam gaz, wtyczkę z gniazdka?

Idę do lasu. Czuję, jak drzewa przemawiają do mnie swoimi fluidami, przenikają na wskroś i odżywiają każdą komórkę swoją zgodą na przemijanie.

Patrzę na przyrodę, wszędzie widać zgodę na niedoskonałość życia, na czas ostateczny – w złamanym konarze, w pięknie wirujących radośnie płatkach śniegu, które zamieniają się w mokrą plamę na moim ubraniu, w szeleszczących liściach na dębie...

Spotykam znajomą. Wesoło sobie rozmawiamy. Coś opowiada. Słowa mi się zlewają, nic nie rozumiem, ale uśmiecham się i przytakuję głupawo, udając, że wiem, o co chodzi. A później, jak się rozstajemy, wkurzam się – znowu starość mnie dopadła. Dlaczego nie powiedziałam, że nie rozumiem, nie dosłyszałam, myślę z poczuciem winy.

A ono dopada mnie z przeszłości swoimi przegranymi szansami, różnymi lękami, walką o siebie. Godzę się z nimi? Tak myślę, ale jakaś część we mnie mówi, że mogłam zrobić to, czy tamto inaczej, lepiej. Uczę się zamykać historię pt. Przeszłość. Postanawiam, że dzisiejszy dzień, jutrzejsze „dzisiaj” i każde następne „dzisiaj”, przeżyję pięknie. Sama je stworzę, tym, co lubię najbardziej. A konsekwencją tych pięknie przeżytych „dzisiaj”, będzie radosne jutro, które woła mnie niezrealizowanymi tęsknotami i tajemnicą życia. A starość, no cóż, dopada mnie swoimi dolegliwościami.

Póki co buduję swoją moc, zdrowie i radość słowami – pomimo swoich słabości czuję się dobrze. Bo cóż to jest 80 lat dla młodej kobiety.

REKLAMA

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

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

### terminy

27.02-05.03	06.03-12.03
13.03-19.03	20.03-26.03



**KROKUS**  
hotelarze od 1961

Wisła  
ul. Górnośląska 9

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

# Czy mężczyźni są dyskryminowani?

Krystyna Ziętak – <https://60virtualculturepl.blogspot.com>

**Sama zadaję sobie pytanie: Dlaczego piszę felietony wyłącznie z myślą o kobietach? Czy usunięcie mężczyzn z pola widzenia może być objawem ich dyskryminacji?**

W felietonie „Babskie granie” wyrażałam podziw dla działalności organizacji kobiecych. Nie zastanawiałam się, czy istnieją podobne męskie stowarzyszenia. W „Dlaczego kobiety nie wymyśliły żarówki?” stwierdziłam: „Dobrze, że kobiety i mężczyźni nie są jednakowi. Rzecz w tym, żeby dać kobietom takie same prawa i szanse jak mężczyznom”. Czy rzeczywiście szanse kobiet są mniejsze? Może chodzi tylko o umiejętność ich wykorzystania?

Czy są jakieś obszary życia, w których sytuacja polskich mężczyzn jest gorsza niż kobiet? Tak – zdrowie i wykształcenie. Mężczyźni żyją średnio osiem lat krócej niż kobiety i są gorzej wykształceni. Michał Gulczyński w jednym z wywiadów powiedział, że wśród absolwentów uczelni wyższych w grupie wiekowej 25-34 lata na 100 mężczyzn przypada 156 kobiet. A czy kobiety są pokrzywdzone? Tak – mniej zarabiają.

**Co doskwiera mężczyznom?**

Jeden z wpisów na blogu „60+ Wirtualna Kultura” zatytułowałam: „Dyskryminacja mężczyzn”. To nie był żart, bo naprawdę się nad tym zastanawiałam. We wpisie podałam pięć znalezionych w internecie przykładów dyskryminacji mężczyzn: wiek emerytalny – mężczyźni muszą pracować pięć lat dłużej niż kobiety, przy rozwodach sądy rzadko przyznają dziecko ojcu, męskie ofiary przemocy domowej bywają niez-

ważane, więcej oczekuje się od mężczyzn niż od kobiet (to wyraz kultury patriarchalnej), w niektórych kinach są dni z tańszymi biletami dla kobiet.

W komentarzu pod wpisem jedna z czytelniczek napisała: „Przeczytałam gdzieś, że matriarchat może w przyszłości polegać na wychowywaniu mężczyzn do współpracy i dzięki temu oni również poczną się lepiej”. Czytelnik opisał zabawną sytuację: „Wczoraj użyłem określenia »dyskryminacja mężczyzn«, uczestnicząc w rozmowie dwóch pań narzekających, że ich mężom nie chce się gotować. Jak już pogadały, pokazałem im moją szafkę z przyprawami. Gdy wymienięm kilka potraw, które robię, nazwały mnie zbrodźcem”.

W komentarzach pojawiła się też ostrzejsza opinia kobiety: „Jeśli bidulki czują się dyskryminowani, to niech się chociaż na miesiąc z nami zamienią, a będą mieć robotę od rana do nocy w pracy i w domu, niższe płace i trudniejszy awans. W genach mają styl afrykański – żona pracuje, a on pozwala się obsługiwać” oraz stonowana mężczyzny: „W przyrodzie musi być równowaga. Pokazaliśmy, jak się to kończy, kiedy wmięszamy się w nią z genialnymi pomysłami. Tak samo będzie w tym wypadku. Taka dominacja do niczego dobrego nie prowadzi”. Ostatni komentarz dotyczył tacierzyństwa: „Są cechy przypisane każdej z płci i wymyślone, czy wręcz wydumane, np. tacierzyństwo, które nigdy (!) nie zastąpi macierzyństwa”.

Te opinie skłoniły mnie do dalszych poszukiwań odpowiedzi w kwestii, czy któraś z płci jest bardziej pokrzywdzona lub uprzywilejowana i z jakich powodów.

