

luty - marzec 2016

Gazeta Senior Poznań /ISSN: 2450-2189

nakład: 10 000 egz.

numer 1/2016

Wcześniej Czerwony Portfelik Senior

 **GazetaSenior.pl**

gazeta
bezpłatna
zabierz ją
do domu

Jestem szczęśliwa
Rozmowa
z Bożeną Szczerbal,
śpiewaczką operową
str. 4 - 5

Targi senioralne,
przyjdź i zobacz!
str. 6



Stanisława Celińska

Wywiad, str. 2 - 3

kolejne
wydanie
11 kwietnia

duża czcionka

Ta gazeta jest bezpłatna dzięki:



Aby wrócić, najpierw trzeba odejść

Wybitna aktorka. Za rolę w „Krajobrazie po bitwie”, którą zagrała u Wajdy zaledwie jako 23-latką, nominowano ją do nagrody w Cannes. Po paśmie sukcesów przyszedł jednak kryzys – brak ról, kłopoty w życiu osobistym... Była pierwszą aktorką, która zdecydowała się na publiczne wyznanie o chorobie alkoholowej. Dziś ma 68 lat. Nie pije, nie pali, nagrała dwie płyty, które osiągnęły wręcz nieprawdopodobny sukces.

O swoim życiu, muzyce, koncertach Stanisława Celińska opowiada w rozmowie z Magdą Wieteską.

Magda Wieteska: Pani Stanisłavo, na początek pytanie, które słyszą chyba wszyscy aktorzy: czy chciała Pani zostać aktorką?

Stanisława Celińska: Jako dziewczynka interesowałam się fizyką, moją idolką była Maria Curie-Skłodowska. Myślałam o naukach ścisłych, bo jestem dociekliwą osobą, z analitycznym umysłem. Ale równie mocno wciągał mnie teatr, miałam duży temperament. Zrobiłam więc eksperyment – przez pół roku nie chodziłam do teatru.

M.W.: Czyli eksperyment sprawdził się w 100 procentach, bo została Pani aktorką. Jak zareagowali na to Pani rodzice? Krążyła kiedyś opinia, bardzo powszechna u osób z pokolenia wojennego, że aktor, artysta to żaden zawód, dzieci się z tego nie wykarmi...

S.C.: Mój ojciec był pianistą, mama skrzypaczką. Pomimo tego mama nie posłała mnie do szkoły muzycznej, bo bała się, że wybiorę trudny zawód. Właściwie wychowywała mnie babcia, która chciała, żebym została lekarzem. Ale jak zobaczyła, jaką pasją jest dla mnie teatr, jak wielkie jest we mnie postanowienie, żeby grać – sama zaczęła jeździć ze mną na konkursy recytatorskie, nawet robiła mi merytoryczne uwagi. A gdy już skończyłam szkołę teatralną, mama mówiła, że to po dziadku odziedziczyłam zdolności aktorskie.

M.W.: Jak wyglądało Pani dzieciństwo? Urodziła się Pani kilka lat po wojnie...

S.C.: Ten pierwszy okres dzieciństwa – właśnie lata powojenne – był ciężki. Mama grała na skrzypcach na ulicy, żebyśmy mieli na chleb. Dom dziadków został prawie zrównany z ziemią, nie mieliśmy gdzie mieszkać. Dopiero jak ojciec umarł, dostałyśmy mieszkanie, ale wcześniej było dużo przeprowadzek.

Od 3 do 7 roku życia mieszkałam na wsi. Pojechaliśmy do Włoch, pod Warszawą, a potem do Legionowa. Te pobyty do dziś wspominam z wielkim sentymentem. Uwielbiałam tam być – czułam się taka wolna – zbierałyśmy z babcią krowie łajno pod pomidory, pieczarki, które smażyłam na blacie węglowej kuchni, drogą szła procesja... Ta wieś bardzo zapadła mi w serce.

M.W.: Nie myślała Pani o tym, aby powrócić do klimatów z wczesnego dzieciństwa i przeprowadzić się na wieś?

S.C.: Właściwie mieszkam na wsi, na półwsi, na peryferiach Warszawy. Mam też



fot. Szymon Michta



Na Wasze listy czekamy pod adresem:

Gazeta Senior Poznań, ISSN 2450-2189, nr 1/2016
Wcześniej „Czerwony Portfelik Senior”
(Z seniorami od 2011r.)
ul. T. Kościuszki 35C, 50-011 Wrocław
tel. 505 151 952

Listy elektroniczne (e-mail) kierujcie na adres:
biuro@mediasenior.pl

Znajdziecie nas również w internecie
(wydanie elektroniczne)

www.gazetasenior.pl

oraz na Facebook'u

www.facebook.com/gazetasenior

Prenumerata

Wszelkie pytania dotyczące prenumeraty kierujcie pod numer tel. 505 151 952

Marta udzieli Wam wyczerpującej odpowiedzi

Reklama

Zainteresowanych zamieszczeniem reklamy prosimy o kontakt z Krzysztofem pod numerem tel. 533 301 662

Redaktor naczelna: Linda Matus;

Redaktorzy: Magda Wieteska, Miłosz

Salaciński, Jerzy Dudzik;

Sekretarz redakcji: Marta Chajec

Dyrektor artystyczny: Ida Bianka Matus;

Kierownik działu handlowego:

Krzysztof Świebodziński

Dział handlowy: Marek Śnioch, Agnieszka

Maruńczak, Monika Uszycka;

Rozwój: Łukasz Marszałek;

Druk: Polskapresse;

Foto: © Fotolia, okładka fot. Marcin Banasik;

Wydawca: Silver Store sp. z o.o.,

ul. T. Kościuszki 35C, 50-011 Wrocław

**Zapraszam
do lektury.**

Linda Matus
Redaktor naczelna



NAKLAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do redagowania nadesłanych tekstów, nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

działkę w pobliżu Warszawy. I psy, z którymi chodzę na długie spacery i którymi zajmuję się z wielką przyjemnością.

M.W.: Po 17 latach grania u Krzysztofa Warlikowskiego, reżysera znanego z adaptacji śmiałych, interpretowanych nawet jako obrazoburcze sztuk – w jednej z nich grała Pani kobietę z peep-show – nagle Pani odeszła. Dlaczego?

S.C.: Stwierdziłam, że potrzebuję odpoczynku. Bo teatr Warlikowskiego był bardzo absorbujący, wyczerpujący fizycznie i psychicznie. Może nawet w myśl zasady, że aby wrócić, najpierw trzeba odejść?

M.W.: W zeszłym roku wydała Pani płytę. Znalazły się na niej teksty Wojciecha Młynarskiego, Doroty Czupkiewicz, Muńka Staszczyka, Marcina Sosnowskiego. „Atramentowa” zbiera bardzo pochlebne recenzje, a Panią nazywają polską Cesarią Evorą.

S.C.: Śpiewam od dziecka, ale przez lata traktowałam to bardzo po macoszemu. Zresztą, teatr był moją pełnowymiarową, pełnoetatową pracą. I jeszcze grałam w filmie, w serialach. Ale teraz, jako bezetatowiec, na pierwszym miejscu postawiłam muzykę.

M.W.: Dużo Pani koncertuje. Jak się Pani przygotowuje do występów?

S.C.: Mam wspaniałych muzyków z pełnym składem instrumentalnym: fortepian, saksofon, akordeon, wiolonczela, gitara, kontrabas i dwie perkusje. Każdy koncert trwa dwie godziny, potem jeszcze rozmawiam z publicznością. Ze względu na wiek i różne dolegliwości, dzień w którym śpiewam, koncert jest dla mnie dniem świętym i tak jak sportowiec oszczędzam wtedy siły – wysypiam się, nie udzielam wywiadów. Ta skumulowana energia owocuje podczas koncertu. Oddaję ją ludziom, ale i oni dają mi swoją też pozytywną energię. Gdy podchodzą po koncercie po autograf, patrzę na ich twarze, wtedy mam szansę zobaczyć, czy to, co śpiewałam, było dla nich ważne, potrzebne. A oni mówią mi np. że powinienam śpiewać w kościele, bo moje piosenki mają działanie terapeutyczne i to śpiewanie jest jak misja. Że ktoś przestał się bać teściowej, ktoś inny egzaminów. Albo że podczas słuchania płyty ktoś napisał pracę naukową. Przychodzą nawet młodzi ludzie i mówią, że przy moich utworach usypiają dzieci. Ostatnio podeszła do mnie kobieta: „Od dziś będę lepszym człowiekiem” – powiedziała. Bardzo mnie to wzruszyło.

M.W.: Na „Atramentowej” znajduje się utwór pt. „Wielka słota”, który śpiewa Pani wspólnie z Muńkiem Staszczykiem. W refrenie powtarza się fraza: „Bo picie wody to nie jest dobra rzecz,

ja sama dziś to wiem, ty też to w końcu wiesz. Syneczku mój drogi przepraszam, nie mogłam inaczej”. To wyznanie jest jednocześnie wyznaniem Pani – Stanisławy Celińskiej, która publicznie przyznała się do choroby alkoholowej...

S.C.: Tą piosenką trafił mnie Muniek jak pięścią w oczy. To jak wzajemna spowiedź oczyszczająca. Ludzie na niej płaczą, ale to dobrze, bo łzy oczyszczają. W słowach tego utworu jest dużo o przebaczeniu, o miłości i to też ma działanie terapeutyczne.

M.W.: Rzuciła Pani picie, rzuciła palenie. Czy z papierosami było równie trudno się zmierzyć?

S.C.: Po dwóch tygodniach od skończenia z wódką przestałam palić. Motorem tej zmiany była moja wtedy 12-letnia córka, która zapytała, czy papieros smakuje jak ognisko. Gorzej, córeczko, znacznie gorzej, odparłam jej. I wtedy ona zaproponowała, żebyśmy wyrzuciły te wszystkie paczki papierosów, które miałam w domu, a jako nałogowy palacz zawsze miałam papierosy na „zaś”.

Poza tym chciałam śpiewać, chciałam mieć głos, a palenie bardzo ogranicza branie głębokich oddechów. Musiałam jednak czymś zająć ręce – odruch palacza – więc wzięłam się za ręczne szycie. I potem, jak już wyszłam z nałogu, zniechęciłam do szycia (śmiech).

Aha, i jeszcze jedna ważna rzecz – rzucając picie i palenie, odzyskałam poczucie wolności, że już nie muszę zapalić, nie muszę wypić.

M.W.: W rzuceniu papierosów pomogła Pani córka, w uporaniu się z problemem alkoholowym – wiara w Boga.

