



# PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku  
Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Nr 1/2018



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



W numerze:

Szachtar i Mołdowa w Trukawcu zapraszają polskich seniorów

Zdrowie seniora

Śmiech to zdrowie



## **Szanowni Słuchacze UTW SGH,**

W Nowy Rok 2018 wkroczyliśmy z nowym zapalem i propozycjami programowymi, bowiem kultywujemy zasadę, że wykłady w UTW SGH nie powtarzają się.

Biorąc pod uwagę, że to już 12 rok działalności, to dla Zarządu i Rady Programowej duże wyzwanie.

W bieżącym semestrze będziemy mieli zaszczyt gości z nowymi wykładami cenionych i bardzo lubianych w naszym Uniwersytecie pracowników naukowych SGH:

prof. Piotra Wachowiaka prorektora SGH,

prof. Wojciecha Morawskiego,

prof. Tadeusza Stępnia,

dr hab. Pawła Folfasa

oraz po raz pierwszy dr hab. Andżelikę Kuźnar.

W Klubie Włoskim dominować będzie tematyka podróżnicza, promująca kulturę i sztukę oraz wielkie osobowości sceny i estrady.

Zapewne skompletujemy też grupę na sanatoryjny wyjazd do Truskawca (vide reklamy). Eksperymentalna grupa jedzie do Truskawca na rekonesans w końcu marca br.

Na nowe programy zaprasza też Klub Satyry i Poezji oraz Teatr KURTYNA, a na nowe trasy Klub Piechurów.

Jak co roku na przełomie maja i czerwca zapraszamy na unikalną w świecie, wielką imprezę plenerową „Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Służewiec” z konkursem kape-luszy, koncertem i specjalną gonitwą o Puchar UTW i innymi atrakcjami.

Ponawiają się też prośby słuchaczy o zorganizowanie wycieczki do Gruzji.

Mamy rekomendowane przez inne Uniwersytety Gruzińskie Biuro Podróży, które zostanie zaproszone do opracowania dla naszego Uniwersytetu specjalnej oferty programowej.

Potencjalni zainteresowani wyjazdem do Gruzji proszeni są o zgłoszenie tego faktu do Sekretariatu UTW SGH, w budynku A ul. Rakowiecka 24, I. piętro, pok. 104.

Przypominamy również o obowiązku wpisania się na listę uczestników nowego semestru i uiszczenie składki za semestr wiosenny.

Z serdecznościami i życzeniami satysfakcji z udziału w programie i zbiorowości UTW SGH

**Krystyna Lewkowicz**

## ***Kto w Ratuszu Warszawy?***

Jak awizowaliśmy w grudniowym numerze Panoramy, będziemy w II i III kwartale br. organizować spotkania dyskusyjne z kandydatami na Prezydenta Warszawy, rekomendowanymi przez wszystkie liczące się frakcje polityczne.

Warszawski samorząd jest dla nas niezwykle ważnym partnerem, ostatnie lata były okresem bardzo ekspansywnej i bogatej polityki senioralnej, a my wnieśliśmy wiele pracy i starań, aby wspieranie interesów Uniwersytetów Trzeciego Wieku było w samorządzie Warszawy zadaniem priorytetowym.

W okresie ostatnich 10 lat udało się nam także wypracować doskonałe relacje z naszym branżowym Biurem Promocji i Projektów Społecznych oraz Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m. st. Warszawy. Nie możemy pozwolić aby ten dorobek został zmarnowany.

Jesteśmy żywotnie zainteresowani aby kolejny Prezydent Warszawy czuł i doceniał problematykę senioralną i dlatego też dołożymy starań, aby bardzo starannie przygotować się do wyborów samorządowych, a nasz wybór był świadomy, merytoryczny i trafny.

Pierwsze robocze spotkanie środowisk senioralnych z kandydatem na Prezydenta, Posłem Rafałem Trzaskowskim odbędzie się w dniu 27 lutego 2018 r. w Pałacu Ślubów na Starym Mieście o godz. 15.00-17.00. Organizatorem spotkania jest środowisko senioralne Warszawy - KDS ds. UTW, KDS ds. Osób Starszych i Kombatantów, Warszawska oraz Dzielnicowe Rady Seniorów. Gościem debaty będzie także Poseł Michał Szczerba.

Wstęp wolny.

**Krystyna Lewkowicz**

Przewodnicząca KDS ds. UTW

# PODARUJ 1% SWOJEGO PODATKU UNIWERSYTETOWI TRZECIEGO WIEKU SZKOŁY GŁÓWNEJ HANDLOWEJ



Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej posiada status organizacji pożytku publicznego (OPP).

Oznacza to, że wraz z wpisem tego statusu do Krajowego Rejestru Sądowego nabył zespół praw i obowiązków przypisanych organizacji pożytku publicznego, które przede wszystkim łączą się z koniecznością spełnienia szeregu wymogów w zakresie prowadzenia rachunkowości i sprawozdawczości, wyniku finansowego itd.

Ich wypełnienie warunkuje umieszczenie organizacji w wykazie NGO uprawnionych do pozyskiwania darowizn 1% podatku dochodowego od osób fizycznych na cele statutowe.

Należy podkreślić, iż darowizna pochodzi z części należnej skarbowi państwa czyli kwocie odprowadzanej do urzędu skarbowego i nie umniejsza w jakikolwiek sposób dochodów darczyńcy.

Począwszy od rozliczeń za 2017 rok, darowizna stała się jeszcze prostsza, bowiem podatnicy rozliczani bezpośrednio przez ZUS, nie muszą już składać do urzędu skarbowego dodatkowego rozliczenia rocznego na wzorze PIT 36 lub PIT 37, a jedynie złożyć oświadczenie na wzorze PIT-OP.

Formularz PIT-OP znajduje się w sekretariacie UTW SGH, pok. 104 w budynku A. Wystarczy w miejscu wpisać swoje dane, a wysłaniem

do odpowiedniego urzędu skarbowego zajmie się biuro UTW.

***Z góry dziękujemy, bo darowizny pozwalają na wzbogacenie oferty programowej jak również doskonalenie organizacji i uzupełniania wyposażenia UTW SGH.***

**Zarząd UTW SGH**

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| POLA JAKO WYPEŁNIENIE PODATKU POLA CENNE WYPEŁNIĆ URZĄD SKARBOWY WYPEŁNIĆ NA MASZYNIE KOMPUTEROWO LUB RĘCZNIE, DOKŁADNIE                                                                                                                                     |                                            |
| 1. Identyfikator podatkowy NIP i numer PESEL podatnika                                                                                                                                                                                                       | 2. Nr dokumentu                            |
| 3. Status                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |
| <b>PIT-OP OŚWIADCZENIE O PRZEKAZANIU 1% PODATKU ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO</b>                                                                                                                                                                          |                                            |
| Za 4. Rok                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |
| Podstawa prawna: Art. 45c ust. 3a ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz.U. z 2016 r. poz. 2052, z późn. zm.), zwaną dalej „ustawą”;                                                                                     |                                            |
| Składający: Podatnik podatku dochodowego od osób fizycznych, który od organu rentowego otrzymał roczne obliczenie podatku PIT-40A, o którym mowa w art. 34 ust. 9 ustawy;                                                                                    |                                            |
| Termin składania: Do 30 kwietnia roku następującego po roku podatkowym.                                                                                                                                                                                      |                                            |
| Miejsce składania: Urząd skarbowy, o którym mowa w art. 45 ust. 1b ustawy.                                                                                                                                                                                   |                                            |
| <b>A. MIEJSCE SKŁADANIA OŚWIADCZENIA</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                            |
| 5. Urząd skarbowy, do którego składowno jest oświadczenie                                                                                                                                                                                                    |                                            |
| <b>B. DANE IDENTYFIKACYJNE PODATNIKA</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                            |
| 6. Nazwisko                                                                                                                                                                                                                                                  | 7. Pierwsze imię                           |
| 8. Data urodzenia (dzień - miesiąc - rok)                                                                                                                                                                                                                    |                                            |
| <b>C. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NARZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP)</b> należy podać numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (numer KRS) organizacji wybranej z wykazu                                                         |                                            |
| 9. Numer KRS                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            |
| <b>D. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE</b> Podatnicy, którzy wypełnili część C, w poz. 10 mogą podać cel szczegółowy 1%, a zamieszczając kwadrat w poz. 11 wyrazić zgodę na przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i adresu wraz z informacją o kwocie. W poz. 12 |                                            |
| 10. Cel szczegółowy 1%                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |
| 11. Wyrażenie zgody                                                                                                                                                                                                                                          |                                            |
| <b>E. PODPIS PODATNIKA ALBO OSOBY REPREZENTUJĄCEJ PODATNIKA</b>                                                                                                                                                                                              |                                            |
| 13. Podpis podatnika                                                                                                                                                                                                                                         | 14. Podpis osoby reprezentującej podatnika |
| Ogłoszenie                                                                                                                                                                                                                                                   |                                            |
| Złożenie oświadczenia oznacza wyrażenie zgody na przekazanie organizacji pożytku publicznego kwoty w wysokości 1% podatku należnego.                                                                                                                         |                                            |
| © www.signform.pl Sp. z o.o., producent aktywnych formularzy, e-mail: biuro@signform.pl                                                                                                                                                                      |                                            |
| PIT-OP 1n                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |

# Wrócić do życia po udarze – poradnik dla pacjentów i rodzin

Pojawia się nagle, a potrafi zostawić ślady na całe życie.