**Przemilczane nierówności**

W styczniu natrafiłam na informację o raporcie Michała Gulczyńskiego: „Przemilczanie nierówności. O problemach mężczyzn w Polsce”. Autor jest doktorantem na Uniwersytecie Bocconiego w Mediolanie. Na internetowej platformie Gazety Wyborczej opublikowano przeprowadzoną przez Grzegorza Szymanika roz-

mowę, w której M. Gulczyński stwierdził: „Irytuje mnie wszechobecna narracja, że to mężczyźni są wszystkim winni. I muszą robić miejsce kobietom”. Mniej kobiet niż mężczyzn zajmuje wysokie stanowiska, ale to wśród mężczyzn jest więcej bezdomnych i samobójców. Przyczyn gorszej sytuacji mężczyzn doszukiwał się on m.in. w sfeminizowaniu zawodu nauczyciela.

Te opinie zbulwersowały niektóre badaczki – socjolożki. Zasadniczo zgadzały się z opisanymi zjawiskami socjologicznymi, ale kwestionowały nowość niektórych i argumentację. Na internetowej platformie Gazety Wyborczej ukazała się rozmowa Grzegorza Szymanika z dr. hab. Katarzyną Wojnicką, socjologką męskości z Uniwersytetu w Goteborgu oraz list otwarty Marty Gospodarczyk, doktorantki z Uniwersytetu Warszawskiego. Obie panie polemizowały z Gulczyńskim. Otworzyły mi oczy na wiele problemów mężczyzn. Pierwsza omówiła m.in. przemoc wśród mężczyzn oraz przyczyny ich ryzykownych zachowań – jednym z powodów picia alkoholu może być chęć przytulania i płakania, wyjście poza sztywne ramy. Druga opisała ich sytuację na wsi.

Dopiero przeczytanie opinii wyrażanych przez obydwie płcie daje pełny obraz sytuacji polskich mężczyzn, bo to samo zjawisko można interpretować na różne sposoby. Czasami mężczyznom wydaje się, że zabierane są jakieś ich prawa, gdy tymczasem powinni się zastanowić, dlaczego dotąd mieli je na wyłączność. Narzekają, że muszą pracować do 65 lat, a jest tak, że pracodawcy nie chcą zatrudniać kobiet 50+, gdyż z powodu ich wcześniejszego przejścia na emeryturę krócej będą mieć z nich pożytek. Moim zdaniem, przywilejem jest możliwość pracy, a nie przejścia na emeryturę. Mężczyźni narzekają, że przy rozwodach sądy ograniczają im prawo do opieki nad dziećmi. Ale czy są oni do tej opieki przygotowani, skoro dotąd wyłącznie ich żony zajmowały się domem? Czy to oznacza, że mężczyźni nie są dyskryminowani? Nie. Czasami bywają, lecz niekoniecznie

wtedy, gdy im się wydaje, że tak jest.

Szczególnie ciekawe dla mnie fragmenty cytowanych materiałów wiążą się z gorszym wykształceniem mężczyzn. M. Gospodarczyk napisała: „Tradycyjny model męskości ceni siłę fizyczną i pracę fizyczną, jednocześnie dewaluując pracę umysłową”, a M. Gulczyński: „W szkołach podstawowych chłopcy o wiele gorzej radzą sobie z językiem polskim i czytaniem (...). Wykorzystałbym trenerów i wuefistów do promocji czytania, czyli męski autorytet”.

**Podwójne standardy**

Fakt, że mężczyzn 60+ uważa się za bardziej atrakcyjnych niż kobiety 60+, jest dla mnie przykładem niesprawiedliwości. Alkoholik i alkoholiczka, zdradzający i zdradzająca też są różnie oceniani. Mężczyznom więcej się wybacza w tym względzie.

Od najmłodszych lat chłopcom przypisuje się inne role niż dziewczynom – chłopcy nie płaczą, dziewczynki nie biją. Stare wzorce wymagają, by mężczyźni opierali się słabościom. To podobno jest powodem, że nie chodzą oni do lekarzy i wcześniej umierają. Do tego rywalizują między sobą (o władzę?), żyją pod większą presją i mają problem ze sprostaniem oczekiwaniom kobiet. To chyba są objawy przemocy psychicznej, zapewne trudniejszej do zniesienia niż fizyczna.

Te wszystkie przykłady pokazują, że i kobiety, i mężczyźni mogą się czuć dyskryminowani, ale nie ma sensu dociekać, kto bardziej. Lepiej wspólnie dbać o pokojowe współistnienie.

**Mistrz satyry powraca!**



**Najnowsza książka  
Krzysztofa  
Daukszewicza  
JUŻ W SPRZEDAŻY!**



**Życie  
NA GORĄCO**

**RADIO  
Pogoda**

# ODMAWIANIE

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

**Odmawianie to inaczej odpuszczanie, opieranie się. Istotą rzeczy w odmawianiu jest dbałość o nieprzeciążanie własnego organizmu. Zarówno w wymiarze psychicznym, jak i fizycznym. Mówimy rzecz jasna o asertywnym odmawianiu. Opieranie się nadmiernym żądaniom i oczekiwaniom ze strony osób skłonnych do wykorzystywania innych. Opieranie się własnym nadmiernie wyśrubowanym ambicjom, którymi zostaliśmy zainfekowani przez innych: „musisz być najlepsza/najlepszy”, „musisz być numerem jeden”.**

Odmawianie, stanowczość w obronie własnych granic nie oznacza w żadnym wypadku braku umiejętności proszenia innych o pomoc. Umiejętności korzystania z niej. Chodzi o harmonijne zrównoważenie pomiędzy sztuką dawania i przyjmowania. Kompasem na tej drodze jest adekwatne **poczucie własnej wartości**. Które trzeba odzyskać. Odzyskać, ponieważ jest ono wrodzone, ale w trakcie życia możemy je zatracić z powodu presji otoczenia, które chciałoby nas ukształtować zgodnie ze swoimi oczekiwaniami.

Mówi się potocznie, że asertywne odmawianie to sztuka mówienia: **nie!** Asertywność to dużo więcej niż umiejętność wypowiedzenia słowa „nie”. Pamiętajmy, że **odmawianie jest trudne**. Wiąże się z ryzykiem potępienia, odrzucenia, zrobienia innym przykrości. Może wywoływać poczucie winy. Słowa: „ty robisz to najlepiej”, „tobie mogę zaufać”, „musimy dokończyć sił,

by nie dać się konkurencji”, „bez ciebie sobie nie poradzę” mile lechcą nasze ego, trudno się im oprzeć. Najczęściej im ulegamy, podejmując się wykonywania kolejnych zadań, przyplacając to własnym zdrowiem, eksploatując się ponad miarę. Co zrobić, żeby zatrzymać proces **samo wyniszczania?**

Pamiętajmy, że „**nie**” **powiedziane z zaciśniętym gardłem nikogo nie przekona**. S. Engelbrecht mówi o dziewięciu sposobach mówienia „nie” dobranych do odmawiającego, sytuacji i osoby, której odmawiamy. Ważne, by mówić to **z poczuciem wewnętrznej pewności, spokojnie i przyjaźnie**.