S.C.: Pan Bóg to jest bardzo dobra instytucja – można go kochać bez ograniczeń. Odkąd Mu zaufałam, moje życie jest łatwiejsze i szczęśliwsze. Ale nie jestem żadnym moherowym beretem, nie klęczę codziennie w kościele. Za to modlę się, bo uważam, że słowa „Ojcze nasz” są nam bardzo potrzebne. Kiedy przygotowywałam się do zagrania „Księgi Hioba” zaczęłam zastanawiać się nad tym, kto by zagrał samego Stwórcę. Myślałam o Holoubku, ale nagle dotarło do mnie, że sama muszę się z tym zmierzyć. I udało mi się wydobyć z siebie głos pełen miłości. Bo to Pan Bóg potrzebuje miłości od nas, ludzi, bo on jest bezradny i bardzo samotny na tym szczycie. Chrystus jest też dla mnie taką niebywałą postacią. Mocny z niego facet, nie powiem z czym, bo by zabrzmiało obrazoburczo (śmiech). To silny mężczyzna, który potrafił powyracać stoły w świątyni. Oni dwaj – Bóg i Jego Syn – bardzo mi pomogli. Najpełniej można zrozumieć drugiego człowieka, gdy się go zagra, weźmie się go w siebie. Ja też „zrozumiałam” Pana Boga, kiedy mówiłam w Hiobie Jego głosem. Boski temat pojawia się również na płycie. Pomyślałam, że w dzisiejszych trudnych cza-

sach może się zdarzyć, że to nie człowiek będzie się modlił do Pana Boga, ale Bóg do człowieka. Przekazałam temat Młynarskiemu i powstała niezwykła pieśń pod tytułem „Drzwi odemknij”.

M.W.: W wywiadach podkreśla Pani, że dostała nawet nie drugie, a trzecie życie. Jaka jest więc recepta na to, aby było ono udane, przynosiło zadowolenie, spełnienie, szczęście?

S.C.: Dobrze jest mieć przyjaciół. Bo człowiek może być sam, ale tylko do pewnego momentu. Bohdan Woronowicz, terapeuta od uzależnień, powtarzał zawsze, że drugi człowiek jest potrzebny, bo jesteśmy istotami społecznymi.

M.W.: Powiedziała Pani – „drugi człowiek jest potrzebny”. Zapytam więc o tego drugiego człowieka, bo nie jest tajemnicą, że po rozwodzie nie związała się Pani z żadnym mężczyzną. Choć podobno skorzystała Pani z usług biura matrymonialnego...

S.C.: Tak, ale to było dawno i nic z tego nie wyszło, zrezygnowałam. Aleksander Zelwerowicz powiedział kiedyś, że aktor to jest człowiek z walizką. Dodałabym, że to trochę jak życie w zakonie. Zresztą trudno pogodzić pracę, która jest pasją, z posiadaniem rodziny. Kiedy na koncertach mamy salę na 800 osób – śpiewanie dla nich wymaga ogromnego wysiłku. Po powrocie do domu jestem zmęczona. A mężczyzna wymaga uwagi, troski, trzeba go obsłużyć, mieć energię, również na bliskość, seks.

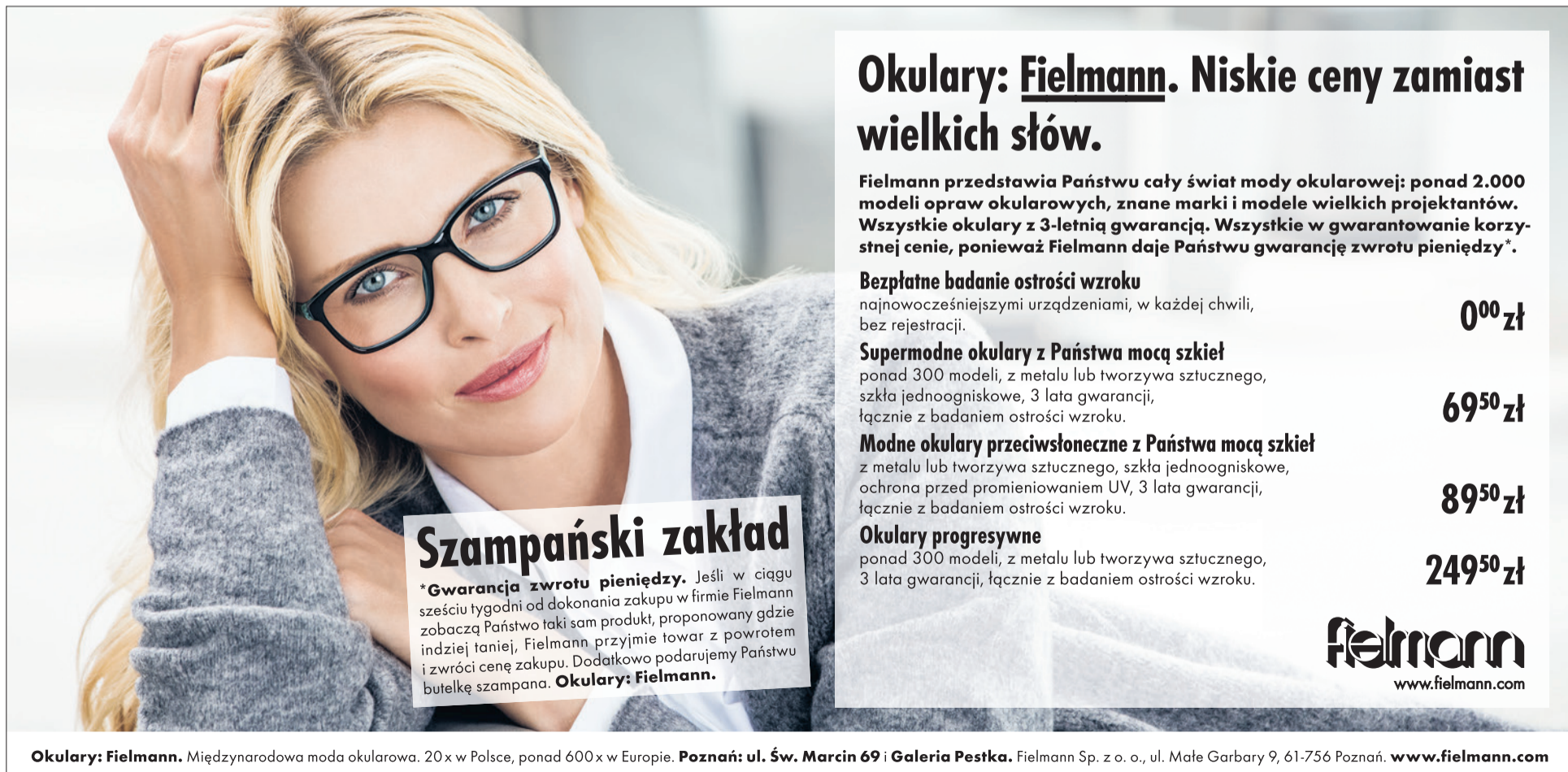
M.W.: W jaki sposób Pani wypoczywa?

S.C.: Mam problemy z nogami, z krążeniem, więc gdy tylko mogę, kładę się z nogami do góry – to ważne, by pięty były wyżej niż serce. Są takie specjalnie profilowane poduszki do podkładania pod nogi. Ale też nie można za dużo siedzieć i za dużo stać. Więc chodzę na spacerach z moimi psami, czasami obejrzę film, poczytam książkę. Lubię też rozwiązywać krzyżówki. Kiedyś robiłam to tylko podczas wakacji, ale któregoś dnia siedząc w garderobie z Hanką Bielicką – wtedy już starszą panią – zobaczyłam ze zdziwieniem, z jaką pasją zabierała się do kolejnej krzyżówki. Aha – pomyślałam wtedy – to można robić częściej! Teraz ważne jest dla mnie życie, prawdziwe życie, bez pracoholizmu, nie chcę być niewolnikiem tempa, które towarzyszy dzisiejszym czasom.

M.W.: Jakie ma Pani plany na najbliższy czas?

S.C.: Nie sądziłam, że w tak późnym wieku nagram płytę, która będzie tak ważna dla ludzi. Więc chcę dalej śpiewać, zresztą zawsze wolałam śpiewać niż mówić. A gdy miałam 12 lat, z wylanego wosku wysłała mi taka wróżba: dwie maski. Teraz już wiem, że jedną z nich było aktorstwo, drugą – śpiewanie.

REKLAMA



Okulary: Fielmann. Niskie ceny zamiast wielkich słów.

Fielmann przedstawia Państwu cały świat mody okularowej: ponad 2.000 modeli opraw okularowych, znane marki i modele wielkich projektantów. Wszystkie okulary z 3-letnią gwarancją. Wszystkie w gwarantowanej korzystnej cenie, ponieważ Fielmann daje Państwu gwarancję zwrotu pieniędzy*.

- Bezpłatne badanie ostrości wzroku**
najnowocześniejszymi urządzeniami, w każdej chwili, bez rejestracji. **0⁰⁰ zł**
- Supermodne okulary z Państwa mocą szkieł**
ponad 300 modeli, z metalu lub tworzywa sztucznego, szkła jednoogniskowe, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku. **69⁵⁰ zł**
- Modne okulary przeciwsłoneczne z Państwa mocą szkieł**
z metalu lub tworzywa sztucznego, szkła jednoogniskowe, ochrona przed promieniowaniem UV, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku. **89⁵⁰ zł**
- Okulary progresywne**
ponad 300 modeli, z metalu lub tworzywa sztucznego, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku. **249⁵⁰ zł**

Fielmann
www.fielmann.com

Szampański zakład
*Gwarancja zwrotu pieniędzy. Jeśli w ciągu sześciu tygodni od dokonania zakupu w firmie Fielmann zobaczysz Państwo taki sam produkt, proponowany gdzie indziej taniej, Fielmann przyjmie towar z powrotem i zwróci cenę zakupu. Dodatkowo podarujemy Państwu butelkę szampana. **Okulary: Fielmann.**

Okulary: Fielmann. Międzynarodowa moda okularowa. 20x w Polsce, ponad 600x w Europie. **Poznań: ul. Św. Marcin 69 i Galeria Pestka.** Fielmann Sp. z o. o., ul. Małe Garbary 9, 61-756 Poznań. www.fielmann.com

REKLAMA



9 kroków w celu dobrania aparatu słuchowego

Prawidłowo dobrany aparat słuchowy, to taki, który daje najlepsze zrozumienie mowy zarówno w ciszy, jak i w hałasie, a jego brzmienie zbliżone jest do naturalnego.

Konsultacje ze specjalistami w dziedzinie słuchu są niezbędne, aby dokonać diagnozy, przeprowadzić badania, omówić ich wyniki i dopiero potem dobrać odpowiedni aparat.