Rocznie dotyka 15 milionów osób, w tym ponad 60 tysięcy Polaków.

**Udar – bo o nim mowa – jest trzecią po chorobach serca i nowotworach najczęstszą przyczyną zgonów.**

Niestety w głównej mierze odpowiada również za niepełnosprawność dorosłych Polaków.

Jak zapobiec lub zminimalizować skutki niedokrwienia lub krwotoku radzi Marcin Baranowski, fizjoterapeuta z sieci domów opieki i oddziałów rehabilitacji MEDI-system.

## WEZWIJ KARETKĘ LUB JEDŹ DO SZPITALA

Jeśli na podstawie objawów możemy jednoznacznie stwierdzić, że nasz bliski doznał udaru, należy zadbać o to, by jak najszybciej znalazł się w szpitalu. Najlepiej by był to szpital z pododdziałem udarowym, gdzie na podstawie wykonanych badań neurolog określi rodzaj i przyczyny udaru. Bardzo pomocna jest wtedy rodzina, gdyż pacjent nie zawsze może odpowiedzieć na pytania związane ze zdarzeniem czy udzielić informacji o przyjmowanych lekach. Szybka diagnoza połączona ze specjalistyczną opieką są kluczem do zahamowania rozwoju choroby.

## ZAPOBIEC SKUTKOM UNIERUCHOMIENIA

Pierwszy etap rehabilitacji zaczyna się już przy łóżku chorego. Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia rąk i nóg, stymulujące krążenie i zapobiegające zakrzepom oraz profilaktyka przeciwoleżynowa mają przeciwdziałać skutkom unieruchomienia i zmniejszać stopień dysfunkcji. Dodatkowo, trzeba zwracać

uwagę na prawidłowe ułożenie chorego, by nie dochodziło do przykurczów jednych mięśni i rozciągania innych. Poprzez powtarzanie ćwiczeń następuje stymulacja komórek nerwowych niedotkniętych udarem i tworzenie nowych połączeń, umożliwiających powrót utraconych funkcji. Na proces fizjoterapii jeszcze podczas pobytu w szpitalu składa się kilka etapów: z pozycji leżącej chory jest stopniowo sadzany, następnie pionizowany, by wreszcie podjąć próbę chodzenia. Niezbędnym elementem terapii po udarze jest terapia logopedyczna i neuropsychologiczna, gdyż problemy z mową i zaburzenia poznawcze mogą znacznie utrudnić i zmniejszyć efekty fizjoterapii.

## WCZESNA REHABILITACJA POUDAROWA

Na rehabilitację trafia zaledwie co trzecia osoba po udarze. Tymczasem warunkuje ona powrót do zdrowia, szczególnie jeśli zacznie się szybko! Nie można pozwolić by osoba po udarze leżała bezczynnie w łóżku. Pacjenci szpitali z oddziałami udarowymi i rehabilitacyjnymi są w lepszej sytuacji, gdyż mogą rozpocząć właściwą terapię natychmiast. Najlepiej gdy chorym od początku opiekuje się zespół terapeutyczny, w skład którego wchodzi: lekarz neurolog, fizjoterapeuta, neuropsycholog, logopeda i terapeuta zajęciowy.

Skierowanie na wczesną rehabilitację w specjalistycznym oddziale rehabilitacji neurologicznej w ramach NFZ (może je wypisać lekarz oddziału neurologicznego, neurochirurgicznego, urazowo-ortopedycznego, ale również lekarz z poradni neurologicznej) jest ważne **14 dni** od wypisu. Trzeba więc szybko znaleźć placówkę z kontraktem z NFZ, w której odbywa się rehabilitacja neurologiczna. Ze względu na długi czas oczekiwania (nawet kilkanaście miesięcy) chorzy i ich rodziny często decydują się na rehabilitację neurologiczną w specjalistycznym ośrodku odpłatnie (zdarza się, że taki turnus rehabilitacyjny opłaca pracodawca), by następnie kontynuować ją w ramach Funduszu. Wczesna rehabilitacja poudarowa może trwać **nawet do 16 tygodni**. Możliwa jest również rehabilitacja w wa-

runkach domowych, na którą składa się 80 dni zabiegowych w roku kalendarzowym (maksymalnie pięć zabiegów dziennie). W kolejnych latach od wystąpienia udaru można też **skorzystać z rehabilitacji wtórnej, która trwa od 3 do 6 tygodni w roku.**

Należy pamiętać, że założeniem każdej rehabilitacji jest odbudowanie – w stopniu maksymalnym – funkcji, które zostały utracone w wyniku udaru. Jeśli mimo prowadzonej terapii nie jest to możliwe, dążymy do nauczania pacjenta jak te braki kompensować (np. jak radzić sobie z jedną sprawną ręką czy jak ćwiczyć by się komunikować mimo problemów z mową). W procesie dochodzenia do zdrowia bardzo ważne, a wręcz niezbędne, jest wsparcie rodziny. Udar dotyka bowiem bliskich w równym stopniu, jak samego pacjenta. Chory często nie zdaje sobie sprawy ze swojego stanu, a rodzina musi się liczyć z tym, że bliska osoba będzie niezdolna do samodzielnego funkcjonowania i może się zmienić pod względem psychologicznym. Trudne do zaakceptowania ograniczenia, wynikające z udaru, mogą bowiem skutkować agresją i prowadzić do depresji. Dlatego wsparcie i motywację ze strony najbliższych można śmiało zaliczyć do kluczowych warunków powodzenia terapii.

**W ośrodku MEDI-system MAZOWIA rehabilituje się pan Andrzej Góra, który doznał udaru pod koniec lipca 2017 r. Poniżej rozmowa z Jego żoną, panią Grażyną Górą, która dzieli się swoim doświadczeniem.**

**• Skąd Pani wiedziała, że mąż ma udar?**

Mąż miał udar w nocy. Gdy się przebudził i okazało się, że nie może ruszać nogą, od razu zapytałam czy może ruszać ręką. Gdy stwierdził, że nie, wiedziałam, że to udar. Zdając sobie sprawę, że może on dotknąć również narząd mowy, czego bardzo się obawiałam, poprosiłam by mąż cały czas do mnie mówił. Bałam się, że mogę stracić z nim kontakt.

**• Co było najtrudniejsze tuż po zdarzeniu?**

Najtrudniejszy był moment, gdy mąż był na noszach transportowany do karetki. Wiedziałam jednak, że musi jak najszybciej trafić do szpitala. W rozmowie z pogotowiem ratunkowym powiedziałam, że mąż ma typowe objawy udaru więc karetką przyjechało dwóch ratowników medycznych i lekarz, który od razu podał właściwe leki.

**• Jakie są efekty rehabilitacji? W czym tkwi jej „sukces”?**

Rehabilitacja przebiega wręcz spektakularnie, co ma dla męża i dla nas ogromne znaczenie. Pierwszym widocznym efektem było poruszenie palcem, następnie mąż powoli zaczynał ruszać ręką – co jest nietypowe, bo zwykle najpierw „rusza” nogą. Mamy ogromne szczęście, że trafiliśmy na bardzo doświadczonych fizjoterapeutów. Pan Piotr zajmujący się rehabilitacją nogi i pani Ola odpowiedzialna za rękę mają niesamowitą wiedzę i umiejętności. W każdej rehabilitacji, ale neurologicznej szczególnie, potrzebna jest pełna współpraca pacjenta i fizjoterapeutów. Bardzo liczy się też motywacja. Mój mąż jest sportowcem. Kiedyś przez wiele lat biegał pięć razy w tygodniu, zaliczył sześć maratonów, bardzo lubi pokonywać długie trasy na rowerze (był umówiony na 100 km wycieczkę w niedzielę, a udar miał miejsce w nocy). Bardzo szybko zaczął chodzić – dziś potrafi z asekuracją wejść po i ze schodów. Zwykle osoby po udarze zaczynają stawiać pierwsze kroki z balkonikiem, trójnogiem czy kulą. Fizjoterapeuci z MEDI-system podjęli jednak decyzję, że w przypadku męża będzie inaczej - lepiej by przeszedł krótszy odcinek o własnych siłach, niż dłuższy „ze wspomaganiem”. Mąż bardzo chciałby wrócić do aktywności sprzed udaru oraz do życia zawodowego. Oboje wierzymy, że to jest możliwe, choć mamy świadomość, że nigdy nie wiadomo w jakim stopniu osoba po udarze odzyska sprawność.