## NIE klarowne

Skuteczne zwłaszcza w sytuacjach zawodowych. Powiedz: „Niestety, nie jestem ci w stanie pomóc w tej kwestii” albo: „Przykro mi, ale nie będzie to możliwe”.

## NIE uzasadnione

Podaj krótkie uzasadnienie: „Niestety, jestem zaangażowana w inny projekt” albo: „Przykro mi, ale ten weekend chcę spędzić z rodziną”.

## NIE odroczone

Powiedz: „Daj mi dzień do namysłu” albo: „Chciałabym to jeszcze skonsultować z partnerem”. Jeśli twój rozmówca nalega, powiedz: „Tak szybko nie jestem w stanie podjąć decyzji. Jeżeli nie mam czasu do namysłu, to, niestety, muszę odmówić”.

## NIE z zasady

Przywołaj swoje zasady: „Z zasady nie podejmuję decyzji przez telefon”, „Przykro mi, ale mam taką zasadę, że nie angażuję się w takie akcje”.

## NIE dyplomatyczne

Powiedz: „Rozumiem, że czujesz się niepewnie w nowej materii, ale jestem przekonana, że świetnie sobie dasz radę. Zabierz się do pracy i zwróć się do mnie, gdy utkniesz”.

## NIE połowiczne

Powiedz: „W tym tygodniu nie dam rady, ale odezwij się do mnie w przyszłym” albo: „Mogę zająć się pierwszą częścią, ale bez drugiej”.

## NIE przekierowujące

Powiedz: „Niestety, nie czuję

się kompetentna w tym temacie, ale możesz zwrócić się do...”

## NIE warunkowe

Powiedz: „Dobrze, zrobię to, ale w zamian przejmij ode mnie...”.

## NIE wielokrotne

Kiedy manipulator nie przyjmuje twojej odmowy do wiadomości, powtarzaj: „Nie, dziękuję”. Kiedy mimo to będzie nalegał, postaw sprawę ostatecznie: „Jest to moja ostateczna decyzja. Proszę, nie wracajmy już do tej sprawy”.

## Jak nauczyć się odmawiać bez poczucia winy?

Nie wszyscy możemy pójść na profesjonalny kurs asertywności. Ale możemy starać uczyć się jej sami lub z przyjaciółmi.

## Poćwicz ze znajomymi

Ułóżcie listę najczęstszych próśb, którym nie potrafisz odmówić, zaczynając od małych rzeczy. Ćwiczcie proszenie i konsekwentne odmawianie, to pomoże w wypracowaniu nowej postawy. Ułatwi odmowę w realnej sytuacji.

## Nie bój się mówić o swoim zmęczeniu i złym samopoczuciu

Nie wszyscy wiedzą, jak się naprawdę czujesz. Większość osób potrafi to zrozumieć i zaakceptować odmowę.

## Postaw na kompromisy

Spróbuj znaleźć pośrednią opcję, która zadowoli obie strony. Sięgając po kompromis powiesz „nie”... właściwie tego nie mówiąc. Dzięki temu ewentualna pomoc odbędzie się na twoich warunkach i nie będziesz czuć się źle z powodu odmowy.

## Zasugeruj kogoś innego

Pamiętaj, że nie jesteś jedyną osobą, która może pomóc. To, że proszący ciebie zna i że jesteś akurat „pod ręką”, nie oznacza, że nie może poprosić kogoś innego.

## Pogódź się z reakcją innych

Pamiętajmy o tym, że negatywne reakcje na naszą uzasadnioną odmowę będą się zdarzać. I nie są winą odmawiającego. Niezadowolenie czy złość innych nie powinny być powodem do zmiany decyzji. Mamy prawo dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Wielu seniorów ma poważny problem z odmawianiem. Głównym powodem tego są przesłanki natury społeczno-obyczajowej. W naszej kulturze zwykło się, ciągle jeszcze, spozstrzegać seniorów jako darmową pomoc domową wspierającą młodsze pokolenia. Drugim, być może równie ważnym, powodem jest naturalna z wiekiem utrata przyjaciół, osób bliskich i wynikająca z tego samotność. I wreszcie fałszywe wyobrażenia o „końcu życia”, za którym idzie kolejne błędne przekonanie, że „wszystko w życiu już się przeżyło” i „niczego już mi nie potrzeba”.

Owszem, w sensie metrykalnym seniorowi bliżej do końca niż do początku życia. Ale w sensie psychologicznym, mentalnym może to być czas początku. Fascynujące początki. Czas realizacji marzeń, na spełnienie których nie mieliśmy dotąd szans. Czas nowych, ciekawych znajomości. Podróży, lektur, aktywności artystycznych.

Solidarność z młodszymi pokoleniami, pomaganie, bliskość z nimi jest bardzo ważna. Ale nie za cenę niepotrzebnej rezygnacji z siebie. Nie bójmy się, że nasze dzieci czy wnuki nie poradzą sobie bez nas. Czasem faktycznie potrzebna jest im nasza pomoc. Wtedy nie odmawiamy. Ale zastanówmy się, czy nie jesteśmy nadopiekuńczy? Czy nie narzucamy się z naszą pomocą? Czy nie jesteśmy wykorzystywani?

Skoro my radziliśmy sobie w życiu, to dlaczego nasze dzieci i wnuki nie miałyby sobie poradzić? Przecież nie są ani gorsze, ani słabsze od nas. Nawet jeżeli nam się tak wydaje.

## Wsparcie układu trawiennego

Układ pokarmowy z wiekiem spowalnia, zachodzi w nim wiele zmian, które negatywnie wpływają na komfort życia. Zmniejsza się ilość wydzielanego w żołądku kwasu solnego, praca żołądka spowalnia, a trawienie trwa dłużej. Wątroba, drogi żółciowe i trzustka wydzielają mniej żółci i insuliny. Z tego właśnie względu tak istotne jest stosowanie środków wspomagających trawienie oraz zwiększających przyswajalność cennych witamin i składników odżywczych przyjmowanych wraz z pożywieniem.