Wybór i dopasowanie aparatu słuchowego w Gabinetzie Protetyki Słuchu w Poznaniu to proces, który składa się z 9 kroków:

- 1. Krótki wywiad medyczny.** Polega na zebraniu informacji o stanie zdrowia pacjenta w zakresie narządu słuchu.
- 2. Otoskopia.** Są to oględziny przewodu słuchowego zewnętrznego przy pomocy narzędzi laryngologicznych: otoskopu lub video otoskopu.
- 3. Diagnostyka słuchu.** To bardzo ważny moment. Proces diagnostyki słuchu składa się z trzech badań:
 - badanie służące do oceny proggu słyszenia (audiometria tonalna),
 - badanie określające próg dyskomfortu, który służy do oceny nadwrażliwości słuchowej (UCL),
 - badanie informujące o typie ubytku słuchu (audiometria mowy).
- 4. Omówienie wyników badań i zaproponowanie najlepszego rozwiązania.**
- 5. Dopasowanie kilku aparatów słuchowych.**
- 6. Sprawdzenie zysku z zastosowanych na wizycie aparatów słuchowych.**
- 7. Pobór formy z ucha w celu wykonania indywidualnej wkładki usznej lub obudowy w przypadku aparatów wewnątrzusznych.**
- 8. Odbiór aparatu słuchowego - wizyta instruktażowa.**
- 9. Wizyty kontrolne.**

Badania te służą informacji, jaką korzyść powinien zyskać pacjent z noszenia aparatu słuchowego i czego powinien się spodziewać.



Gabinet Protetyki Słuchu
A Aparaty Słuchowe s.c.
 ul. Poznańska 18a/1, 60-849 Poznań
 tel. 61 22 101 51
 poznan@aparatsluchowe.com
 www.aparatsluchowe.com

Zapraszamy do Gabinetu Protetyki Słuchu w Poznaniu, w którym spotkają się Państwo z indywidualnym podejściem i profesjonalną obsługą, a dobrane przez nas aparaty słuchowe pozwolą Państwu powrócić do świata dźwięków i cieszyć się dobrym słyszeniem przez długie lata.

Jestem szczęśliwa

Od 48 lat śpiewa w Teatrze Wielkim w Poznaniu. Jest wolontariuszką. Aktywnie działa w kobiecym stowarzyszeniu. Chodzi po górach, zdobywa szczyty. A werwy, energii i radości życia mógłby jej pozazdrościć niejeden dwudziestolatek. Z Bożeną Szczerbal, śpiewaczką operową, rozmawia Magda Wieteska.

Magda Wieteska: Jak się zaczęła Pani przygoda z muzyką?

Bożena Szczerbal: Początki mojej muzycznej przygody, która jest jednocześnie moją wielką pasją, sięgają Zespołu Pieśni i Tańca „Wielkopolska”. Po-tem, w 1965 r. dostałam propozycję angażu w Operetce Poznańskiej, w której przepracowałam dwa lata. Później z kolei wyjechałam na rok do Szczecina, do Teatru Muzycznego. A do Poznania wróciłam za namową mamy. I tak, nieprzerwanie, tu pracuję. Od 48 lat.

M.W.: Czy przejście na emeryturę było bolesnym przeżyciem?

B.S.: Nie, ponieważ nadal pracowałam w teatrze. Do 1993 r. na umowę o pracę, później na trzy czwarte etatu, potem na pół, teraz z kolei pracuję na umowę o dzieło. Więc nadal robię to, co kocham.

M.W.: Ale śpiewanie to nie jedyny Pani zawód...

B.S.: Mój pierwszy zawód to technik-technolog odzieży. Mama mi tak powiedziała: „Ty, dziecko, najpierw skończ technikum odzieżowe, a potem zrób maturę, bo jakby coś nie wyszło z tym śpiewaniem, przynajmniej fach będziesz mieć w ręce”.

M.W.: Mama miała dobrą radę, bo szycie przyniosło Pani nawet nagrodę w popularnym programie telewizyjnym...

B.S.: Tak, zdobyłam pierwsze miejsce w programie Xymeny Zaniewskiej „Stawka większa niż szycie”.

Poza tym krawiectwo okazało się bardzo praktyczną umiejętnością. Za komuny nic w sklepach nie można było dostać, więc szylałam i dla siebie, i dla znajomych. Zresztą, do dzisiaj szyję. Jak coś potrzebuję, to siadam po prostu do maszyny.

M.W.: Za komuny kupowało się na przykład pieluchy tetrowe, farbowało i szyciło z nich podkoszulki, sukienki... Pamięta Pani jakąś rzecz, którą stworzyła Pani z materiału przeznaczonego do innych celów?

B.S.: Z pieluch tetrowych nie szylałam, ale uszyłam kiedyś z materiału drelichowego spódnicę z klinem ze skosu.

M.W.: W jaki sposób dba Pani o kondycję, o głos?

B.S.: Ćwiczenia, ćwiczenia... Chociaż w domu nie ćwiczę, bo zdaję sobie sprawę, że sąsiedzi by tego nie wytrzymali. Więc idę na spacer do lasu. To ma podwójną korzyść, bo ja bardzo lubię chodzić. Po lesie, po górach. Razem z córką i mężem obchodzimy Pieniny i zaliczamy wszystkie szczyty. Już 20 lat tak chodzimy, cała rodzina złapała bakcyła.

M.W.: Jest Pani bardzo zajęta osobą, bo działa jeszcze w stowarzyszeniu i wolontariacie.

B.S.: Od pięciu lat jestem wolontariuszką i śpiewam w szpitalu onkologicznym na Garbarach, w Pomarańczarni, w klubach dziennego pobytu seniorów. W listopadzie śpiewałam podczas setnych urodzin pana z domu seniora. Sam do mnie zadzwonił, poprosił – nie mogłam odmówić! To jest zresztą bardzo szarmancki starszy pan, w ogóle niewyglądający na swój wiek. Śpiewałam na tej uroczystości z wielką przyjemnością. Zresztą, to mi zawsze daje ogromną satysfakcję i frajdę. To mój sposób na życie – robić to, co się lubi, bo wtedy człowiek jest szczęśliwy. Ja jestem szczęśliwa.

REKLAMA



HOSPES HOSPITI SACER

Prywatny Dom Opieki Społecznej

Jeśli zależy Ci na Twoich bliskich, a sam wiesz, że nie jesteś w stanie zapewnić im odpowiedniej opieki - skontaktuj się z Nami!

Naszym głównym celem jest stworzenie wspólnego, szczęśliwego i bezpiecznego domu opieki nad osobami starszymi. Zapewniamy każdemu ze swoich podopiecznych komfortowe warunki oraz całodobową opiekę w dostosowanych pod ich potrzeby ośrodkach.

www.hospes.domyopieki.pl

telefon kontaktowy:
 505 170 210
 501 379 759

email:

Hospes@domyopieki.pl

HOSPES HOSPITI SACER

Poznanianka
Ośrodek Sanatoryjno Wczasowy w Kolobrzegu

nad morze po zdrowie

☎ 94 352 60 81

www.poznanianka.pl

M.W.: Jest w Pani tyle energii, że mogłaby nią Pani obdarować niejednego młodego człowieka!

B.S.: Młodzi są dziś zmęczeni, ale ja się im wcale nie dziwię. Taki mają charakter pracy – wyścig szczurów, praca w korporacjach, prawie nie odchodzi od telefonu. Wracają do domów wykończeni fizycznie i psychicznie, zwłaszcza psychicznie, i nie mają już siły, żeby o czymś myśleć, czymś się zająć.

Ale pamiętajmy, że dystans przychodzi wraz z wiekiem, tego się nie ma w wieku 20 lat.

M.W.: Wolontariat w szpitalu onkologicznym to nie jest łatwa sprawa...

B.S.: Nie jest, ale tym bardziej warto, żeby zobaczyć uśmiech na twarzach chorych ludzi, dać im chwilę wytchnienia, zapomnienia o problemach, bólu, cierpieniu, niepewności.

Zresztą, ja jestem bardzo otwarta na świat, na ludzi. Działam w stowarzyszeniu „Babigraj”, takim kobiecym stowarzyszeniu, tu u nas, w Poznaniu. Przychodzimy i każda z nas coś robi: jedna na drutach, druga szydełkuje, trzecia robi wycinanki.

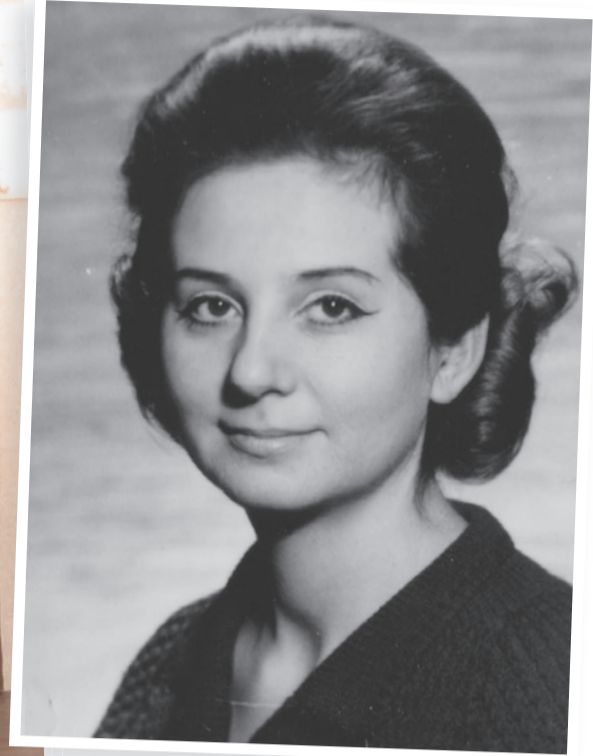
Trzeba wychodzić do ludzi, szczególnie, gdy się jest już na emeryturze, nie ma się tylu obowiązków związanych z pracą, rodziną, wychowaniem dzieci. Są kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku – to jest wspaniała oferta dla emerytów. I warto sobie uświadomić, że człowiek na emeryturze to jest taki sam człowiek, jak ten, który pracuje – tyle że ma więcej wolnego czasu. Jest we mnie przekonanie, że każdy z nas ma jakieś zainteresowania. Mamy tylko jedno życie, drugiego w prezencie nie dostaniemy, więc róbmy to, co nam sprawia przyjemność, daje radość, co nas spełnia.

Ja się cieszę każdym dniem, ludźmi, których spotykam, takich pogodnych, którzy nie narzekają. Chcę jeszcze trochę pożyć, byle tylko zdrowie dopisało.