**• Jakich porad udzieliłaby Pani innym w przypadku zdarzenia udarowego w rodzinie?**

Na pewno trzeba się edukować, wiedzieć, że jeśli nagle wystąpi niedowład, ktoś przestaje mówić, albo zaczyna mówić bardzo niewyraźnie, występuje opadająca powieka czy kącik ust, często ślinotok – to sygnał, że z bliskim dzieje się coś złego.

W szpitalu trzeba się upomnieć o kompleksową diagnostykę, żeby trafić na rehabilitację z kompletem dokumentów. Najważniejsze by się nie zgodzić na to, by po wypisie ze szpitala pacjent został przywieziony do domu. Powinien od razu trafić na rehabilitację – nie wolno myśleć, że chory po udarze ma długo leżeć w szpitalu czy odpoczywać w domu.

To powoduje, że pewne utracone funkcje mogą nigdy nie zostać przywrócone. Trzeba działać szybko!

I na koniec - zawsze trzeba być dobrej myśli, mieć nadzieję, że praca z fizjoterapeutą przyniesie efekty. Powrót do zdrowia, do życia to żmudna i regularna praca, ale może dać spektakularne efekty!



## Zadbaj o wzrok z Grupą Adamed



Wzrok to jeden z najważniejszych zmysłów, pozwalający cieszyć się widokiem twarzy bliskich, czy otaczającym pięknem przyrody. Wraz z upływem lat, jego stan może ulec pogorszeniu. Jedną z chorób związanych z wiekiem, pojawiającą się po 50. roku życia jest zwyrodnienie plamki żółtej, będące najczęstszą przyczyną utraty wzroku u osób po 65. roku życia. Przy minimalizacji ryzyka wystąpienia schorzenia, pomoc mogą regularne badania wzroku oraz odpowiednio dobrany jadłospis.

### Czym jest AMD?

Zwyrodnienie plamki żółtej tzw. AMD to postępująca choroba zwyrodnieniowa centralnej części siatkówki oka, która odpowiedzialna jest za ostre widzenie i rozróżnianie kolorów. Do głównych czynników jej powstania zaliczyć można wspomniany wcześniej wiek, jak również predyspozycje gene-

tyczne. Zwyrodnienie plamki żółtej częściej pojawia się u osób palących papierosy, chorujących na nadciśnienie tętnicze, po zawale serca lub udarze mózgu. Choroba występuje głównie u kobiet po 50. roku życia. Szacuje się, że w Polsce już blisko 2 mln osób zmaga się z tym schorzeniem. Wpływ zwyrodnienia plamki żółtej na jakość życia jest znaczący, a jej wczesne wykrycie i leczenie, kluczowe.

### Pierwsze objawy

Do pierwszych zauważalnych objawów można zaliczyć: ciemną plamkę, która pojawia się zawsze w tym samym punkcie oka. Wyraźnie pogarszające się widzenie: obraz staje się zamazany, mniej kontrastowy, a kolory wyblakłe, często pojawia się również problem z ich rozpoznawaniem. W wielu przypadkach obraz wydaje się pofalowany i zdekształcony. Na początku choroby, objawy są bardzo



ciężkie do wychwycenia, ponieważ zauważalne są tylko przy patrzeniu każdym okiem osobno.

### Jak się chronić?

Leczenie AMD może wspomóc odpowiednia dieta, czyli wprowadzenie do codziennego jadłospisu określonych produktów:

- warzyw i owoców o wysokiej zawartości karotenoidów (luteiny i zeaksantyny), które znaleźć można w szpinaku, brokułach, sałacie, kapuście, kukurydzy oraz w zielonym groszku, czy pomarańczach,
- owoców aronii czarnej, zawarta w nich antocyjanidyna pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym,
- produktów bogatych w kwas tłuszczowy z grupy Omega3, który znajduje się w rybach np. w śledziu, makreli, okoni, różowym łososiu, białym tuńczyku, pstrągu morskim czy dorszu,

- przyswajanie karotenoidów ułatwia należyte rozdrobnienie pokarmu (dokładne żucie) i gotowanie potraw,
- dodatkowo produkty takie jak: warzywa, owoce, powinny być spożywane z posiłkiem zawierającym tłuszcz.

Ważny element to również odpowiednia suplementacja diety zawierająca – poza wspomnianą wcześniej luteiną i zeaksantyną, witaminę C, witaminę E, cynk, selen, kwas dokozaheksaenowy (DHA)

### Co jeszcze należy zrobić, by opóźnić proces choroby?

Konieczne jest wyeliminowanie wyrobów nikotynowych, które mogą wpłynąć na rozwój zwyrodnienia plamki żółtej. Chcąc jak najdłużej cieszyć się prawidłowym widzeniem należy też kontrolować odpowiednią dla wieku i płci masę ciała, a co najważniejsze przeprowadzać coroczne, okresowe badania okulistyczne.

# DEPRESJA U SENIORA. JAK JĄ ROZPOZNAĆ, ZAPOBIEGAĆ I LECZYĆ?

„Wszystko mnie boli”, „Nic mi się nie chce”, „Dla mnie nie można już nic zrobić”, „Mnie się już nie poprawi” – te oraz wiele podobnych stwierdzeń pada często z ust naszych podopiecznych i pacjentów.

Co więcej, niekiedy i my sami – jako opiekunowie – możemy poddać się takim „czarnym myślom”. Nasz nastrój, podobnie jak to, co czują osoby wymagające opieki, starsze czy schorowane jest zderminowany przez wiele czynników, do których należą m. in. stan zdrowia, wiek, postrzegany poziom skuteczności, cechy charakteru oraz wydarzenia, które są naszym udziałem. Jak rozpoznać depresję u seniora?

Jak ją odróżnić od zmian otępiennych związanych z wiekiem? – radzi Marta Drabek, psycholog z Domu Opieki MEDI-system MARIANNA.

## Objawy

Aby rozpoznać depresję, lekarze stosują kryteria zawarte w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, do których należą m.in.: obniżony nastrój, zaburzenia snu, zmniejszony apetyt, utrata zainteresowań i zdolności do radowania się, osłabienie koncentracji i uwagi, niska samoocena i mała wiara w siebie, poczucie winy i małej wartości.

Najbardziej charakterystycznymi objawami depresji u osób starszych są: drażliwość, płaczliwość, lęk i niepokój. Ponadto, częściej niż młode osoby, seniorzy skarżą się na dolegliwości somatyczne, urojenia, w tym hipochondryczne i nihilistyczne, mają poczucie winy i myśli samobójcze.

## Zagrożony senior

Rozpowszechnienie depresji u osób starszych jest wysokie i może dotyczyć nawet 1/3 osób powyżej 70 r.ż. W tej grupie wiekowej choroba często współwystępuje z innymi zaburzeniami np. z różnymi postaciami otępień. W tym ostatnim przypadku szczególnie uwagę zwraca się na obiektywnie obserwowalne symptomy depresji, do których należą: objawy somatyczne, spowolnienie psychoruchowe, utrata apetytu, ubytek masy ciała zaburzenia snu. Liczba samobójstw wśród cierpiących na depresję jest wyższa u osób starszych niż w całej populacji. Szczególnie zagrożone samobójstwem są osoby chorujące przewlekłe (m.in. z chorobą nowotworową, chorobą niedokrwinną serca, przewlekłą chorobą płucną) oraz samotni mężczyźni. Warto pamiętać, że jeśli osoba starsza zgłasza myśli lub zamiar samobójczy, nie należy go lekceważyć, ponieważ w tej grupie wiekowej próby samobójcze rzadko mają charakter manipulacyjny.