W poprawie procesów trawienia pomóc mogą preparaty oparte na owocowo-ziółkowej recepturze. Warto wybierać przede wszystkim te, które zawierają naturalne składniki wspomagających codzienną pracę jelit, żołądka, trzustki i wątroby. Takimi cennymi składnikami są wyciąg z karczocha, który wspiera działanie wątroby, czy mniszka lekarskiego, który zwiększa apetyt i poprawia trawienie. Warto wybrać preparat w formie płynnej o przyjemnym smaku, by nie zniechęcić się do jego zażywania.

REKLAMA

## Floradix na Wątrobę

### Płynna ziołowa formuła



- Płynna, łatwo przyswajalna formuła
- Wspomaga pracę wątroby
- Wspiera proces trawienia
- Reguluje pracę jelit

**Nie zawiera konserwantów. Produkt bezglutenowy. Odpowiedni dla wegetarian i wegan.**

**Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.**



fb.com/floradixpolska  
Infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl  
www.salus-haus.com  
www.naszazielnia.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 optymistę!”. Dla sanatoriów, UTW, bibliotek i klubów seniora.

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





# 15 lat minęło jak jeden dzień!

Wrocławskie Centrum Seniora jest częścią Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego. Przez lata WCS inicjowało i koordynowało wiele nowatorskich projektów sprzyjających poprawie jakości życia osób starszych. Robert Pawliszko, zastępca dyrektora WCRS opowiada o początkach działalności Wrocławskiego Centrum Seniora.

## Kto był inicjatorem powstania WCS i jak to się zaczęło?

15 lat temu, w ramach Instytutu Zdrowia Publicznego, p. Anna Szarycz ówczesna Dyrektorka Wydziału Zdrowia, poprosiła mnie o przygotowanie „Systemu wsparcia osób niesamodzielnych we Wrocławiu”, który opierał się m.in. na diagnozie potrzeb seniorów. Odpowiedzią na diagnozę było stworzenie we Wrocławiu punktu, który będzie służył seniorom i zbierze oferty dostępne w przestrzeni miejskiej.

Pojawił się **Telefon Seniora**, następnie nazwa Wrocławskie Centrum Seniora i znak graficzny w formie listka dębu. Dąb jest utożsamiany z czymś wielowiekowym, trwałym i mocnym. Jest symbolem siły, szlachetności, wytrzymałości i długowieczności. Tak jak nasi seniorzy. Powstał także Infopunkt, który działa nieprzerwanie do dziś, czynny pn-pt w godz. 9:00-15:00. Szczegóły znajdują Państwo na [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)

## Jakie były pierwsze projekty i inicjatywy?

Płyta CD „Opowieści dla wnuków”, czyli dziadkowie czytają wnukom historię Wrocławia. Do projektu zaprosiliśmy m.in. prof. Miodka, seniorów z Centrum, UTW, domów pomocy społecznej.

W 2008 r. powstała kolejna płyta, tym razem „Kolędy od wnuków”. To był ten czas, kiedy w WCS było więcej dzieci niż seniorów. A wisienką na torcie stało się wspólne kolędowanie w Teatrze Lalek. **Kolejny projekt**, wyjątkowy w skali kraju, dziś znany i praktykowany w innych miastach, to program **Miejsca Przyjazne Seniorom**. WCS honoruje miejsca szczególnie przyjazne osobom starszym np. wolne od barier architektonicznych, ze specjalną ofertą dla osób 60+. Do tej pory przyznano 70 certyfikatów, pierwsze otrzymały dzienne

domy pomocy społecznej, następnie biblioteki, przedszkola, ośrodki kultury i restauracje. Wśród wielu projektów międzypokoleniowych na uwagę zasługują: Miasto Pokoleń, Dni Babci i Dziadka czy Akademia Bezpiecznego Seniora.

## Jak w ciągu 15 lat zmieniało się Centrum?

W 2009 r. po raz pierwszy odbył się **Dzień Seniora**. Wtedy był to jeden dzień świętowania w zamku w Leśnicy. Dziś Dni Seniora trwają cały miesiąc, oferując ok. 200 różnorodnych wydarzeń. W latach 2009-2016 realizowano Wrocławskie Forum Klubów Seniora – liderzy klubów seniora wymieniali się doświadczeniem i dobrymi praktykami. Rok później powstała międzypokoleniowa kampania „Zainteresuj się!”. Projekty, realizowane przez WCS, były modyfikowane w zależności od sytuacji, potrzeb i sugestii środowisk senioralnych. Przez lata stworzyliśmy wiele kampanii o charakterze społecznym, konferencje i debaty gerontologiczne, konkursy i benefisy zasłużonym seniorom. Te doświadczenia pozwoliły nam w okresie pandemii i pierwszego lockdownu wspierać seniorów, przez m.in.: dostarczenie leków, maseczek, żywności, obiadów (projekt Danie dla Seniora).

**12 lat temu** z inicjatywy WCS powstała gazeta „Wrocławski Senior” – był to pierwszy magazyn w Polsce dedykowany seniorom. W obchody Dni Seniora włączyliśmy Marsz Kapeluszy i bicie kapeluszowego rekordu Polski. Pojawiły się Targi Senioralne, podczas których prezentowano ofertę dla wrocławskich seniorów, wydaliśmy świąteczne kartki do wnuków, zorganizowaliśmy Wrocławskie Igrzyska Sportowe dla Seniorów. Cieszę się, że co roku w ramach projektu Akademii Rozwoju Seniora odbywa się kilkaset spotkań (stacjonarnych i online) rozwijających pasje osób

60+. Warto zaznaczyć, że WCS wspiera organizacyjnie Wrocławską Radę Seniorów, która współpracuje z Radą Miejską Wrocławia.

## WCS to nie tylko projekty, ale przede wszystkim ludzie. Jak wspomina Pan początki współpracy z grupami senioralnymi?

W 2010 r. pojawiła się w WCS Ewa Landsberg i zapytała, czy mogłaby w ramach zajęć w Centrum szyć starodawne suknie. Powstała więc grupa „Krój i szuj” – rekonstrukcja sukien dawnych. O-Cal-eni to kolejna grupa. Jej liderka Ewa Rapacz przyszła z pytaniem: zrealizowaliśmy projekt „Babie lato we Wrocławiu” i co dalej? Odpowiedziałem: Byliście w CAL-ach (Centrum Aktywności Lokalnej), a tu w WCS jesteście O-Cal-eni.