M.W.: Więc tego Pani życzyć. Bo całą resztę już Pani ma.



fot. Archiwum prywatne



fot. Archiwum Teatr Wielki Poznań

Zaproszenie dla seniora na warsztaty śpiewacze

Teatr Wielki w Poznaniu, we współpracy z Centrum Inicjatyw Senioralnych, ogłaszają otwarty nabór chętnych osób czujących zamiłowanie do śpiewu, do udziału w cyklu warsztatów śpiewaczych. Warsztaty będą odbywać się w Teatrze Wielkim od 16 marca do 25 maja. Zostaną zwieńczone wspólnym wykonaniem pieśni Stanisława Moniuszki na schodach opery poznańskiej.

Szczegółowe informacje i zgłoszenia:

Centrum Inicjatyw Senioralnych, Poznań, ul. Mickiewicza 9a tel. 61 847 21 11

REKLAMA



Czy wiesz jak zadbać o swój...
Ciało – Umysł – Duch
...CUD?

Czy masz chwile
dla siebie?

Oddaj się w ręce reflexologa, który pomoże zadbać o Twój **CUD**.

Metodami znanymi od wieków usprawni pracę krwioobiegową, wyciszy układ nerwowy, ukoi ból, poprawi przemianę materii.

Refleksologia jest to terapia naturalna, bezinwazyjna, skuteczna i całkowicie bezpieczna.

Refleksologia polega na uciskaniu receptorów znajdujących się na stopach i dłoniach, powodując reakcje fizjologiczne, które uruchamiają proces samo leczenia. To metoda wolna od niekorzystnych dla organizmu efektów ubocznych.

To nie reflexolog leczy, tylko organizm leczy się sam – terapeuta tylko pomaga mu naturalnie i prawidłowo funkcjonować.

Ewa Stasik 501 725 715

Spółdzielnia Socjalna Pomagajmy Razem, ul. Ściegiennego 50 (1 piętro), 60-128 Poznań
kontakt@pomagajmy.eu, www.pomagajmy.eu

BUKSA Travel

Polskie Hotele

Cena zawiera:

- » turnusy 12-dniowe (9 noclegów)
- » przejazd komfortowym autokarem
- » polska obsługa
- » wyżywienie 3 x dziennie
- » ubezpieczenie od chorób przewlekłych oraz KL i NNW

Albania
od 1329 zł

hotel ★★☆☆

Bułgaria
od 1309 zł

hotel ★★☆☆

Włochy
od 1069 zł

hotele ★★☆☆

tel. 33 811 77 26

Buksa Travel

ul. Orkana 5, Bielsko-Biała
e-mail: biuro@buksatravel.pl www.buksatravel.pl

6 Targi

Targi senioralne

przyjdź i zobacz!

Na targach nie zabraknie imprez dedykowanych specjalnie osobom 50+. Wydarzenia, oferty i usługi obejmą takie obszary, jak aktywność, zdrowie i profilaktyka. Patronat nad przedsięwzięciem objęła „Gazeta Senior”.

– *Życie nie znosi nudy, dlatego postanowiliśmy zmodyfikować nazwę i logo targów. Po sześciu latach organizacji wydarzenia pod nazwą AKTYWNI 50+, kierowanego przede wszystkim do osób starszych, jesteśmy bogatsi w wiedzę i doświadczenie – mówią organizatorzy targów.*

Bo dzisiejsi pięćdziesięciolatkowie to osoby otwarte na świat, kreatywne, aktywne zawodowo, obcujące bezproblemowo na co dzień z wszelkimi osiągnięciami technicznymi.

Natomiast targi senioralne to projekt skierowany do osób w jesieni życia, już nieaktywnych zawodowo, czasami samotnych, ale jednak ciekawych świata i chętnych do aktywnego w nim uczestnictwa. Największym zainteresowaniem cieszą się od lat oferty związane z aktywnością ruchową, zdrowiem i profilaktyką, dlatego też obszary te stały się nowym hasłem przedsięwzięcia. Zmieniła się również sama nazwa targów, znanych dotąd jako „Aktywni 50+”

Tegoroczna, siódma edycja odbędzie się pod nowym tytułem: VIVA SENIORZY!

Podczas niej zostaną zaprezentowane projekty służące aktywizacji życiowej i zawodowej, produkty i usługi skierowane do seniorów.

22 i 23 kwietnia odbędzie się w Poznaniu już siódma edycja targów senioralnych pod nową nazwą: VIVA Seniorzy



Darmowy wstęp i prezentacje dla organizacji senioralnych i NGO

Rosnące z roku na rok statystyki targowe pokazują, że przedsięwzięcie to jest niezwykle ważnym i potrzebnym wydarzeniem społecznym. Organizatorzy zapraszają organizacje pozarządowe z Poznania i Wielkopolski do nieodpłatnego wystawienia się podczas dwóch dni targowych. To wspaniała możliwość, by zaprezentować swoje projekty i działania seniorom i seniorkom, tłumnie odwiedzającym co roku targi. To również możliwość zawarcia ciekawych znajomości i wzajemnej inspiracji do dalszych działań.

Zainteresowane osoby zapraszamy do kontaktu: Zuzanna Macko, zuzanna.macko@centrumis.pl lub tel. 61 847 21 11. Formularze zgłoszeniowe i szczegółowe informacje dostępne są na stronie www.centrumis.pl.

Targi senioralne odbędą się podczas Międzynarodowych Targów Poznańskich w pawilonie nr 15.

Więcej informacji na: www.vivaseniorzy.pl.

Wspólnie z Centrum Inicjatyw Senioralnych przygotowaliśmy dodatkową niespodziankę dla wystawców zarówno komercyjnych i niekomercyjnych. W sobotę, drugiego dnia targów, będzie można wziąć udział w seminarium prowadzonym przez Lindę Matus, redaktor naczelną Gazety Senior pt.

Opowiadanie historii jako podstawowa umiejętność skutecznego marketingowca.

Wykorzystujemy storytelling w reklamie i promocji kierowanej do seniorów - seminarium i warsztat z marketingu 50+.

Bez względu na to, czy jesteś firmą czy organizacją pozarządową, nie uciekniesz przed pozyskiwaniem fanów, klientów, projektów i pieniędzy. Marketing dotyczy każdego, a organizacji pozarządowych bardziej niż kiedykolwiek. Spotkanie poświęcone będzie metodzie starej jak świat, ale odkrywanej na nowo jako storytelling. Dowiesz się jak wykorzystać opowiadanie historii w działaniach marketingowych kierowanych do seniorów. Tylko konkretne przykłady i praktyczne wskazówki.



REKLAMA

Star Łeba zaprasza na wypoczynek nad morzem

WIOSNA I JESIEŃ 2016
DLA SENIORÓW 55+

Ośrodek Wypoczynkowy

Wybrzeże ma więcej uroku poza wakacyjnym szczytem.

Turnusy maj, czerwiec i wrzesień 2016

- 8 dni od **497 zł** (7 noclegów)
- 11 dni od **710 zł** (10 noclegów)

Cena zawiera:

- noclegi w wygodnych pokojach 2-osobowych basic
- **pyszną kuchnię – PEŁNE WYŻYWIENIE 3 x dziennie**
- bezpłatny bezprzewodowy internet
- rowery na jeden dzień gratis
- biesiadę grillową 1 x w turnusie
- i wiele innych atrakcji

Ośrodek Wypoczynkowy Star
ul. Brzozowa 16, 84-360 Łeba
tel. 59 866 51 45, 784 688 973
www.wczasyleba.pl

Venus
Ośrodek Wypoczynku i Rekreacji Venus

PAKIET SENIOR 50+ z zabiegami

8 dni – od 925 zł
15 dni – od 1850 zł

Pakiet obejmuje:

- noclegi w komfortowych pokojach
- znakomite śniadania i obiadokolacje w formie bufetu
- 2 zabiegi dziennie
- wieczorek taneczny przy muzyce na żywo
- kijki do Nordic Walking
- korzystanie z basenu, saun, jacuzzi, kortu i sprzętu sportowego

Oferta ważna w terminie: 03.09 – 19.12.2016

Ośrodek Wypoczynku i Rekreacji Venus
ul. Bursztynowa 6 (wjazd od ulicy Nadmorskiej), 72-330 Mrzeżyno

tel. 91 38 66 230/232 repcja@spa-venus.pl www.spa-venus.pl

REKLAMA

NIE DAJ SIĘ ZIMIE! PRZYJDŹ POĆWICZYĆ!



*posir

Ośrodek Przywodny Rataje, znajdujący się na osiedlu Piastowskim 106a, zajmuje się stałą aktywizacją osób w starszym wieku. Mając na uwadze problemy jakie pojawiają się wraz z wiekiem, m.in. zaburzenia równowagi, dysbalans mięśniowy w obrębie miednicy i brzucha, dolegliwości bólowe kręgosłupa i stawów, uczucie sztywności i ograniczenia ruchomości w stawach, stworzyliśmy odpowiednio dobrany program zajęć, podczas których można zarówno wzmacniać mięśnie, walczyć z bólem oraz poprawiać stabilizację, a wszystko to pod okiem instruktorki-fizjoterapeutki, która czuwa nad bezpieczeństwem uczestników. Dla osób, które chcą przy okazji ćwiczeń potać się, uruchomić swoje biodra i dobrze się bawić, przygotowaliśmy zajęcia Zumba Gold, czyli specjalnie przystosowane zajęcia taneczne. Nie ma lepszego leku na jesienną depresję niż aktywność fizyczna! Poniżej przedstawiamy terminy zajęć.

nice
lady fitness

**jednorazowe wejście 8 zł/godz.
30 zł - 4 wejścia, 50 zł - 8 wejść**

poniedziałek	godz. 10.00	Zdrowy Kręgosłup
środa	godz. 10.00	Gimnastyka Zdrowotna
środa	godz. 17.00	Zumba dla Senierek
sobota	godz. 11.15	Zumba dla Senierek

BOWLING
POZNAŃSKIE OŚRODKI SPORTU I REKREACJI

Rabat 20%

Zapraszamy serdecznie wszystkich Seniorów do naszej kręgielni, gdzie można miło spędzić czas, zarówno grając w bowling, jak i pijąc herbatę przy stoliku. Na grę w bowling (ang. Kręgle, czyt. „boiling”) przysługuje **rabat 20% po okazaniu legitymacji emeryta lub rencisty od poniedziałku do czwartku**. Tory są przystosowane również dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Ośrodek Przywodny Rataje

os. Piastowskie 106a, 61-164 Poznań

tel. 61/871 06 42

pon-pt 9.00-21.00, sob-nd 9.00-15.00

os. Piastowskie 106a

*posir



**50 m
od plaży!**



**Tygodniowy pobyt
na Wielkanoc**

**już od
760 zł**

Pobyt Wielkanocny

od 24.03.2016 do 30.03.2016

Promocja rezerwując pobyt do 15.03.2016 **cena 760 zł**

Rezerwując pobyt po 15.03.2016 **cena 900 zł**

W ramach pobytu oferujemy:

- uroczyste śniadanie Świąteczne
- Świąteczne menu
- 12 zabiegów zdrowotnych
- 1 dzień Świąt - biesiada
- 2 dzień Świąt - wieczorek taneczny
- zakwaterowanie w pokojach 2 lub 3 osobowych, z pełnym węzłem sanitarnym, TV Sat, telefonem i internetem
- całodzienne wyżywienie - 3 posiłki dziennie
- udostępnienie sprzętu rekreacyjnego - sala fitness bez ograniczeń
- korzystanie z basenu w wyznaczonych godzinach

Leczniczy pobyt dla seniora

od 20.04.2016 do 26.04.2016 **cena 690 zł**

od 27.04.2016 do 03.05.2016 **cena 750 zł**

W ramach pobytu oferujemy:

- zakwaterowanie w pokojach 2 lub 3 osobowych, z pełnym węzłem sanitarnym, TV Sat, telefonem i internetem
- całodzienne wyżywienie - 3 posiłki dziennie
- 12 zabiegów zdrowotnych
- udostępnienie sprzętu rekreacyjnego - sala fitness bez ograniczeń
- korzystanie z basenu w wyznaczonych godzinach
- bogaty program KO: występy, koncerty, biesiada przy kielbasce z grilla, wieczorki taneczne, karaoke, bal przebierańców, konkursy z nagrodami - opcjonalnie

ul. Grażyny 3
76-032 Mielno

tel. 94 318 92 18
kom. 501 188 298

www.anastazja.ta.pl



Bezpłatna pomoc prawna dla seniorów



Z początkiem stycznia w całej Polsce zostało otwartych około 1500 punktów, w których skorzystamy z bezpłatnej porady prawnej. W każdej gminie mają znaleźć się przynajmniej dwa takie punkty.

Punkty darmowej pomocy prawnej usytuowane zostaną w większości w ośrodkach pomocy społecznej, urzędach miast i gmin lub domach kultury i będą czynne przez 5 dni w tygodniu przez co najmniej 4 godziny dziennie.

Bezpłatna pomoc prawna świadczona jest przez adwokata lub radcę prawnego, w niektórych przypadkach przez aplikanta adwokackiego lub radcowskiego.

REKLAMA

Jak się ochronić przed wyłudzeniem kredytu na nasze dane?



BIURO INFORMACJI KREDYTOWEJ

Czym jest historia kredytowa? Czy każdy powinien mieć historię swoich zobowiązań i jakie będzie miał z tego korzyści? Czy można ochronić nasze dane na wypadek wyłudzenia kredytu? Na te i inne pytania naszych czytelników odpowiadają eksperci Biura Informacji Kredytowej.

Historia kredytowa to nasz „finansowy autoportret” – obraz tego, jak solidnie regulujemy swoje zobowiązania. Składają się na nią informacje na temat naszych kredytów przekazywane do BIK przez banki, SKOK-i lub inne upoważnione instytucje. Do BIK przekazywane są zarówno informacje pozytywne (o terminowych spłatach), jak i negatywne (o opóźnieniach lub zaległościach). Na pytania seniorów dotyczące danych w BIK odpowiadają eksperci.

Nasze dane w BIK

W jakiej sytuacji moje dane trafią do BIK? Czy jeśli poręczę pożyczkę szwagierce, będę figurował w tej ewidencji? – pyta pan Stanisław, 70-letni emeryt z Wrocławia.

Ekspert BIK: Pana dane są przesyłane do BIK za każdym razem, gdy składa Pan wniosek o kredyt lub pożyczkę w banku lub SKOK-u współpracującym z BIK. Informacja o Panu trafia do BIK także wtedy, gdy ktoś, np. szwagierka składa wniosek o udzielenie kredytu, w którym Pan występuje jako poręczyciel.

Następnie, już po udzieleniu kredytu lub pożyczki, do BIK sypływają informacje o tym, jak spłaca Pan swoje zobowiązania w tym także jak spłacany jest poręczony kredyt (terminowo czy z opóźnieniami). Dane te są przekazywane (aktualizowane) przez bank lub SKOK przynajmniej raz w miesiącu przez cały okres, w którym został zaciągnięty lub podjęty wany kredyt.

Sprawdzanie informacji w BIK

Jak mogę sprawdzić informacje na swój temat w BIK? – pyta pani Maria, 62-letnia rencistka.

Ekspert BIK: Jest kilka sposobów. Najprostszy

to założenie konta w portalu BIK i skorzystanie z oferty dla konsumentów. Można przetestować wszystkie produkty za darmo zakładając Konto Próbné, ważne przez 60 dni. W ten sposób sprawdzi Pani swoją historię kredytową, ocenę punktową, a także uaktywni Pani Alerty BIK, które m.in. chronią przed wyłudzeniem kredytu na Pani dane.

Raport BIK na swój temat można pobrać osobiście w Centrum Operacyjnej Obsługi Klientów BIK. Można również wysłać pisemny podpisany wniosek o udostępnienie informacji zawierający dane identyfikacyjne (imię/imiona, nazwisko, adres zameldowania, PESEL, seria i numer dowodu osobistego lub paszportu). Jeśli Pani bank ma w ofercie produkty BIK, to swoją historię kredytową wraz z oceną punktową może Pani sprawdzić także za pośrednictwem bankowości elektronicznej. W tej chwili taką możliwość mają klienci Banku Pekao, Inteligo, PKO, PBS Bank.

Ochrona przed wyłudzeniem kredytu

Boję się, że ktoś, znając moje dane, może wziąć kredyt. Czy są jakieś sposoby na to, aby ochronić się przed takim wyłudzeniem? – pyta pan Roman, 65-letni emeryt.

Ekspert BIK: Aż 11% Polaków zgubiło swój do-

wód osobisty, 5% padło ofiarą jego kradzieży, a 3% doświadczyło kradzieży hasła do konta czy skrzynki e-mailowej – wynika z badania BIK. Skradzioną tożsamość coraz częściej wykorzystują grupy przestępcze, m.in. do wyłudzenia kredytu na nasze dane. Dlatego warto korzystać z Alertów BIK: alertu chroniącego przed wyłudzeniem kredytu oraz alertu informującego o pogarszającej się historii kredytowej. Alert chroniący przed wyłudzeniem kredytu jest pomocny w sytuacji, gdy ktoś posłuży się Pana danymi i będzie próbował wyłudzić kredyt bądź kupić coś na raty. Wtedy instytucja kredytowa wysłała do BIK zapytanie w celu zweryfikowania wiarygodności kredytowej osoby, której dane wykorzystuje złodziej. W tym samym czasie Pan otrzyma alert w postaci sms lub wiadomości e-mail (w zależności od trybu, jaki został wybrany).

W odpowiedzi na rosnącą skalę zagrożeń związanych z kradzieżą tożsamości, BIK wraz Komendą Główną Policji rozpoczęło akcję edukacyjną Nieskradzone.pl. Wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad, aby uniknąć bardzo nieprzyjemnych konsekwencji kradzieży tożsamości. Na stronie Nieskradzone.pl znajdziemy opisane prawdziwe zdarzenia, a także gotowe porady dotyczące bezpiecznego przechowywania i udostępniania danych osobowych, zarówno w życiu codziennym, jak i w Internecie.

Jeśli doświadczymy kradzieży bądź zagubienia dowodu osobistego, posiadając konto w BIK, możemy go natychmiast zastrzec. Wtedy informacja jest przekazywana do Systemu Dokumenty Zastrzeżone prowadzonego przez Związek Banków Polskich, a dokument zostaje wyłączony z obiegu. Informacja o tym fakcie dociera do wszystkich banków, poczty i operatorów telefonii komórkowej.

Zalety nowego systemu pomocy prawnej

Nowy, prosty system będzie zdecentralizowany, czyli działający lokalnie, oparty o już istniejące instytucje. Nieodpłatną pomoc prawną samorządy powierzą radcom, adwokatom, doradcom podatkowym oraz wykwalifikowanym prawnikom. Dzięki współpracy środowiska prawniczego, samorządu oraz organizacji pozarządowych udało się uruchomić punkty nieodpłatnej pomocy prawnej w całym kraju i tym samym zapewnić szeroki dostęp do niej osobom, które z różnych powodów nie miały wcześniej takiej szansy.

Kto może skorzystać z pomocy prawnej?

Z bezpłatnej pomocy prawnej mogą korzystać seniorzy po 65 r.ż., kombatancki, weterani, osoby, któ-

rym w okresie roku poprzedzającego zostało przyznane świadczenie z pomocy społecznej, młodzież do 26. roku życia, posiadacze Karty Dużej Rodziny oraz każdy zagrożony lub poszkodowany katastrofą naturalną, klęską żywiołową lub awarią techniczną.

Na jaką pomoc możemy liczyć?

W punktach darmowej pomocy prawnej możemy zasięgnąć informacji o stanie prawnym naszego problemu, o naszych prawach i obowiązkach, o tym, jak rozwiązać naszą sprawę. Możemy także liczyć na pomoc w przygotowaniu projektu pisma, m.in.: pisma o zwolnienie z kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika, pisma wszczynającego postępowanie sądowe lub sądowno-administracyjne (Uwaga: z wyłączeniem pisma procesowego, czyli dokumentu obejmującego wnioski i oświadczenia stron postępowania składanego poza rozprawą w postępowaniu cywilnym).