## Czy to depresja?

Zdarza się, że symptomy depresji mogą maskować zmiany otępienne zachodzące u osób starszych. Jak więc odróżnić te dwa zaburzenia? Otóż w depresji spadek wydolności umysłowej jest stosunkowo gwałtowny, pacjent orientuje się gdzie jest i jaki jest dzień, ma problemy z koncentracją, martwi się z powodu dostrzegalnych problemów z pamięcią, widoczne jest spowolnienie ruchowe. W przypadku otępienia spadek wydolności umysłowej następuje

powoli, pacjent jest zdezorientowany, może się gubić nawet w znanym mu otoczeniu, występują zaburzenia pamięci krótkotrwałej, umiejętności pisania, mówienia oraz innych funkcji motorycznych. Taka osoba zdaje się nie dostrzegać albo też nie przejmować problemami natury pamięciowej.

## Może po prostu się starzeje?

Nierzadko też osoby starsze, które zaczynają dostrzegać u siebie głównie problemy natury poznawczej (np. problemy z pamięcią czy koncentracją, przygnębienie i poczucie bezradności) przypisują je naturalnemu procesowi starzenia. Tymczasem mogą to być pierwsze oznaki depresji. Nasi pacjenci często zgłaszają skargi na różne dolegliwości bólowe, które szczególnie nasilają się w okresach obniżonego nastroju. U pacjentów trafiających na Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej w Ośrodku MARIANNA widoczne jest nadmierne zaabsorbowanie wrażeniami z ciała, najdrobniejszymi nawet symptomami, które interpretowane są przez samych pacjentów w kategoriach pogorszenia zdrowia, zbliżającego się zawału, etc. Opisane zachowania mają charakter skarg somatycznych, ale często są też przejawami lęku, który może towarzyszyć depresji.

## Razem łatwiej

Stres, pogorszenie zdrowia, różnego rodzaju „utruty” mogą wywoływać depresję, ale może się ona pojawić bez konkretnego powodu. Niewątpliwie osoby starsze narażone są na wiele chorób, które mogą znacząco pogarszać ich

funkcjonowanie. Wraz z wiekiem zmieniają się role pełnione przez nich w społeczeństwie, zawęża się krąg znajomych. Dożycie późnej starości jest powiązane z utraceniem niektórych możliwości. Wiele takich osób cierpi szczególnie z powodu samotności i izolacji. Dlatego ważne, by w domach opieki zapewnić osobom starszym możliwość przebywania w grupie i podejmowania aktywności wraz z rówieśnikami. W MEDI-system dbamy szczególnie o to, by nasi podopieczni spędzali wspólnie czas m. in. na terapii zajęciowej, jedząc posiłki, oglądając telewizję i uczestnicząc w koncertach, pokazach artystycznych, spotkaniach z ciekawymi gośćmi, organizowanych w naszych ośrodkach.

### Leczenie depresji

Rozpoznawanie symptomów depresji u osób starszych, zapobieganie chorobie oraz leczenie są niezmiernie ważne. Nieleczona depresja wraz z innymi czynnikami takimi jak: alkoholizm, wyobcowanie, samotność, utrata wsparcia, poczucie beznadziejności, trudności ekonomiczne, problemy w rodzinie, stres, trudne doświadczenia życiowe, agresja, drażliwość czy choroby somatyczne może bowiem zwiększać ryzyko popełnienia samobójstwa. Do dwóch głównych sposobów leczenia depresji należą leki oraz psychoterapia (stosowane często jako metody wzajemnie się uzupełniające). W przypadku depresji, które nie poddają się zwykłym formom leczenia, konieczna jest terapia elektrowstrząsami.

Leki stosowane w leczeniu depresji to antydepresanty, które oddziałują na mózg, zmieniając nastrój pacjenta. U osób starszych najczęściej stosowane są takie, które zwiększają poziom serotoniny. Jeśli depresji towarzyszą objawy psychotyczne (np. omam-

my i urojenia), lekarze dodatkowo przepisują leki przeciwpsychotyczne. Wiele osób unika leczenia farmakologicznego z obawy przed nieprzyjemnymi skutkami ubocznymi, jednakże nowoczesne leki przeciwdepresyjne mają niewiele skutków ubocznych, a jeśli takowe występują, z reguły są łagodne. Ponieważ w przypadku osób starszych zachodzi niebezpieczeństwo interakcji różnych leków, należy informować lekarza o wszystkich zażywanych medykamentach. W trakcie przyjmowania leków antydepresyjnych nie należy spożywać alkoholu.

### Psychoterapia

Pośród różnych form psychoterapii, osobom starszym poleca się terapię poznawczo-behawioralną. Jest to oddziaływanie terapeutyczne, które pozwala zidentyfikować oraz zmienić negatywne myśli i przekonania dotyczące siebie i świata. Choć tego rodzaju oddziaływanie cechuje się dużą skutecznością w leczeniu depresji, może zawieść w przypadku osób cierpiących na otępienie.

Wśród pacjentów i podopiecznych przebywających w ośrodkach MEDI-system, a także wśród ich bliskich jest wiele osób, którym terapia pomogła w pogodzeniu się z chorobą, niedołężnością czy innymi konsekwencjami procesu starzenia. Ponieważ stany depresyjne często dotyczą bliskich i opiekunów zajmujących się osobami przewlekle chorymi w domu, MEDI-system organizuje dla nich bezpłatne warsztaty, podczas których poruszany jest temat tzw. zespołu stresu opiekuna. Jest to stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania, występujący u osób długotrwale opiekujących się osobą niesamodzielną (starszą lub przewlekle chorą) z powodu funkcjonowania w przewlekłym

stresie, który towarzyszy sprawowaniu tej opieki oraz zaniedbywaniu własnych potrzeb. Zespół ten charakteryzują: bezsenność, brak apetytu, chroniczne zmęczenie, dolegliwości bólowe, drażliwość, niepokój, problemy z koncentracją, poczucie winy, uczucie pustki, zaniedbywanie obowiązków i nieświadome przejęcie objawów podopiecznego. U części opiekunów dochodzi do rozwoju uzależnienia. Osobom dotkniętym takimi problemami radzi się aby korzystały z pomocy lekarzy, terapeutów, uczestniczyły w spotkaniach grup wsparcia, dbały o siebie poprzez znajdowanie czasu na własne przyjemności, relaks, spotkania ze znajomymi.

### Wydź z depresji

Jest wiele rzeczy, które możemy zrobić aby wyjść z depresji i zachować zdrowie. Należy przestrzegać odpowiedniej diety, wysypiać się oraz uprawiać jakąkolwiek aktywność fizyczną. Ponadto warto wykonywać aktywności, które sprawiały nam przyjemność np. hobby, chodzenie do kina, na koncerty. Ważne jest aby spędzać jak najwięcej czasu z innymi ludźmi, z którymi będziemy mogli porozmawiać o naszych problemach. Obecnie wśród starszych osób dużą popularnością cieszą się Uniwersytety Trzeciego Wieku, które skupiają osoby chcące aktywnie oraz twórczo spędzać czas. Godne polecenia są także warsztaty terapii zajęciowej oraz inne, nieformalne grupy, które organizują ciekawe atrakcje oraz pozwalają na zawarcie nowych znajomości. Jeśli bliska ci osoba doświadcza symptomów depresji okaż jej wsparcie i zrozumienie w tym trudnym dla niej czasie, nie zapominając przy tym o własnych emocjach i potrzebach.

[www.twarzedepresji.pl](http://www.twarzedepresji.pl)



<http://www.bde.wib.org.pl>

*Robert Lidke*

## Telefon, komputer i nasze dane osobowe chronione jak nasze mieszkanie?

**Cyberbezpieczeństwo to nic innego jak nasze bezpieczeństwo w przestrzeni cyfrowej. W przypadku każdego z nas chodzi tu o ochronę naszej prywatności, naszych danych osobowych i naszych środków finansowych.**

Na czym polega bezpieczeństwo w przestrzeni cyfrowej? Mówiąc obrazowo na tym samym, co w naszym codziennym, niezwiązanym z komputerami, smartphonami i internetem życiu. Wychodząc z domu zamykamy drzwi na klucz. Niektórzy z nas włączają alarm, a nawet kamery monitorujące mieszkanie. Podobnie powinniśmy postępować z urządzeniami połączonymi z internetem. W jednym i w drugim przypadku należy się chronić przed złodziejem lub chuliganem, który dla zabawy może zdemolować nasze mieszkanie czy wyrządzić nam szkody w świecie cyfrowym.