## Największe sukcesy WCS?

### Z czego jest Pan szczególnie dumny?

Na pewno Wrocławska Karta Seniora to innowacyjny, pierwszy w Polsce projekt miejski umożliwiający seniorom korzystanie z promocji i ofert przygotowanych przez firmy i instytucje specjalnie z myślą o nich. W 2019 r. do srebrnej i złotej karty dołą-

cza szmaragdowa, dedykowana najstarszym wrocławianom jako swego rodzaju splata długa, który to my, mieszkańcy zaciągnęliśmy 70 lat temu wobec tych ludzi, którzy budowali Wrocław.

Od początku projektu wydaliśmy ok. 60 tysięcy kart.

**Największe sukcesy?** Szkoła Liderów, w ramach której uczestnicy realizują działania na rzecz aktywizacji i integracji wrocławskich seniorów i projekty międzypokoleniowe. **Projekt Przyjaciel Seniorów** – kryształowa statuetka przyznawana osobom działającym na rzecz osób starszych. **Cykliczne programy:** Telewizyjny Klub Seniora (2009-2017 r.), Radiowy Klub Seniora od 2018 r., Kalejdoskop Seniora od 2020 r. i Wrocławskie Filmowe Centrum Seniora, w ramach którego seniorzy wystąpili

w etiudach filmowych „Senioral-si”. Mógłbym długo wymieniać wszystkie projekty powstałe przez lata w Centrum z inicjatywy twórczych i kreatywnych ludzi – zarówno pracowników, jak i samych seniorów. Jestem też bardzo dumny z wyróżnień przyznanych przez Rzecznika Praw Obywatelskich za dwa projekty WCS: Miejsca Przyjazne Seniorom i Miasto Pokoleń wpisane do złotej księgi dobrych praktyk oraz z tego, że dzięki Prezydentowi Wrocławia miasto zostało wpisane do sieci miast przyjaznych starzeniu się WHO. Nie ma wątpliwości: warto zestarzeć się we Wrocławiu! Wydarzenia i projekty realizowane przez WCS można śledzić na [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl), **FB/centrum.seniora**, **IG/wcs\_wroclaw**, w radiu, TV oraz w prasie.



fot. archiwum WCRS-WCS

## Grupy senioralne aktywnie działające przy WCS

Przy WCS aktywnie działa 8 grup senioralnych: Panie Niespodzianki, O-CAL-eni, Aktywne Wrocławianki, Grupa rekreacyjno-sportowa, 27 Wołyńska Dywizja Piechoty AK, Szczęśliwi w tańcu, Klub Seniora Podróżnika, Gracje.

**Pierwsza** pojawiła się grupa warsztatowa „Krój i szuj” w ramach której spotykały się pasjonatki rękodziela i szycia sukien dawnych od podstaw.

– *Chciałam podzielić się z seniorkami swoją pasją rękodzielną. Z biegiem czasu grupa rozrosła się i powstały „Panie Niespodzianki” i „Kreatywne”*

– mówi Ewa Landsberg związana z wieloma inicjatywami w WCS.

W 2010 r. powstała grupa „O-Cal-eni”. – *W ramach cyklu „Polskie obyczaje i tradycje” realizujemy otwarte międzypokoleniowe spotkania dla wrocławian wokół polskich świąt, zwyczajów i symboli* – mówi Ewa Rapacz, liderka grupy.

„Panie Niespodzianki” uczestniczą w ważnych wydarzeniach miasta, swoją obecność zaznaczając sztytami własnoręcznie strojami z dawnych epok. Odwiedzają dzieci w przedszkolach, szkołach i seniorów w domach opieki.

– *Do WCS dołączyłam w momencie, gdy pojechałam po Wrocławską Kartę Seniora. Akurat były wtedy warsztaty rękodziela i... tak już zostałam w Centrum – wspomina Ewa Białowąs, liderka grupy.*



fot. archiwum WCRS-WCS

# #klimaSENIORE

aktywizacja seniorów  
na rzecz klimatu

**Zmiany klimatu wpływają na jakość i warunki życia, co niesie ze sobą zagrożenie dla funkcjonowania, zdrowia oraz bezpieczeństwa mieszkańców. W grupie szczególnie narażonych na negatywne skutki ekstremalnych zjawisk klimatycznych, m.in. ze względu na wzrost ryzyka nasilenia się chorób układu krążenia, czy układu oddechowego, są osoby starsze. Zachodzące zmiany demograficzne (starzenie się społeczeństwa) sprawiają, że to właśnie seniorzy będą w najbliższych latach szczególnie ważną grupą wiekową pod względem ekonomicznym i społecznym.**

Według danych GUS osoby w wieku 60+ stanowią obecnie w Polsce 25% społeczeństwa (ponad 9,5 mln). Przewiduje się, że do 2050 r. udział ten wzrośnie do 40%. To jest właśnie dobry czas dla srebrnej gospodarki, która poprzez współpracę oraz innowacyjność może zmieniać otoczenie zamieszkania seniora.

Niezbędnym okazuje się przystosowanie przestrzeni publicznej dla seniorów, która powinna być przede wszystkim bezpieczna, ale w równym stopniu cicha, zacieniona oraz zielona. Seniorzy stanowią niewykorzystany potencjał wiedzy i doświadczenia w gospodarowaniu zielenią, będąc jednocześnie głównym beneficjentem usług ekosystemów, jako bywalcy parków, skwerów, ogródków działkowych i sami chętnie angażują się w sprawy zieleni. Zielen poprawia warunki arosanitarne, obniża temperaturę, infiltruje wody opadowe, pochłania zanieczyszczenia powietrza, wpływa korzystnie na estetykę danego miejsca ale także na zdrowie fizyczne i psychiczne.

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

Nie tylko odpowiednie gospodarowanie zielenią jest warunkiem do wprowadzenia polityki przyjaznej seniorom, to także zapewnienie osobom starszym godnych i przystosowanych do wieku warunków mieszkaniowych. Wraz z wiekiem zmienia się miejsce oraz środowisko życia, dlatego tak ważne jest wprowadzenie rozwiązań umożliwiających samo-realizację seniora. Samorealizację rozumianą jako utrzymanie samodzielności seniora, wykorzystanie wiedzy i doświadczenia, tworząca jego dobrostan, a także wzmacniająca jego stan umysłu i realizację oczekiwań oraz mobilność.