Wykaz punktów nieodpłatnej pomocy prawnej w Poznaniu:

- Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Fundacja Taurus, ul. Cześnikowska 18, pok. 20a, w godz. 7.30-15.30
- Urząd Miasta Poznania, Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Poznaniu ul. Matejki 50, pok. 6a w godz. 15.30-19.30
- Poznańskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu Centrum Bukowska, Wielkopolska Rada Koordynacyjna Związek Organizacji Pozarządowych i Wielkopolskie Forum ul Bukowska 27/29, pok. 7, w godz. 8.00 -16.00
- Poznańskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu Centrum Bukowska, Wielkopolska Rada Koordynacyjna Związek Organizacji Pozarządowych i Wielkopolskie Forum ul Bukowska 27/29, pok. 2, w godz. 8.00 -16.00
- Poznańskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu Centrum Bukowska, Wielkopolska Rada Koordynacyjna Związek Organizacji Pozarządowych i Wielkopolskie Forum ul Bukowska 27/29, pok. 2, w godz. 12.00 -16.00
- Szkoła Podstawowa Nr 58 im. J.Kukuczki, Fundacja Honeste Vivere, ul. Ławica 3, pok. 10, w godz. 15.00-19.00
- Zespół Szkół z Oddziałami Sportowymi nr 5, Fundacja Honeste Vivere, ul. Głuszyna 187, w godz. 16.00-20.00
- Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1 w Poznaniu, Fundacja Honeste Vivere, os. Władysława Łokietka 104, w godz. 15.00-19.00
- Szkoła Podstawowa Nr 11 w Poznaniu, Fundacja Honeste Vivere, os. Wichrowe Wzgórze 119, w godz. 14.00-18.00
- Urząd Miasta Poznania, ul. Matejki 50 pok. 212, w godz. 7.30-11.30 (adwokat), w godz. 11.30-15.30 (radca prawny) pok. 213, w godz. 7.30-11.30 (radca prawny), w godz. 11.30-15.30 (adwokat) pok. 1, w godz. 17.00-21.00 (adwokat) pok. 2, w godz. 17.00-21.00 (radca prawny) pok. 5, w godz. 18.00-20.00 (radca prawny)
- Urząd Miasta Poznania, pl. Kolegiacki 17 pok. 5, w godz. 16.00-18.00 (adwokat), w godz. 18.00-20.00 (radca prawny)
- Urząd Miasta Poznania, ul. Libelta 16/20, pok. 24, w godz. 7.30-11.30 (radca prawny), w godz. 11.30-15.30 (adwokat)
- Okręgowa Izba Radców Prawnych w Poznaniu, Chwaliszewo 69, poniedziałki, środy i piątki, w godz. 9.00-13.00 (radca prawny), wtorki i czwartki, w godz.13.00-17.00 (radca prawny)

Prenumerata z dostawą do domu

Gazeta Senior Poznań tylko 24 zł



Nie przegap żadnego wydania. Ciesz się lekturą, której tematyka rzeczywiście Cię interesuje. Bądź na bieżąco z aktualną ofertą produktów i usług dedykowanych Twoim unikalnym potrzebom. Złóż zamówienie na roczną prenumeratę „Gazety Senior” z bezpośrednią dostawą do domu! Prenumerata to gwarancja dostarczenia każdego wydania wprost do Twojej skrzynki pocztowej.

szczegóły str. 22

REKLAMA

Naturalna Witamina K2+D3 (100 mcg + 1000 j.m.)

Unikalne połączenie witaminy K2 MK-7 i witaminy D3
Witamina K2 w postaci MK-7 – najskuteczniejsze działanie
100% naturalne pochodzenie – ekstrakt natto
Menachinon-7 – najbardziej aktywna biologicznie forma witaminy K
Obniża ryzyko chorób układu krążenia i układu kostnego
Chroni przed osteoporozą i miażdżycą
Zapewnia prawidłową dystrybucję wapnia do kości
Redukuje zwapnienie tętnic i zapobiega ich powstawaniu
Zapewnia prawidłowe krzepnięcie krwi

Zamówienia

Strona producenta:
www.NaturalnaK2.pl

Telefonicznie:

Infolinia: 22 228 20 13 lub 12 384 83 21

Darmowa dostawa przy zamówieniu 2 opakowań przez infolinię lub stronę www.NaturalnaK2.pl

Apteki internetowe:

www.Zdro-Vita.pl
www.aptekanet.pl

Najlepsze apteki na terenie kraju



Promocyjna cena: 74 zł
Regularna cena: 88 zł

Bezpieczeństwo przyjmowania:

Preparat nie zawiera: glutenu, kazeiny, laktozy, cukru, soli, drożdży, pszenicy i jest produkowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, zapachowych lub barwiących. Witamina K wpływa na krzepnięcie krwi, dlatego osoby stosujące leki przeciwkrzepliwne powinny skonsultować przyjmowanie witaminy z lekarzem.

SOLANKA GEOTERMALNA

W NAJWIĘKSZYM AQUAPARKU W POLSCE

CZY WIESZ ŻE?



REHABILITACJA

Regularna kąpiel w naszych basenach geotermalnych chroni przed dolegliwościami wieku podeszłego, pobudza zdolności obronne organizmu oraz jest doskonałym Środowiskiem do rehabilitacji.



RELAKS

Kąpiel w nasyconych minerałami twodach geotermalnych to relaks dla ciała i ducha. Rozluźnia mięśnie, pozwala pozbyć się napięcia, łagodzi skutki stresu, dodaje energii i witalności.



PROFILAKTYKA

Pobyt w basenie solankowym wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego, łagodzi bóle mięśni i stawów, reguluje krążenie krwi oraz tempo przemiany materii.



ZDROWA SKÓRA

Magnez zawarty w wodzie ma właściwości przeciwstarzeniowe i tonizujące; sód i potas zapewniają odpowiedni stopień nawilżenia; wapń działa przeciwuczuleniowo; a żelazo poprawia koloryt skóry.



**TERMY
MALTAŃSKIE**
POZNAŃ

Termy Maltańskie Sp. z o.o.
ul. Termalna 1, 61-028 Poznań

 **61 222 61 61**

sprawdź ofertę dla SENIORA na:
www.TERMYMALTANSKIE.com.pl

Odwaga według Dymnej

Czym jest odwaga? Czy to zdobywanie najwyższych szczytów świata? Obrona Ojczyzny? Pomoc ludziom w sytuacji zagrożenia ich życia i zdrowia? A może to także samo życie? Droga, którą codziennie przemierzamy...?

O tym, czym jest odwaga, jak ją zmierzyć, ocenić, pisze Anna Dymna. To pierwszy odcinek cyklu, w którym znana aktorka opowiada o fundamentalnych kwestiach, ważnych dla każdego z nas, a inspirowanych wydarzeniami z jej życia. Kolejne felietony będziemy publikować w następnych wydaniach „Gazety Senior”, wszystkie pojawią się również na naszym portalu: gazetasenior.pl



fot. Marek Kowalski

REKLAMA

Odwaga

Odwaga to bardzo wieloznaczne, pojemne pojęcie, które towarzyszy nam całe życie, rośnie z nami i z naszym życiowym dojrzewaniem, nabiera innych znaczeń i sensu. Gdy byłem małą wiedziałam, że odważny jest strażak, który nie boi się ognia i umie szybko chodzić po drabinie, pilot, który potrafi prowadzić samolot ponad chmurami, żołnierz, który idzie w bój i strzela z karabinu, taternik, który zdobywa z narażeniem życia szczyty, kierowca rajdowy. Odważni byli moi koledzy, którzy lepiej ode mnie wspinali się po drzewach. Ale już wtedy najbardziej podziwiałam koleżankę, małą chudą Marysię z mojej klasy, która uratowała od batów i dwóji z zachowania biednego Adama, syna alkoholika i przyznała się za niego do wybicia okna piłką. Potem weszłam w świat sceny i teatru, w zawód, który wymaga bardzo wiele odwagi. Publiczne, codzienne poddawanie się próbom, ocenom, publiczne wygłaszanie opinii... Tak, to wymaga odwagi i zdecydowania. Z czasem zorientowałam się jednak, że największej odwagi wymaga zwyczajne, uczciwe życie. Dojrzywałam w kraju zniewolonych myśli, ograniczonej wolności. Trzeba było dużo odwagi, by móc mieć swoje przekonania, swoje uczucia i zdanie. A dzisiaj? Ileż trzeba siły, by nie zaprzedać się w niewolę pieniądza i sukcesów, by dla zysków nie zgodzić się na różne manipulacje i zdrady... Tak, by dzisiaj zachować swą twarz, by mówić co się naprawdę myśli, też trzeba być silnym i odważnym. Ale prawdziwych tytanów odwagi poznałam niedawno w kruchych, słabych istotach, chorych i okaleczonych przez los. Właśnie dzisiaj, 11 listopada rano umarł najodważniejszy człowiek, jakiego poznałam. Chory na śmiertelną chorobę, mukowiscydozę Bartek. Ten dwudziestosiedmioletni chłopiec był jak promień słońca. Z niepojętą cierpliwością, optymizmem znosił swój los i wszystkie cierpienia związane z tą ohydą chorobą. Był radosny i szczęśliwy, choć patrzył w oczy zbliżającej się śmierci. Umarł spokojny w ramionach swojej żony, Danusi. Pobrali się w tamtym roku. Kochali się mimo choroby, świadomi nieuchronności losu. Skąd ta młoda, ładna, zdrowa dziewczyna miała tyle odwagi, by być z nim do końca, by oswoić śmierć i odebrać jej całą groźbę i moc? Tę odwagę dawał jej chyba Bartek. Ale skąd on ją czerpał? Być może od Danusi właśnie. Dla mnie są oni przykładem na odwagę największą, jaką spotkałam w swoim życiu. Są dla mnie wzorem. Ich odwaga dodaje mi siły i wiary w niezwykłość i prawdziwe piękno człowieka.

Anna Dymna

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY
KOMANDOR
W POGORZELICY

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

WCZASY DLA SENIORÓW:

już od 59 zł/os za dobę z pełnym wyżywieniem

- 3 posiłki dziennie
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- grill i 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.

Sprawdź szczegóły na: www.owkomandor.pl

Masz pytania? Zadzwoń lub napisz. Czekamy!

tel. 91 386 30 19 kom. 501 571 830 biuro@owkomandor.pl



O Programie **Otwarcia 50+**

opowiada Linda Matus, redaktor naczelna "Gazety Senior", która patronuje tej ogólnopolskiej akcji.



Linda Matus: Program Otwarcia 50+ łączy seniorów i firmy. Pomysł narodził się w redakcji Gazety Senior, gdzie pracujemy zarówno z seniorami, jak i z przedsiębiorstwami. I widzimy, że te dwa światy są sobie bardzo potrzebne. Bo to, jak żyje się seniorowi na co dzień, zależy w dużym stopniu od firm, które działają w jego sąsiedztwie. Czy on dzięki nim może realizować swoje plany i czy go na to stać. Osiedlowy sklep, apteka, krawcowa, fryzjer, biuro podróży, to są miejsca, w których seniorzy spędzają sporo czasu i zostawiają tam swoje emerytury. W sklepie, u fryzjera toczy się prawdziwe życie.

Gazeta Senior: Na czym polega Program Otwarcia 50+ w praktyce?

L.M.: Przystąpienie firm do programu polega na poparciu Kreda Programu Otwarcia 50+, czyli ośmiu najważniejszych kwestii, które należy wziąć pod uwagę, gdy chcemy działać dla osób starszych. Naszą rolą jako organizatora jest edukowanie tych organizacji m.in. poprzez newsletter, który mówi o zagadnieniach marketingu senioralnego, przez wskazywanie seniorom, które firmy otwierają się na nich.