**Internet rzeczy zwiększa cyber zagrożenia**

Wielu z nas nie zdaje sobie nawet sprawy jak dużo urządzeń ma związek z internetem. W efekcie coraz bardziej jesteśmy nara-

żeni na atak cyberprzestępców. Ostatnio pojawiło się nowe pojęcie – „Internet rzeczy”. Chodzi tu o znane nam od lat urządzenia, które w swoich nowych wersjach stają się częścią świata cyfrowego. Jakie to urządzenia? Lodówki, samochody, telewizory, biletomaty, parkometry, czytniki kodów w sklepach, środki komunikacji miejskiej, miejskie bannery i tablice informacyjne, bankomaty. Z roku na rok tych urządzeń będzie więcej. Powinniśmy mieć świadomość, że każde z tych urządzeń, łącznie z naszym komputerem osobistym czy telefonem może być zaatakowane przez cyberprzestępcę, a my możemy stracić pieniądze lub ponieść szkodę dotyczącą naszej prywatności. Np. wyciekną do internetu nasze zdjęcia, których nie chcielibyśmy pokazywać, nasza korespondencja majlowa czy informacje o naszym stanie zdrowia.

Cyberprzestępcy mogą zaatakować każdego z nas, albo instytucję lub firmę, która gromadzi nasze dane osobowe lub przecho-  
wuje nasze pieniądze. Niestety mogą także zaatakować państwo,

jego poszczególne urzędy, ministerstwa. Mówimy wtedy o cyberterroryzmie. Kiedy będzie zaatakowane państwo to też możemy odczuć tego skutki, np. może się okazać, że będą nieoczekiwane przerwy w dostawie energii elektrycznej.

**Chcesz być bezpieczny cyfrowo? - Zacznij od siebie**

Nie mamy wpływu na to jak państwo i jego struktury budują swoje bezpieczeństwo, nie mamy też bezpośredniego wpływu na to jak poszczególne firmy, z których usług korzystamy chronią nasze dane, naszą prywatność, a także nasze pieniądze. Na pewno jednak sami możemy zwiększyć swoje cyberbezpieczeństwo.

W jaki sposób? Najważniejsza jest nasza świadomość. Kiedy zrozumiemy, że dostęp do naszych urządzeń elektronicznych i do naszych danych osobowych musi być tak samo chroniony jak nasze mieszkanie to będziemy na najlepszej drodze do zbudowania naszego własnego cyberbezpieczeństwa.

Pierwszym działaniem powinna być zmiana naszego zachowania

Photo by Timothy Muza on Unsplash



wania. Powinniśmy być ostrożni w tych sytuacjach życiowych, w których przekazujemy swoje dane osobowe lub posługujemy się mobilnymi urządzeniami elektronicznymi i sprzętem, który ma styczność z internetem. To znaczy, że dostęp do naszego telefonu i komputera chronimy trudnymi do złamania hasłami. Hasła te powinny być często zmieniane. Na przykład, co miesiąc. Nie udostępniamy tych haseł innym osobom.

Podobne zasady stosujemy przy korzystaniu z bankowości internetowej. Nasze hasła dostępu do konta zachowujemy tylko dla siebie i zmieniamy je regularnie. W podobny sposób chronimy kody pin do naszych kart płatniczych.

Nie udostępniamy swoich danych osobowych bez wyraźnej potrzeby. Dotyczy to zarówno firm i osób, z którymi mamy kontakt w internecie, jak i w realnej rzeczywistości. Musimy także uważać jakie informacje umieszczamy o sobie w mediach społecznościowych. Nigdy nie wiadomo, kto te informacje czyta i czy kiedyś nie użyje ich przeciwko nam.

Nie korzystamy z podejrzanych stron internetowych i nie pobieramy załączników dołączanych do wiadomości mailowych

od osób, instytucji i firm, których nie znamy. Robiąc zakupy w internecie korzystamy tylko z zaufanych witryn, które działają w trybie chronionym. W adresie takiej strony jest zielona kłódka i ciąg znaków <https://>. Nie robimy zakupów internetowych, ani nie logujemy się na swoje konto bankowe korzystając z publicznego dostępu do internetu.

#### **Program antywirusowy to konieczność**

Oprócz zmiany naszego sposobu posługiwania się urządzeniami elektronicznymi ważne jest zabezpieczenie ich odpowiednim oprogramowaniem antywirusowym. Takie darmowe oprogramowanie jest dostępne w internecie. Warto jednak skontaktować się z bankiem z którego usług korzystamy i skorzystać z jego porady. Niektóre banki oferują za darmo lub z dużymi upustami oprogramowanie antywirusowe renomowanych firm.

Kiedy już mamy dobre oprogramowanie chroniące nasze urządzenia i stosujemy się do bezpiecznych zasad korzystania z komputera i urządzeń mobilnych możemy się zastanowić czy jednak nie mamy wpływu na to jak działają firmy z których usług korzystamy. Otóż wbrew pozorom mamy na nie pewien wpływ.

Na rynku jest duża konkurencja. Są różne banki, różne sklepy internetowe, różne systemy rezerwacji hoteli itd. Wybierając te, które budzą nasze największe zaufanie, które stosują najlepsze systemy ochrony swoich klientów wpływamy na poziom swojego cyfrowego bezpieczeństwa.

#### **Zwracaj uwagę na informacje o cyber zagrożeniach**

Pamiętajmy jednak, że postęp technologiczny jest bardzo szybki i to co jeszcze wczoraj dobrze nas chroniło dzisiaj może nie być skuteczne. Dlatego warto śledzić w mediach informacje dotyczące cyberbezpieczeństwa. Logując się na swoje konto w banku zwracamy uwagę na pojawiające się na jego stronie komunikaty. Banki często informują swoich klientów o aktualnych zagrożeniach i podpowiadają sposoby na zabezpieczenie się przed nimi. Godna polecenia jest też strona Związku Banków Polskich:

**<http://zbp.pl/dla-konsumentow/bezpieczny-bank/aktualnosc>**

Można tam znaleźć informacje o ewentualnych zagrożeniach cyberprzestępczością sektora bankowego w danym momencie, a także konkretne porady dotyczące naszego cyberbezpieczeństwa.



**Od Redakcji:** *Przychodzi w naszym życiu taki moment, że nie jesteśmy w stanie zapewnić swoim bliskim profesjonalnej opieki, jakiej wymagają ich schorzenia lub niepełnosprawność wynikająca z wieku i zmuszeni jesteśmy powierzyć te zadania fachowej opiece specjalistów.*

*To trudna decyzja dla obydwu stron, jednak w wielu przypadkach jest nieunikniona.*

*Dokonując wyboru nowego miejsca pobytu pragniemy, aby nasi bliscy czuli się tam dobrze i mieli jak najlepsze warunki do życia.*

*Czasem także sami, obserwując samokrytycznie postępujący proces własnej niepełnosprawności, chcemy podjąć decyzję co do swojej przyszłości, dokonać wyboru dalszego miejsca pobytu samodzielnie, wg uznania i możliwości, nie zdając się na decyzje w tym zakresie ze strony rodziny lub urzędu.*

*Realizując programy wspierania osób niesamodzielných i ich rodzin oraz wizytując różne ośrodki stacjonarnego pobytu z zadowoleniem stwierdzamy, że oferują one coraz wyższe standardy opieki, rehabilitacji i zwykłego codziennego życia.*

*Jednym z takich jest OSTOYA, który z przekonaniem i po osobistej wizycie studyjnej możemy zarekomendować.*

## **Masz czas na resztę życia...**

Dom opieki OSTOYA w Starych Babicach, zlokalizowany nieopodal Puszczy Kampinoskiej, to wyjątkowe miejsce, zaprojektowane z myślą o wygodzie osób starszych - łączy profesjonalną opiekę lekarską i pielęgniarstwo-opiekuńczą z miłą domową atmosferą.

Cicha i spokojna okolica oraz okoliczne tereny zielone, ale przede wszystkim wykwalifikowana, zaangażowana kadra sprawia, że seniorzy czują się tutaj bezpiecznie i komfortowo. Dom opieki oferuje m.in. zakwaterowanie w 1,2 i 3-osobowych pokojach z łazienką i indywidualnym systemem przywoławczym, wizyty lekarskie na miejscu, całodienne wyżywienie dostosowane do diety pacjenta oraz zajęcia uprawniające - grupową terapię zajęciową i psychoedukację.



Podopieczni często spędzają wspólnie czas w dużych, przestronnych salach wspólnych, które są miejscem spotkań, rozmów i wypoczynku, ale również warsztatów, pokazów filmowych czy występów artystycznych.