Polityka senioralna musi opierać się o zasadę współdziałania tych którzy chcą, umieją, inicjują i inspirować nowych, ważnych i niezbędnych rozwiązań i tych, którzy są beneficjentami tej polityki, a jednocześnie uczestniczą aktywnie w rozwijaniu umiejętności, inicjowaniu i inspirowaniu powstawania tych rozwiązań.

W związku z powyższym Fundacja Instytut na rzecz Ekorozwoju, wraz z Krajowym Instytutem Gospodarki Senioralnej, postanowiła rozpocząć projekt **#KLIMAseniore – aktywizacja seniorów na rzecz klimatu**, którego celem jest zwrócenie uwagi na konsekwencje ekstremalnych zmian klimatycznych i aktywizowanie seniorów do działań zapewniających im bezpieczeństwo i poprawienie jakości życia. Główną formą Projektu są organizowane narady obywatelskie, które mają za zadanie stymulowanie integracji wewnątrz- i międzypokoleniowej. Tym samym wypracowane przy współpracy z lokalną społecznością rekomendacje zawarte w Lokalnej Agencji Aktywności Seniorów na rzecz klimatu, będą mogły być wpisane do polityki senioralnej Gminy.

Towarzyszące Programowi warsztaty z zakresu planowania i utrzymania zieleni oraz zielone inicjatywy będą integrować mieszkańców, a zwłaszcza seniorów, angażując w działania na rzecz ochrony klimatu i adaptacji do jego zmian.

Projekt realizowany jest w trzech gminach Puszcza Marińska, Piastów, oraz Rejowiec Fabryczny.

Autor: Konrad Wielądek  
– Instytut na rzecz Ekorozwoju

# Jesteśmy jak utkani

"Piszemy" – kurs pisania z Kasią Bulicz-Kasprzak (Odcinek 5)

Myślałam o Was, drodzy Czytelnicy. W zeszły wtorek byłam w sklepie papierniczym, by kupić nowe otówki i kilka zestawów karteczek samoprzylepnych, niezbędnych mi do planowania fabuły. Na blacie leżały śliczne notatniki i pomyślałam sobie wtedy, że gdzieś tam, niektórzy daleko inni być może całkiem blisko, są ludzie, którzy zgodnie z moim zaleceniem, kupili sobie podobne, podpisali je i zaczęli w nich pisać.

Pomyślałam o tym strachu – choć może to tylko nieśmiałość – który ogarnia człowieka, gdy ma na zupełnie czystej kartce postawić jakiś znak. Gdy już kilka jest zapisanych, robi się łatwiej. Początki, bez względu na to czego są początkami, niezmiernie są trudne.

Pomyślałam też o kompletnej magiczności ręcznego pisania. Słowo jest w naszej głowie i możemy obserwować, jak materializuje się na kartce. Dla mnie jest to jedna z najprzyjemniejszych czynności – ręczne pisanie i patrzanie na to. Przełać na papier, tak się mówi. I to jest prawda. I to jest piękne.

Pytanie, co przełać? Skąd wiadomo, które ze słów, kłębiących się w naszej głowie przełać jako pierwsze, a które jako ostatnie?

Powyższe pytania są tymi, na które nie istnieją odpowiedzi, bo każdy początek, nawet najgorszy, jest lepszy od nie robienia niczego. Miał rację Horacy, mówiąc, że połowy dokonał, kto zaczął. Powiedziałabym nawet, że dokonał więcej, niż połowy, bo pierwszy krok jest najtrudniejszy.

Właśnie o tym pierwszym kroku, o tych, którzy wciąż go nie zrobili i o tych wszystkich, którzy się odważyli, pomyślałam wtedy w sklepie papierniczym. Może, myślałam sobie, jest wiele osób, które zapisują swoimi wspomnieniami, odczuciami, przemyśleniami już drugi zeszyt. Jestem tego bardziej niż pewna i jestem z Was dumna. Wiem jednak, że są tacy, którzy wciąż nie odro-



bili lekcji z zakupem notatnika. Moi drodzy, co Was powstrzymuje? Nie odkładajcie na jutro tego, co może was cieszyć już dziś.

Początki przygody z pisaniem można porównać do grzybobrania. Gdy jesteśmy w lesie, nie stoimy nad każdym grzybem, zastanawiając się, czy włożyć go do koszyka, czy nie, czy dobry, czy robaczywy, czy do marynaty, czy na suszenie. Pierwsze pisanie niech będzie jak zbieranie grzybów. Oto notes jest naszym koszykiem, a zdania grzybami. Najpierw wrzucamy wszystko, jak leci. Na przebieganie przyjdzie czas później.

Dla niektórych nasze dzisiejsze zadanie może być pierwszym krokiem, dla innych kolejnym. Tak czy inaczej, to ważny etap w definiowaniu siebie jako pisarza. Można go pominąć, ale moim zdaniem nie warto, bo składa się on na obraz nas samych, a lepsze poznanie siebie, to zawsze lepsze pisanie, że o samopoczuciu nie wspomnę.

Otwórzcie swoje notesy i napiszcie „Oto co lubię”, a później wymieńcie wszystkie te rzeczy, sprawy, emocje, które lubicie. Na

kolejnej stronie napiszcie „Uwielbiam” i wymieńcie to wszystko, co lubicie bardzo i jeszcze bardziej. Kolejna strona „Nie znoszę” i wszystkie rzeczy, których nie lubicie. „Denerwuje mnie”, później „Chciałbym”, „Marzę”, „Napawa mnie dumą”. Nie martwcie się, jeśli nie wypełnicie stron od razu. Uzupełniajcie je, gdy nowe rzeczy przyjdą Wam do głowy. Po mamy to zrobić? Ktoś zapyta. Otóż każdy z nas jest inny, lubimy różne rzeczy, różnie reagujemy, różne snujemy plany i marzenia. Co czyni nas wyjątkowymi, to właśnie czyni wyjątkową naszą opowieść. Jeśli w wydarzeniu bierze udział dwanaście osób, będziemy mieli dwanaście różnych opowieści o tym, co się stało. Gdy piszemy, zawsze czerpiemy z siebie. To wspaniałe, nieprzebrane źródło emocji, wrażeń, wspomnień, przemyśleń. Tylko czasem sobie tego nie uświadamiamy. Dlatego właśnie robimy to ćwiczenie, które nazwałabym odkopywaniem zasypanej studni. Im głębiej będziecie drążyć, tym wspanialsze skarby odkryjecie.