GS: Czego dotyczą te zasady?

L.M.: Zwracamy uwagę firm na bardzo różne kwestie. Na przykład przypominamy o tradycyjnej komunikacji z seniorami i o dostrzeganiu barier, które czasami stawiamy. W praktyce chodzi o to, aby senior dzwoniąc do firmy mógł połączyć się z dru-

gim człowiekiem, a nie tylko z automatem, który odeśle go do strony internetowej. Posiadanie strony internetowej stało się dla wielu doskonałą wymówką. Warto również zadbać o materiały drukowane dla klientów tradycyjistów. Najstarsi seniorzy nie zawsze chętnie korzystają z Internetu. Firma, która ma ciekawy produkt dla seniora dostępny tylko w sieci, strzela sobie w stopę. A co jeśli ten produkt rozwiązuje naprawdę ważny problem?

GS: Czy kredo zachęca do innowacji w srebrnej gospodarce?

L.M.: W kredo mówimy o pomysłowych rozwiązaniach. Polacy słyną z kreatywności. Wystarczy wskazać im potrzeby osób starszych jako pole do poszukiwań ciekawych rozwiązań. Warto zacząć od najprostszych rzeczy. Niech to opakowanie ulubionego serka łatwiej się otwiera, a na etykiecie znajdzie się informacja, czy z chorobami wieku podeszłego warto to jeść. Na prowadzonych szkoleniach pokazuję sklep, gdzie senior ma przy wózku lupę na łańcuszku i to jest zrobione w ładny i inteligentny sposób. Kolor podłogi podpowiada mu, w jakiej części sklepu teraz się znajduje. Seniorowi coraz trudniej zadziarać głowę, aby dostrzec te wszystkie ważne informacje, które wiszą... pod sufitem. Niby drobiazgi, ale diabeł tkwi w szczegółach.

GS: Bardzo ważnym problemem jest samotność wśród osób starszych. Czy mówiąc o poświęcaniu seniorom czasu i uwagi program przemycą walkę z tym zjawiskiem?

L.M.: W pewnym sensie tak. Ubolewa się, że seniorzy siedzą w domach, nie spotykają się poza domem z przyjaciółmi, rodziną. Łatwo rzucić wytrychem: „nie mają pieniędzy, żeby chodzić po kawiarniach”. Tylko czy rzeczywiście zawsze o to chodzi? Na Zachodzie spotkałam się z tym, że seniorzy mają swoje miejsce w karcie tzw. Menu 50+, które jest lżejsze dla żołądka i wątroby, porcje są mniejsze - seniorzy z reguły jedzą mało. Co najważniejsze, to danie jest bardzo tanie. Wielu seniorów, których znam, spotkałoby się na takim obiedzie poza domem, ponieważ nie zawsze chcą zapraszać gości do siebie. Dzięki temu spędziliby czas wśród ludzi i nie czuli się tak samotni. Ale senior musi na wielu poziomach poczuć, że to miejsce jest mu przyjazne, że chcą go tam gościć, a z tym też bywa różnie. Wiele spraw i decyzji jest dziś w rękach młodych.

Jeśli nie wpłyniemy na nich, to sami sobie na przyszłość zgotują świat, który będzie nie do życia. Nasza rola to podpowiadanie możliwych rozwiązań. Zaplanowaliśmy wiele działań, które pomogą firmom zdobyć serce seniora. A seniorom dowiedzieć się, kto o ich względy zabiega.

GS: Program pomaga również w sposób dosłowny i finansowy.

L.M.: Przystąpienie jest bezpłatne, ale przygotowaliśmy narzędzia marketingowe dla firm, które mogą kupić za niewielką opłatą. Część środków, które w ten sposób zbierzemy, prześlemy na rzecz najbardziej potrzebujących seniorów.

GS: Serce to symbol seniora, spinacz oznacza firmę, z ich połączenia powstał symbol Otwarcia 50+.

L.M.: Połączenie serca i spinacza to jest ważny znak rozpoznawczy, sygnał wskazujący organizacje, które chcą się otworzyć na potrzeby starszych klientów. Produkty i usługi dla seniorów to wciąż nisza na polskim rynku, wszyscy się tego uczymy, dlatego apeluję do seniorów, aby mieli dużo życzliwości dla tych organizacji, które są na początku drogi i aby sami również podpowiadali. Tego typu uwagi, spostrzeżenia są naprawdę coraz częściej uwzględniane przez firmy. Jak to działa? Jeśli jeden senior powie, że nie jesteś przyjazny seniorom, nie przejmiesz się. Gdy usłyszysz to po raz drugi - zastanowisz się. Jeśli jednak po raz trzeci senior zwróci ci uwagę - to zmienisz swoje postępowanie.



GS: Pozostaje wciąż wiele spraw na poziomie systemowym, od opieki zdrowotnej przez pomoc społeczną po opiekę długoterminową.

L.M.: Angażujemy się w różne działania, wspieramy inicjatywy, deklaracje do odpowiednich władz, które mają na celu popchnięcie spraw na poziomie systemowym. Ale to wszystko trwa i nie rozwiązuje wielu problemów. Moim zdaniem musimy działać i tu, i tu.

GS: Podsumujmy.

L.M.: Chcę podkreślić, że wszystko leży w rękach zwykłych ludzi i właśnie dlatego wierzę, że wiele możemy zmienić. Nasza redakcja zaczęła we Wrocławiu, a dziś działamy w całym kraju. A tego wszystkiego dokonują systematyczną, ciężką pracą ludzie, najczęściej sami seniorzy. Wiele senioralnych inicjatyw to zasługa pojedynczych osób, które swoją pasją zaraziły innych. Nie jest łatwo, ale można. A patrząc na duże zainteresowanie Programem już w pierwszych dniach po jego starcie, jestem pełna optymizmu.

www.gazetasenior.pl/otwarcia50

REKLAMA

Szacuje się, że w 2016 r. liczba osób z niedostłuchem na świecie sięgnie 700 milionów. W samej tylko Europie około 90 milionów osób, a w krajach rozwijających się liczba ta będzie dwa razy większa. W Polsce szacuje się, że osób z uszkodzonym słuchem jest około 5 mln i będzie ich przybywać, ponieważ współcześnie w każdym wymiarze naszego życia otacza nas hałas. Częste przebywanie w hałasie na poziomie 85 dB nieuchronnie prowadzi do trwałego uszkodzenia słuchu. Niepokojące jest to, że poziom taki odpowiada poziomowi hałasu ruchu ulicznego. Nawet relaks np. wyjście na koncert może być dla naszych uszu niebezpieczne i prowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń narządu słuchu.

Chrońmy nasz słuch przez odpowiednie ustawianie poziomu głośności odtwarzaczy. Dajmy od czasu do czasu odpocząć naszym uszom wsłuchując się w "ciszę" lasu, gór czy spacerując nad brzegiem morza. Jeśli jesteśmy narażeni na stały hałas np. w pracy - używajmy indywidualnych wkładek przeciwhałasowych.

Dyplomowany protetyk słuchu
mgr Maciej Kmiecik



AUDIO LAB
APARATY SŁUCHOWE

- refundacja NFZ
- system wspomagający słyszenie dla dzieci i dorosłych
- indywidualne wkładki uszne
- bateria do aparatów słuchowych (6 szt. już za 15 zł)
- raty
- dojazd do pacjenta
- dodatkowe środki dla osób z orzecznym stopniem niepełnosprawności
- akcesoria
- indywidualne ochronniki przed hałasem



PHONAK
life is on

Audio Service
słyszec • rozumiec • rozmawiac

SIEMENS

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

ul. Kasprzaka 16, Poznań
przychodnia, II piętro
pn - pt: od 9:00 do 17:00
tel./fax 61 8666 997
kom: 691 630 959
e-mail: biuro@audio-lab.pl

www.audio-lab.pl

**Luksusowe 5-osobowe
apartamenty z widokiem
na morze w Trzemeszcu**



- każdy Apartament posiada 3 kondygnacje:
- parter:** pokój kominkowy z łazienką i aneksem kuchennym
- piętro:** pokój dzienny z łazienką
- poddasze:** sypialnia
- duży balkon z widokiem na morze
- miejsce parkingowe przy budynku na ogrodzonej posesji

Terminy: 27.05 - 10.07.2016 oraz 20.08 - 11.09.2016

Zarezerwuj już dziś!

tel. 605 532 000

www.baltykzaoknem.pl





Firmy, które już przystąpiły do Programu Otwarcie 50+ (na dzień 12 lutego)

Redakcja Gazety Senior		Uzdrowisko Wysowa S.A.	
Hotel Gromada w Busku-Zdroju		Muzeum Porcelany w Wałbrzychu	
Maxcom S.A.		Pałac Poraj	
Promedica24		Gabinety Fizjoterapii Novina Poznań	
Top Shop		Butterfly-Biomagnetic-System	
Mrs. Sporty Zabrze		Hotel Bardo	
Centrum seniora Angel Care		Vitacorn Sp. z o.o.	
Biuro Informacji Kredytowej S.A.		Grota Solna Galos	
Sanatorium Kamienny Potok		Centrum Handlowe Astra	
Przygodowo-Podróże		Kuźnia Kondycji	
Centrum Nauki i Biznesu „Żak”			
Ayurvedik			

Kredo Otwarcie 50+

1. Senior jest ważnym klientem naszego przedsiębiorstwa/organizacji.
2. Jesteśmy otwarci na potrzeby, oczekiwania seniorów oraz wartości przez nich szanowane.
3. Dostrzegamy potrzebę likwidacji barier, które utrudniają dostęp do oferty seniorom.
4. Uwzględniamy tradycyjne sposoby komunikacji z seniorami.
5. Akceptujemy potrzebę poświęcenia czasu i uwagi seniorom.
6. Kierujemy się odpowiedzialnością za seniorów w działaniach kierowanych do nich.
7. Sprzyjamy międzypokoleniowej wymianie doświadczeń i wiedzy.
8. Popieramy wprowadzanie nowoczesnych i pomysłowych rozwiązań dedykowanych seniorom.