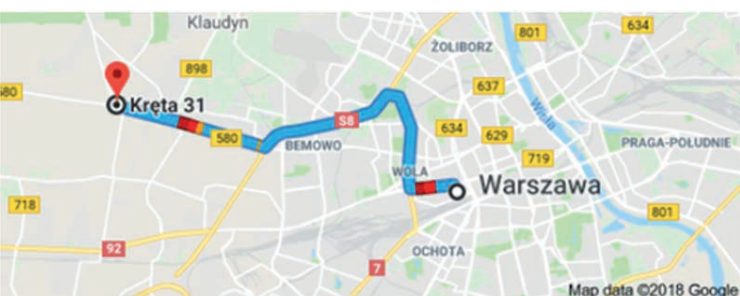
W ośrodku jest też kaplica, w której odprawiane są Msze święte.

W listopadzie OSTOYA dołączyła do sieci domów opieki MEDI-system, która prowadzi specjalistyczne ośrodki dla seniorów od ponad 15 lat, będąc jednocześnie liderem opieki długoterminowej w Polsce.

*„Dom opieki OSTOYA z profesjonalną i zaangażowaną kadrą pielęgniarско-opiekuńczą, wysokim standardem zakwaterowania i udogodnieniami dla osób starszych, a przede wszystkim podejściem do podopiecznych i ich najbliższych oraz miłą domową atmosferą doskonale wpisuje się w przyjęty w MEDI-system model opieki nad seniorem” – powiedziała Beata Leszczyńska, Prezes Zarządu.*

Potwierdzeniem spełniania wymogów opieki senioralnej przez dom opieki OSTOYA jest Raport Rzecznika Praw Obywatelskich (RPO) po wizytacji w ramach Krajowego Mechanizmu Prewencji.

Kryteria, którymi kieruje się RPO w ocenie ośrodków dla seniorów obejmują m.in. sposób traktowania podopiecznych przez personel, prawo do informacji, własności i ochrony zdrowia, usług opiekuńczych i terapeutycznych, oferty kulturalno-oświatowej, prawa do kontaktu ze światem zewnętrznym, warunków bytowych, dostosowania placówki do potrzeb osób z niepełnosprawnością oraz prawa do praktyk religijnych.



Ośrodek mieści się w Starych Babicach przy ul. Krętej 31 w odległości ok. 15 km od Warszawy.



### Co myślą o domu opieki OSTOYA rodziny Podopiecznych?

- Wysoki standard
- Super warunki i opieka
- Byłem, obejrzałem, klasa światowa i komfort spokojnej starości w luksusie i przy profesjonalnej obsłudze!
- Dobra robota! Ładne miejsce dla seniorów.

*Źródło: Opinie z Google*

*„Naszą misją jest zapewnienie osobom starszym i potrzebującym kompleksowej i profesjonalnej opieki – zarówno pod względem medycznym, jak i kulturalnym. Rodziny naszych podopiecznych mogą być pewne, że ich bliscy są u nas bezpieczni i szczęśliwi. Kładziemy szczególny nacisk na współpracę z osobami bliskimi i rodzinami, na poszanowanie praw i godności naszych Podopiecznych”.*

*Moja Mama jest pensjonariuszką Domu Opieki MEDI-system OSTOYA.*

*Jesteśmy bardzo Państwu wdzięczni za opiekę nad naszą Mamą, którą kochamy nad życie. Jest to dzielna i kochana osoba. Bardzo jesteśmy wdzięczni personelowi Domu Opieki za profesjonalizm, serce i trud włożony w opiekę nad powierzonymi im osobami.*

*Łączę wyrazy szacunku*

**Leszek Tanaś, syn Hanny Tanaś**

# Po zdrowie i urodę do Truskawca z Biurem Podróży GOLD TOUR



Lwowa dzieli je odległość 100 km. Do granicy ukraińsko-polskiej jest ok 90 km. Bije tu 15 źródeł o właściwościach unikalnych w skali światowej: m.in słynna Naftusia, Sofia, Maria i Bronisława.

W sanatoriach truskawieckich leczymy choroby: dwunastnicy, jelit, żołądka, drogi żółciowe ze skłonnością do tworzenia się kamieni żółciowych, kamień nerkową, wątroby, trzustki, nerek, przewodów moczowych, układu krążenia i serca, prostaty, dolegliwości ginekologiczne żeńskich dróg, przydatków macicy i jajników, kręgosłupa, dysku, choroby dermatologiczne, skóry (np. łuszczyca różnych form), żyłaki, płuca, reumatyzm, schorzenia stawów, choroby gardła, oskrzeli i płuc, otyłość, cukrzyca, wyczerpanie nerwowe, paradontoza, hemoroidy.

Od czterech lat z BP Gold Tour do Truskawca wyjeżdżają Seniorzy z całej Polski, aby w tym cudownym uzdrowisku korzystać z dobrodziejstw, które niosą ze sobą fantastyczne źródła wód mineralnych, nigdzie na świecie nie spotykany ozokeryt oraz niezliczona ilość proponowanych zabiegów i bardzo profesjonalne zaplecze diagnostyczno – medyczne dostępne w proponowanych przez nas sanatoriach uzdrowiskowych i klinicznych.



Co roku rośnie liczba zainteresowanych Seniorów pobytem w truskawieckich sanatoriach. Wielu wraca z firmą Gold Tour do

Truskawca po kilka razy w roku, doceniając zbawieniny wpływ dostępnych zabiegów i procedur medycznych na poprawę własnego zdrowia. W 2017 roku wyjechało z nami 3000 Seniorów, w bieżącym roku zapowiedziało wyjazd do Truskawca ponad 6500 słuchaczy UTW.

Truskawiec to jedno z najstarszych i najbardziej znanych uzdrowisk na Ukrainie. W okresie międzywojennym było perłą w koronie najpopularniejszych uzdrowisk polskich. Przyjeżdżała tu śmietanka intelektualna i towarzyska II Rzeczypospolitej.

Miasteczko ze specyficznym mikroklimatem położone jest na malowniczym przedgórzu Karpat. Od

**Wielu seniorów z Polski wyjechało do Truskawca z Biurem Podróży Gold Tour i odzyskało zdrowie!! Dołącz do nas i TY!**



Swój wyjazd z „GOLD TOUREM” po zdrowie i urodę tak wspominają Liderzy UTW z całej Polski:

Z biurem podróży „GOLD TOUR” wyjechało 47 liderów Uniwersytetów Trzeciego Wieku z całej Polski. W dniach od 16 do 25 listopada 2017 r. przebywali w sanatorium „Szachtar” w Truskawcu na Ukrainie.

**Sanatorium "Szachtar"** czyli "Górnik" jest jednym z najlepszych balneologicznych ośrodków **na Ukrainie**. Sanatorium posiada najnowocześniejszą bazą leczniczą. Obiekt może pomieścić jednorazowo 400 osób. To duży, siedmiopiętrowy kompleks. Obejmuje on część sypialną z pokojami 1, 2, 3 osobowymi, każdy z łazienką. Trzy pierwsze piętra zajmuje centrum medyczne i diagnostyczne, stołówka oraz kawiarnia. Goście „Górnika” mogą zawsze liczyć na smaczne wyżywienie.

Można samemu wybrać z MENU te potrawy, które nam odpowiadają. Dania są przygotowywane zgodnie z zaleceniami lekarzy. W skład indywidualnych diet wchodzi pyszne surówki. Do każdego posiłku serwowane są owoce. Spełniane są również osobiste życzenia odpoczywających. Trzy razy w turnusie serwowano kawior astrachański! Po zabiegach goście mają szerokie możliwości ciekawego spędzania wolnego czasu.



Nie wychodząc z sanatorium mogą korzystać z kilkunastu sklepów w tym jubilerskich i optycznych. Pozostałe stoiska oferują całą gamę upominków i ubrań w bardzo przystępnych cenach. Dzięki korzystnemu kursowi, za 10 zł otrzymujemy ponad 70 hrywien! Poza tym do dyspozycji kuracjuszy są: duży basen rehabilitacyjny, sauny, siłownia, pijalnia wód, wypożyczalnia rowerów, bar, kawiarnia i salon fryzjersko-kosmetyczny.

- *Podobała mi się już na wstępie perfekcyjna organizacja pracy personelu medycznego. Zaraz po przyjeździe każdy senior odbył wizytę u lekarza. Po niej mogliśmy korzystać z bogatej oferty zabiegów leczniczych. Mnie przepisano aż 8 bezpłatnych zabiegów dziennie. Latałam jak w ukropie pomiędzy masażami, a kąpielami. Pra-*



*wie każdego dnia była możliwość uczestniczenia w bogatym programie rozrywkowym.*



Najwięcej emocji wzbudził **"WIECZÓR UKRAIŃSKI"**. Była to niepowtarzalna okazja posmakowania specjalów lokalnej kuchni. Bawiliśmy się przy polskich i ukraińskich piosenkach. Oczywiście nie zabrakło "Sokołów" i "Szła dziewczeczka". Wszystkim seniorom na długo w pamięci pozostanie sentymentalna podróż do Lwowa.