Pierwszym, podstawowym źródłem inspiracji jesteśmy

my sami. Drugim wszystko to, co nas otacza. Trzecim to, co stworzyli inni ludzie. Kolejne zadanie polega na zastanowieniu się jakie książki, filmy, obrazy, zrobiły na was największe wrażenie, co was odepchnęło, czego nie chcielibyście nigdy więcej zobaczyć czy przeczytać. Nie zostawiajcie tych przemyśleń w głowie. Przelećcie je na papier. To będą drogowskazy na waszej drodze do pisania. Jeśli wyjątkowo lubicie jakiś gatunek literacki, naturalnym jest, że będziecie chcieli napisać coś właśnie w tym gatunku. I odwrotnie – ktoś, kto nie lubi czytać kryminałów, nigdy takiego nie napisze.

Wyobraźmy sobie siebie, jako płótno. Każde nasze przeżycie, każdy wybór, każde wspomnienie, każdy zachwyty, każdy smutek, każde „lubię” czy „nie lubię”, każda rzecz, którą nosimy w sercu, każda, która nas zraniła – wszystko to i jeszcze wiele, wiele innych to nitki, a każda jest w innym kolorze. Co widzimy? To jak niezwykle pięknie i barwnie jesteśmy utkani.

A teraz o tym napiszmy.



fol. Aneta Mikulska/Patrzę kadrkami.

**Kasia Bulicz-Kasprzak** pisarka, która z kobiecą delikatnością przedstawia trudne sytuacje, a humorem, doprawionym nutką cynizmu zachęca czytelnika do spojrzenia na opisywane wydarzenia z innej perspektywy. Nie udziela rad, lecz daje nadzieję na świat pełen dobra i życzliwości, uważa bowiem, że wszyscy mamy obowiązek w taki świat wierzyć. Prowadzi kursy i warsztaty, odkrywając przed uczestnikami urok pisania. **Autorka sagi wiejskiej „Skrawek pola”, „Gościniec” i „Zielone pastwiska”.**



REKLAMA

## Nieźle się zapowiadało

Jan Suzin



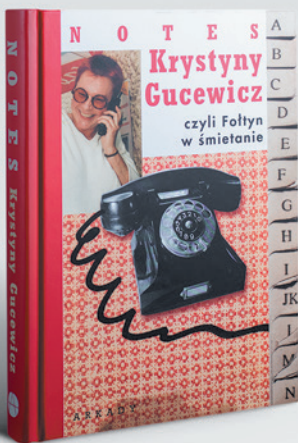
„Nieźle się zapowiadało” to lekkie, pełne humoru wspomnienia Jana Suzina o początkach Telewizji Polskiej, ludziach, którzy ją tworzyli i czasach, w jakich się rozwijała. Autor opisuje pierwsze robione na żywo czarno-białe audycje emitowane z legendarnego studia na placu Powstańców i ich pełnych entuzjazmu twórców. Przywołuje największe telewizyjne postacie: Adama Hanuszkiewicza, Xymenę Zaniewską, Kalinę Jędrusik, Krystynę Loskę, Bogumiłę Wander, Edytę Wojtczak i wiele, wiele innych.

Książka pełna jest faktów i ciekawych anegdot ilustrowanych archiwalnymi fotografiami i rysunkami autora. Będzie świetną lekturą dla wszystkich, którzy chcą wiedzieć, jak robiło się „prawdziwą telewizję”.

Wydawnictwo ARKADY

REKLAMA

## Notes Krystyny Gucewicz czyli Fołtyn w śmietanie



Ta książka - to hołd dla ludzi i czasów, które minęły. To kolekcja gwiazd, sław, legend, panorama półwiecza polskiej kultury, dokumentowana piórem wspaniałej dziennikarki. Pisze ona o ludziach, których poznała, z którymi współpracowała i o których pisywała latami w prasie, a potem odwiedzała w Domu Artystów Weteranów Scen Polskich w Skolimowie. Książka zawiera setki żartów, faktów, anegdot, zabawnych zdarzeń i historyjek podanych z życzliwością i uśmiechem o tych, którzy zaszczytili autorkę zaufaniem i przyjaźnią.

To prawie 1200 nazwisk, wśród których znajdziemy m.in.: Jerzego Bralczyka, Krystynę Czubównę, Piotra Fronczewskiego, Irenę Santor, Karola Strasburgera oraz niezapomnianych: Hankę Bielicką, Gustawa Holoubka, Jana Himilsbacha, Agnieszkę Osiecką, Danutę Szaflarską, Violetę Villas.