*Na Cmentarzu Orląt Lwowskich seniorzy rozwiesili na grobach małych bohaterów flagę państwową – relacjonuje Bożena Sałacińska z Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy.*

- *Już po kilku dniach odczułem zbawienny wpływ na organizm wody mineralnej "Naftusia". Z początku nie bardzo byłem przekonany do serwowanych nam posiłków. Ale wkrótce przekonałem się, że tutejsza dieta ma same zalety. Najbardziej podobały mi się świetne zabiegi wykonywane przez zawsze uśmiechnięty personel. Do Truskawca jadę ponownie w lutym 2018. Byłem w wielu polskich sanatoriach, ale żadne nie umywa się do "Szachtara" - dzieli się swoimi refleksjami Roman z UTW w Koronowie.*

**Zdjęcia: Miłosz i Bożena Sałacińscy**

Zapraszamy do wzięcia udziału w kolejnej edycja Konkursu dla dzieci młodzieży i seniorów 50+

### „PIĘKNO NASZEGO JEZYKA W CODZIENNOŚCI UMYKA”

Zapraszamy do wzięcia udziału w kolejnej edycja Konkursu dla dzieci młodzieży i seniorów 50+ .  
Konkurs już trwa... przesyłajcie do 15.09.2018 swoje fraszki.

Wyróżnione prace umieścimy w tomiku.

Szczegóły na **www.konkursnafraszke.pl**

**ZAPRASZAMY!!!**

Mamy cenne nagrody.

Konkurs organizuje:

Fundacja Chaber Polski

we współpracy z:

- Fundacją Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku
- Związkiem Nauczycielstwa Polskiego

Przewodniczącym Jury jest prof. Jerzy Bralczyk

Patronat honorowy:

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego



Trwa również kolejna edycja Konkursu dla dzieci młodzieży i seniorów 50+

### „KAPLICZKI KRZYŻE I FIGURY PRZYDROŻNE”

Szczegóły konkursu na **www.przydroznekapliczki.pl**

**ZAPRASZAMY!!!**

Weźcie udział, przesyłajcie do 15.09.2018 zdjęcia i opisy perełek polskiej kultury. Wyróżnione prace umieścimy w kalendarzu na 2019 rok.

Mamy cenne nagrody.

Konkurs organizuje:

Fundacja Chaber Polski

we współpracy z:

- Fundacją Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku
- Związkiem Nauczycielstwa Polskiego
- Warszawską Kurią Metropolitalną
- Warszawskim Muzeum Archidiecezjalnym

Patronat honorowy:

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego



#### Sprostowanie

W „Poradniku Wolontariusza. Dobre praktyki” podsumowującym projekt **Akademia Liderów 60+**, w nazwie jednego z naszych cennych Partnerów projektu zakradł się błąd. Jest „Towarzystwo Alzheimer”, podczas gdy poprawna nazwa brzmi „Centrum Alzheimer”.

W projekcie brało udział oczywiście Centrum Alzheimer, Al. Wilanowska 257 w Warszawie.

Za pomyłkę przepraszamy.

**Krystyna Lewkowicz**

### Anegdota z życia akademickiego,

Pewien wykładowca literatury miał w programie uczelnianym wygłosić wykład nt. Jak powstają bestselery?

No cóż, gdy to wiedział...

Głowił się nad sposobem wywiązania się z tego niełatwego zdania aż przyszedł mu do głowy świetny pomysł. Zna przecież jednego sławnego pisarza, którego książki rozchodzą się w wielotysięcznych nakładach. Zaprosił go więc na uczelnię aby ten opowiedział o swojej pracy i zdradził sekret poczytności swoich książek.

- Drodzy studenci, sławny pisarz zwrócił się do studentów - prawdę mówiąc nie ma uniwersalnej recepty na napisanie dobrej książki, jednak ja stosuję w swojej pracy trzy zasady, które być może i wam w przyszłej pracy pomogą osiągnąć sukces.

Pierwsza dotyczy **WSTĘPU**. Powinien być on poważny, trochę patetyczny, powoływać się na niekwestionowane autorytety moralne lub odwoływać do wiary. W ten sposób czytelnik nabiera do autora zaufania i szacunku.

Druga zasada dotyczy **GLÓWNEJ FABUŁY**. Powinna być absolutnie realistyczna, życiowa, opisywać fakty, codzienne ludzkie problemy, bowiem czytelnik szybko identyfikuje się z losami bohaterów i śledzi je z zapartym tchem, darzy sympatią lub antypatią bohatera, kibicuje jego przygodom...

No i ostatnia najważniejsza zasada dotyczy **ZAKOŃCZENIA**.

Musi być absolutnie nieprzewidywalne, tajemnicze, zaskakujące, bo to trzyma czytelnika w napięciu i wytrwałości dobrnięcia do końca książki.

Wykładowca podziękował sławnemu pisarzowi za rady i zwrócił się do studentów:

- A teraz przystępujemy do egzaminu pisemnego, który polegać będzie na napisaniu krótkiego bestseleru z wykorzystaniem światłych rad udzielonych wam przez sławnego pisarza. Studenci przystąpili do pisania, lecz już po paru minutach jedna ze studentek oddaje pracę i wychodzi.

Zdumiony wykładowca pyta:

- Czy pani już skończyła swoją pracę egzaminacyjną?

- Tak, panie profesorze.

- A czy zastosowała się pani do rad sławnego pisarza?

- Oczywiście, panie profesorze.

Zaintrygowany wykładowca bierze pracę studentki i czyta:

WSTĘP: Jezus Maria!!!

FABUŁA: Jestem w ciąży!!!

ZAKOŃCZENIE: I nie wiem z kim....

### Wojtek Dąbrowski z cyklu: Suchary z internetu

Pewna pani w poczekalni przed wizytą u dentysty,

Zobaczyła to nazwisko na pieczęcie specjalisty!

Imię brzmiało też znajomo. Serce mocniej jej zabiło.

Tak nazywał się kolega, jej największa szkolna miłość.

Zgrabny, szczupły, kruczowłosey, typ amanta w każdym calu.

Boże! Jak się w nim kochała! Ale znikł po pierwszym balu.

Doktor stanął w drzwiach, a ona wzrok utkwiała w tym doktorze.

Stary, brzydki, gruby, łysy... To nie on! To być nie może!

Lecz przez cały czas wizyty coś musiała czuć przez skórę.

- Czy Pan chodził do...? Przytaknął.

- I tam zdawał Pan maturę?

A więc był Pan w mojej klasie! Znów nadzieja w niej odżyła.

-Przykro mi, lecz nie poznaję. Czego Pani mnie uczyla?

### Recepta

Przyszła baba do apteki ze słoikiem.  
- Co szanowną panią do mnie sprawadza?

-Proszę nalać mi herbatki z arszenikiem. To dla męża, bo ten łajdak wciąż mnie zdradza.

- Co też, pani! – rzekł aptekarz- wykluczone!

Na to baba szeptem: Tu są zdjęcia.

Facet patrzy: gość posuwa jego żonę!

- Dam arszenik, skoro pani ma receptę.

### U dentysty

Pewna starsza pani przyszła do dentysty. Perspektywa zabiegu bardzo ją stresowała, siedziała skurczona i przestraszona na fotelu. Widząc jej zdenerwowanie, dentysta postanowił trochę ją rozweselić i zakładając rękawiczki chirurgiczne, zażartował:

-Czy Pani wie jak się w Chinach robi takie rękawiczki?

-Nie wiem, burknęła staruszka.

- Otóż droga pani, stawia się ogromną, okrągłą kadełkę z gorącym leteksiem, woła się milion Chińczyków, każe im się zanurzyć w leteksie ręce, po czym wyjąć, pomachać aby się osuszyły i zdjąć. Tak to szybko i tanio produkuje się milion takich rękawiczek.

- Staruszka nawet nie drgnęła.

- Cóż, trudno, próbowałem - pomyślał dentysta i przystąpił do dalszych przygotowań do zabiegu.

W pewnym momencie staruszka wybuchła niepochamowanym śmiechem.

- Co Panią tak rozbawiło? – zapytał dentysta.

-Wyobraziłam sobie jak się w Chinach robi milion przerwatyw!!!

### Anegdota opowiadana przez samą Panią Ninę Andrycz

Józef Cyrankiewicz (premier Polski w latach 1954-1970 - przyp. red.) zaproszony został na wielką uroczystość do Moskwy. Zjechali przywódcy z całej Europy. Protokół dyplomatyczny przewidywał wieczorny raut, obowiązkowo z małżonkami.

Wszyscy zaproszeni goście przybyli ze swoimi żonami, tylko Józef Cyrankiewicz przybył sam.

Niezadowolony z tego, a zarazem zaintrygowany gospodarz zapytał:

- Towarzyszu Cyrankiewicz, a gdzież to pańska sławna małżonka?

-Gra! – odpowiedział Cyrankiewicz.

-W brydża? – kontynuował z pewnym sarkazmem gospodarz.

-Nie, Marię Steward!

Gospodarz przyjął afront z filozoficznym spokojem i powiedział, że "ta kobieta musi lubić swoją pracę", co Cyrankiewicz skwapliwie potwierdził.

# MAZOWSZE DLA SYRII

## - zbudujemy szkołę w Yabrud

- Gdzie będą się uczyć nasze dzieci? Jaka jest dla nich przyszłość? - to pytanie, z którym spotykamy się najczęściej po zabezpieczeniu podstawowych potrzeb osób ze stref wojennych, gdzie całe miasta zamienione są w ruiny.

Z tym pytaniem spotykamy się też w Syrii, gdzie od początku wojny udzielamy jej ofiarom pomocy humanitarnej. Edukacja jest bowiem jedyną szansą na lepszą przyszłość dla tysięcy najmłodszych, których dzieciństwo przebiega pod wojennym ostrzałem. Bez dostępu do edukacji będą straconym pokoleniem.

Fundamentem, na którym trzeba budować trwałą pokój po dramacie wojny jest przyszłość nowego pokolenia - „dzieci wojny”. Ta przyszłość to edukacja i wychowanie wszystkich dzieci: uchodźców wewnętrznych czy ofiar tej wojny. Pomoc Kościołowi w Potrzebie oraz Caritas Polska zapraszają do akcji: „Mazowsze dla Syrii”, której celem jest zebranie 1 mln zł na fundusz budowy szkoły im. Janusza Kusocińskiego - polskiego olimpijczyka.

Inicjatywa Mazowsze dla Syrii ma za cel wsparcie prośby Arcybiskupa Jean-Abdo Arbacha z Homs w Syrii o pomoc w odbudowie szkoły w mieście Yabrud, w diecezji Homs, położonego nieopodal starożytnej Palmiry.

Patronem szkoły będzie Janusz Kusociński, wybitny polski sportowiec i patriota, złoty medalista olimpijski z Los Angeles z 1932 roku, który został zamordowany przez nazistów w podwarszawskich Palmirach w 1940 roku. Polskie Palmiry i syryjska



Palmira to symboliczne miejsca, w których dokonano zbrodni przeciwko ludzkości i dziedzictwu kulturowemu.

W akcję „Mazowsze dla Syrii” zaangażowali się również: Marszałek Województwa Mazowieckiego, Metropolita Warszawski Kazimierz Kardynał Nycz, Wojewoda Mazowiecki, a także wiele innych organizacji i instytucji z obszaru Mazowsza.

Pomoc Kościołowi w Potrzebie jest międzynarodową papieską organizacją wspierającą ofiary wojny w miejscach ogarniętych przemocą, wojną. PKWP jest obecna ze swoją pomocą w Syrii od samego początku konfliktu. Dzięki pomocy darczyńców kilka tysięcy projektów pomocy humanitarnej i pastoralnej jest współfinansowanych w 140 krajach świata – takich jak: odbudowa domów, szpitali, szkół i kościołów w miejscach katastrof naturalnych i wojen; wsparcie dotyczy też dożywiania i leczenia mieszkańców najbardziej potrzebujących rejonów świata. Główną misją PKWP jest wspieranie chrześcijan wszędzie tam, gdzie są oni w potrzebie, a szczególnie tam, gdzie są prześladowani.

### JAK MOŻESZ POMÓC?

- **PKO BP o/ Warszawa NR KONTA: 63102049000000850230555762 Z DOPISKIEM: LUDZIENKI**
- **SMS O TREŚCI 72405 koszt SMS 2,46 zł z VAT Z DOPISKIEM: LUDZIENKI**



## Nasi wolontariusze



Jednym z filarów działalności UTW SGH jest wkład pracy Wolontariuszy.

Doktoranci i profesorowie Szkoły Głównej Handlowej prowadzą wykłady, studenci - lektoraty, zajęcia komputerowe. Współpracują z UTW także pracownicy naukowcy innych uczelni. Jedną z nich jest Wolontariuszka Anna Jaśkiewicz-Bauman.

Ukończyła Podyplomowe Studium Pomocy Psychologicznej na Uniwersytecie A. Mickiewicza w Poznaniu.

Ma siedmioletnie doświadczenie w pracy ze słuchaczami UTW w Kielcach. Na Uniwersytecie Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej prowadzi od roku akademickiego 2016/17 Seminarium Psychologiczne. Udziela też indywidualnych konsultacji.

Seminarium to cieszy się dużym zainteresowaniem słuchaczy i z semestru na semestr przybywa uczestników, niektórzy ze słuchaczy przychodzą do UTW ze względu na to seminarium.

**Dziękujemy!**

**Dr Joanna Chabiera**  
Koordynator Wolontariatu UTW SGH

**Syryjskie dzieci czekają na  
Twoją pomoc!**

[www.pkwp.org/mazowszedlasyrii](http://www.pkwp.org/mazowszedlasyrii)

**72405 SMS o treści LUDZIENKI** (koszt 2,46 zł z VAT)

PKO BP o/ Warszawa 63 1020 4900 0000 8502 3055 5762

**ORGANIZATORZY**

**PATRONAT HONOROWY**

**PATRONAT MEDIALNY**

**PARTNERZY**

**LUTEZAN PREMIUM**  
SUPLEMENT DIETY

**W TROSCE O TWÓJ WZROK**

DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia

**ADAMED**  
Consumer Healthcare

**WYCIĄG Z ARONII  
+ KWASY OMEGA 3  
+ LUTEINA  
Z ZEAKSANTYNĄ**

**60 kapsulek**

**LUTEZAN PREMIUM**  
SUPLEMENT DIETY

**60 kapsulek**

**PANORAMA | Nr 1/2018**

# PO ZDROWIE DO TRUSKAWCA

✔ doskonała baza lecznicza

✔ niezwykły klimat

✔ wyśmienite warunki do wypoczynku

✔ atrakcje podczas pobytu

## SANATORIUM PERŁA ZAKARPACKA

13.06-25.06.2018

CENA TYLKO: **370 PLN + 320 EURO**

## SANATORIUM SZACHTAR

17.07-29.07.2018

CENA TYLKO: **400 PLN + 340 EURO**

## SANATORIUM MOŁDOWA

27.09-09.10.2018

CENA TYLKO: **350 PLN + 260 EURO**

*Podane terminy i ceny są wyłącznie dla grup zorganizowanych.  
Inne – o ile są wolne miejsca – na zapytanie - tel. 77 436 38 41.*

### W CENIE KAŻDEGO TURNUSU:

- zakwaterowanie: 10 noclegów w sanatorium w Truskawcu, w pokojach 2 osobowych,
- wyżywienie: 10 śniadań, 10 obiadów i 10 kolacji w formie serwowanej,
- badania i konsultacje lekarskie w dniu przyjazdu, na wniosek lekarza prowadzącego dodatkowe bezpłatne konsultacje specjalistów,
- 8 dni zabiegowych, w tym do 5-6 zabiegów dziennie w zależności od wskazań lekarza,
- w oficjalne święta państwowe Ukrainy (dni wolne od pracy) gabinety lekarskie nie wykonują zabiegów,
- dostęp do wody mineralnej według zaleceń lekarza,
- przejazd autokarem z miejsca zbiórki grupy do Truskawca i na trasie powrotnej,
- opieka pilota/rezydenta w trakcie przejazdu oraz rezydenta podczas trwania turnusu,
- wycieczka turystyczna z przewodnikiem po Truskawcu, 2 wieczorki (powitalny, pożegnalny) przy muzyce mechanicznej,
- seminarium polskie ślady na Kresach Wschodnich – historia i teraźniejszość,
- ubezpieczenie KL do kwoty 10 000 Euro, NNW: NWI do 15 000 PLN + NWS do kwoty 15 000 PLN – ubezpieczenie obejmuje następstwa chorób przewlekłych i nowotworowych i bagaż do kwoty 1 000 PLN.



Biuro Podróży **Gold Tour** - spółka z o. o.



+48 77 436 38 41



ul. Batorego 12A, 48-200 Prudnik



facebook.com/bpgoldtour/



www.goldtour.eu



goldtour@goldtour.eu