Wydawnictwo ARKADY

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

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

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

Kasia Bulicz-Kasprzak

Prószyński i S-ka

REKLAMA

## Książki z dużą czcionką



www.wielkielitery.pl

REKLAMA

## WSPÓŁAUTORZY KOLEJNA POWIEŚĆ BESTSELLEROWEGO CYKLU O MAJOR KAMIEŃSKIEJ



CZWAR  
ARTA  
STRO  
NA

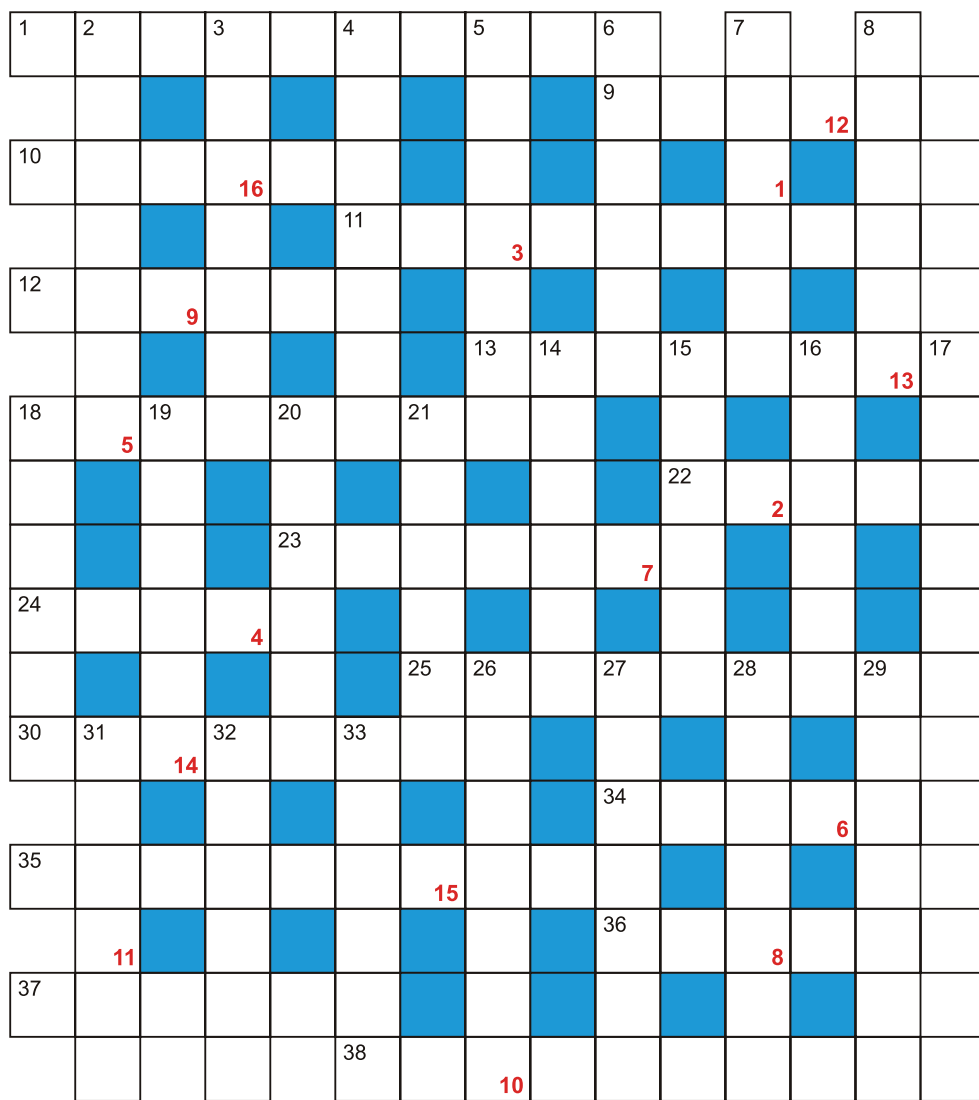
ZAMÓW KSIĄŻKĘ NA [wydajenamsie.pl](http://wydajenamsie.pl)

Wydaje  
nam się

ROZWIĄZANIE  
KRZYŹÓWKI:  
„BEZPIECZNY SE-  
NIOR”

Poziamo: 1. Włodarczyk.  
9. wadera. 10. szkrab. 11.  
rezerwista 12. annaty. 13. kwa-  
drans. 18. Hiszpania 22. Ne-  
ron. 23. dowódca. 24. zaspą.  
25. kolportaż. 30. kwietnik.  
34. orzech. 35. stomatolog.  
36. rozłam. 37. kornet. 38.  
arytmetyka.

Pionowo: 2. tazaniki. 3. der-  
kacz. 4. rubryka. 5. zygzaki.  
6. kwarta. 7. odbiór. 8. brytan.  
14. wadera. 15. dynamo.  
16. agrest. 17. sondaż. 18.  
haczyk. 19. Solski. 20. pedant.  
21. nawytki. 26. okulary. 27.  
program. 28. rozrzut. 29.  
archałk. 31. Watson. 32.  
Edmund.  
33. natura.



## Znaczenie wyrazów:

**Poziomo:** 1. Anita, mistrzyni w rzucie młotem. 9. samica wilka. 10. żartobliwie o małym dziecku. 11. żołnierz w odwodzie. 12. roczniki, kroniki. 13. piętnaście minut. 18. państwo z Madrytem. 22. posądzony o podpalenie Rzymu. 23. na czele plutonu. 24. śnieżna zawalidroga. 25. rozprowadzanie prasy. 30. klomb. 34. włoski albo laskowy. 35. dentysta. 36. podział w partii. 37.

rzut różny. 38. nauka o liczbach i działaniach.

**Pionowo:** 2. kwadratowe kłusseczki. 3. ptak o terkoczącym głosie. 4. część tabeli. 5. znaki na żmijach. 6. czwarta część garnca. 7. przyjęcie przesyłki. 8. pies podwórzowy. 14. bezmyślny niszczytel. 15. prądnica w rowerze. 16. kłujący krzew owocowy. 17. badanie opinii publicznej. 18.

połknęła go ryba. 19. Ludwik, jeden z najwybitniejszych aktorów w historii teatru w Polsce. 20. przesadnie dokładny. 21. nasze przyzwyczajenia. 26. szkła noszone na nosie. 27. repertuar kina. 28. duży u marnego strzelca. 29. najstarsza era w dziejach Ziemi. 31. doktor, przyjaciel Sherlocka Holmesa. 32. Niziurski albo Fetting. 33. ciągnie wilka do lasu.

## Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 16, utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

## Hasła i rozwiązanie krzyżówki na stronie 19



REKLAMA

 **COMARCH**  
Opaska Życia



Alarm SOS



Geolokalizacja



Pomiar tętna



Połączenia głosowe



Komunikaty głosowe



Krokomiernik

## Comarch Opaska Życia. Jestem na wyciągnięcie ręki

**Comarch Opaska Życia to mobilny opiekun** stworzony z myślą o seniorach i ich opiekunach.

Urządzenie monitoruje czynności wykonywane przez seniora, wysyłając aktualne dane

do dedykowanej aplikacji mobilnej (Android/iOS). **Opaska może realnie poprawić komfort życia**

**osób przewlekle chorych.** Możliwość natychmiastowej reakcji w przypadku zagrożenia zdrowia

seniora **daje mu pewność, że opiekun jest zawsze blisko** – nawet jeśli fizycznie dzielą Was kilometry.

Comarch Opaska Życia to praktyczny prezent, który może uratować życie.

Więcej informacji o produkcie znajdziesz na stronie [www.opaskazycia.comarch.pl](http://www.opaskazycia.comarch.pl)