- » Biuro Podróży Buksa Travel
- » Kind Aparaty Słuchowe Sp. z o.o.
- » Sanatorium Uzdrowskie Zgoda
- » Ranbaxy (Poland) sp. z o.o. a SunPharma company
- » Sklep Medyczny
- » Kompleks Wypoczynkowo-Rehabilitacyjny „Marzenie”
- » Ośrodek Wczasowy Komandor
- » FITSWIM Centrum Pływania i Fitness
- » Gmina Długotłęka
- » www.Seniorra.pl
- » Centrum Mobilności
- » Spizarnia Miodowa – produkcja miodu i edukacja
- » Poznański Dom Pogrzebowy
- » Pensjonat Skalny Brzeg
- » Herbalmed
- » Telemedycyna Polska S.A.
- » Hopperówka
- » Polonez wypoczynek sport rehabilitacja
- » Domki całoroczne – wynajem
- » Activ Medica – rehabilitacja
- » Centrum Opieki Domowej Helpmed
- » Sanatorium Willa York Medi-&Spa
- » Aquapos
- » Hotel Krokus
- » Polska Róża
- » Radosny Dom Seniora
- » AK Fizjoterapia
- » Aparaty Słuchowe
- » Mark-Med
- » Dom Wczasowy Szum Fal
- » Gabinet Podologiczny Sensi
- » Sanatorium Zbyszko
- » Klinika Uzdrowskowa „Pod Tężniami” im. Jana Pawła II
- » Ośrodek Psychoterapii „Przystań”
- » Krakowska Opera Kameralna

REKLAMA



Zadbamy o Twoje stopy



PODOLOGIA

Dolegliwościami stóp zajmują się specjaliści podologii

www.instytutpodologii.pl

Wykonujemy następujące zabiegi:

- stopa cukrzycowa – profilaktyka i pielęgnacja
- wrastające i wkręcające się paznokcie
- badanie chorób płytki paznokciowej
- pedicure podologiczny
- kłamry korygujące, drutowe
- tamponada
- usuwanie odcisków
- usuwanie modzeli
- pękające pięty
- opatrunki ran na stopach
- odciążenia
- grzybica paznokci
- grzybica stóp
- kurzajki, brodawki
- nadpotliwość stóp
- suchość skóry stóp
- stopa sportowca



Instytut posiada najnowocześniejszy sprzęt w Polsce pod względem wykonywania zabiegów podologicznych oraz pielęgnacji stóp.



Centrum Inicjatyw Senioralnych poleca w lutym i marcu.

ul. Mickiewicza 9a, 60-833 Poznań, tel./fax: 61 857 21 11, 61 842 35 09

Promocyjne bilety w Teatrze Wielkim

Teatr Wielki zaprasza 28.02 o godz. 18.00 na spektakl „JE-NŪFA” w reż. Alvisa Hermanisa - jednego z najczęściej nagradzanych i najchętniej zapraszanych do współpracy reżyserów operowych na świecie. Promocyjna cena biletu 22 zł na hasło: Centrum Inicjatyw Senioralnych. Liczba miejsc ograniczona. Jednorazowo można zakupić 2 bilety.

Projekt „Seniorze, orientuj się!” – warsztaty

Fundacja Inicjatyw Europejskich oraz Narodowy Bank Polski realizują nowy projekt skierowany do seniorów. Projekt „Seniorze, orientuj się!” obejmuje tematy ekonomiczne w przystępnej formie dla osób starszych. Tematyka pierwszego spotkania to Senior w sklepie: zawieranie umów, regulaminy, reklamacje towarów i usług oraz gwarancje komercyjne, umowy na odległość, reklama i jej wpływ na decyzje konsumenckie, instrumenty ochrony konsumenta.

Warsztaty odbędą się w poniedziałek 22.02 w godz. 16.30 - 19.00 w Centrum Bukowska (ul. Bukowska 27/29).

Zapisy: tel. 784 878 240 lub fiepoznan@gmail.com.

Luty w Bibliotece Raczyńskich

23.02, godz. 18.00 wykład Sebastiana Kubickiego towarzyszący wystawie „Od mezuzy do macewy (słowniczek pojęć judaizmu)” w ramach XIX Dnia Judaizmu. Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19, sala 1, wstęp wolny.

26.02, godz. 16.30 spotkanie z psychologią w Bibliotece Raczyńskich: „O pomaganiu: jak skutecznie pomagać i jak dać sobie pomóc? W rodzinie, w pracy, w świecie” – wykład Macieja Gendka. Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19, sala 1, wstęp wolny.

26.02, godz. 18.00 Finisaż wystawy Jan Palach' 69. Projekcja filmu dokumentalnego „Powrót Agnieszki H.” w reż. Krystyny Krauze i Jacka Petryckiego. Biblioteka Raczyńskich, Galeria Atanazego, Al. Marcinkowskiego 23/24, wstęp wolny.

Bezpłatne konsultacje komputerowe dla seniorów

Jeżycka Fundacja Senioralna wraz z kawiarnią Tramwajarz zapraszają seniorów, którzy mieli już do czynienia z komputerem na bezpłatne konsultacje komputerowe w każdy wtorek o godz. 13.00. Miejsce: Kawiarnia Tramwajarz w Centrum Amarant ul. Słowackiego 19/21. Kontakt tel.: Weronika 530 911 289, Asia 509 088 356, Julia 609 224 951.

REKLAMA

SAVANA

pokoje gościnne
domki murowane
domki drewniane (Brda)
gospoda góralska
nowa sala bankietowa
duża altana grillowa

Turnusy - cały rok 5 dni: 400 zł 10 dni: 744 zł 14 dni: 910 zł
oferta zawiera: 3 posiłki dziennie, podwieczorek, dodatkowe atrakcje, zakwaterowanie w domkach lub pokojach (dzieci do 5 lat gratis)

Wycieczka jednodniowa do Brennej: 30 zł
oferta zawiera: 2 daniowy obiad + kompot, domowe ciasto, kawa, herbata (dostępna cały czas), ognisko z pieczeniem kiełbasek (dzieci do 5 lat gratis)

www.brenna-savana.pl 43-438 Brenna, ul. Jawornik 42 tel. 33 853 63 04, kom. 504 991 910

Przykładowa tematyka spotkań: jak robić przelew przez Internet, jak szybko dowiedzieć się o wydarzeniach kulturalnych, jak utworzyć konto mailowe, jak znaleźć informacje o kolejkach do lekarzy, do czego służy Facebook i jak go obsługiwać.

„W Kręgu Młodych Duchem II edycja” - warsztaty dla seniorów

Poznańskie Stowarzyszenie Animatorów Kultury oraz Klub Krąg zapraszają seniorów po 60 r. ż. do udziału w projekcie „W Kręgu Młodych Duchem II edycja”. W ramach projektu w roku 2016 odbywają się zajęcia: gimnastyka, wieczorki integracyjne przy muzyce, warsztaty treningu umysłu, nordic walking, warsztaty muzyczne, warsztaty przyrodnicze – od kwietnia, wycieczka integracyjna, koncerty, biesiady muzyczne, śmiechoterapia, wykłady geriatry, warsztaty komputerowe, warsztaty plastyczne, warsztaty teatralne. Zapisy od 10 lutego od godz. 15.00 w Klubie Krąg przy ul. Dmowskiego 37, tel. 61 64 74 288.

Trening pamięci w Klubie Krąg

Poznańskie Stowarzyszenie Animatorów Kultury oraz Klub Krąg zapraszają Aktywnych 60 + do udziału w warsztatach treningu pamięci. Zajęcia będą odbywały się w okresie od marca do maja. Trening pamięci to doskonała okazja, aby poznać swoje mocne i nieco słabsze strony oraz dowiedzieć się jak rozwinąć czy poprawić sprawność umysłową. Zapisy od 10 lutego od godz. 15.00 w Klubie Krąg ul. Dmowskiego 37. Kontakt: 61 64 74 288

Wieczór autorski w Eurocafe

Kawiarnia Eurocafe zaprasza 27 lutego o godz. 17.30 na

wieczór autorski z Ireneuszem Piątkiem. Miejsce: Eurocafe Galeria MM (Św. Marcin 24).

Nieodpłatne porady dietetyczne

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia "KIERUNEK ZDROWIE" zaprasza do skorzystania z bezpłatnych porad dietetycznych. Specjalnie dla seniorów w każdy piątek między godz. 9.00 a 11.00 będą odbywały się bezpłatne dyżury telefoniczne dyplomowanego dietetyka, doktorantki Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu Marty Lewandowicz. Wystarczy zadzwonić, a osoba udzielająca porady oddzwoni do Państwa. Kontakt: 601 724 445

Fundacja Orchidea zaprasza na bezpłatny warsztat

Fundacja Orchidea zaprasza 5.03 o godz. 10.30 na bezpłatne warsztaty z psychologami. Organizatorzy zapraszają do udziału w spotkaniu osoby po udarach mózgu oraz ich opiekunów. Miejsce: Centrum Bukowska ul. Bukowska 27/29. Kontakt i zapisy: 782 271 227

Akademia Podróży Wojażer zaprasza w marcu

Akademia Podróży Wojażer zaprasza na wyjazdy i spotkania. 5.03 Wyjazdowy Dzień Kobiet – świętujemy, biesiadując z przyjaciółkami w tle. 12-13.03 Wyjazd do Torunia i Bydgoszczy. 14.03, godz. 18.00 prelekcja podróżnicza Krzysztofa Zborala o Afryce Południowej i Wschodniej, miejsce: ul. Dąbrowskiego 28a. 19.03 Powitanie wiosny w Czarniejewie i Wrześni. Na wszystkie wydarzenia obowiązują zapisy. Bliższe informacje www.akademiiwojazer.pl oraz w biurze przy ul. Dąbrowskiego 28a. Kontakt: 61 662 84 03.

REKLAMA



LUNA zaprasza na wypoczynek do Niechorza

PAKIET POBYTOWY DLA SENIORÓW 50+

7 dni już od 530 zł /os.

- 6 noclegów w komfortowych nowoczesnych pokojach 2 i 3 osobowych z łazienkami i balkonami
- 6 wyśmienitych bufetów śniadaniowych
- 6 bogatych obiadokolacji + serwis kawowy
- 200 m od piaszczystej plaży
- 100 m od ścieżek zdrowia

Zapewniamy leżaki i parawany

Oferta obowiązuje w terminie od 4.05 do 20.06.2016 oraz od 29.08 do 30.09.2016

Cena poza pakietem 95 zł /doba /osoba

Zarezerwuj już dziś!

LUNA
Al. Bursztynowa 14, 72-350 Niechorze
tel. 606 445 074 www.niechorzeluna.pl



Sanatorium Uzdrowiskowe „ORW Kołobrzeg - Podczela”

Po zdrowie do Podczela przez cały rok

Pobyt z zabiegami 7 dni od 520 zł

OFERUJEMY:

- noclegi z całodziennym wyżywieniem,
- zabiegi,
- możliwość korzystania z basenu,
- ciszę i fantastyczne otoczenie parku krajobrazowego,
- bogaty program imprez i wycieczek fakultatywnych.

WIELKANOC NAD MORZEM

25 – 29 marca 2016 260 zł/os

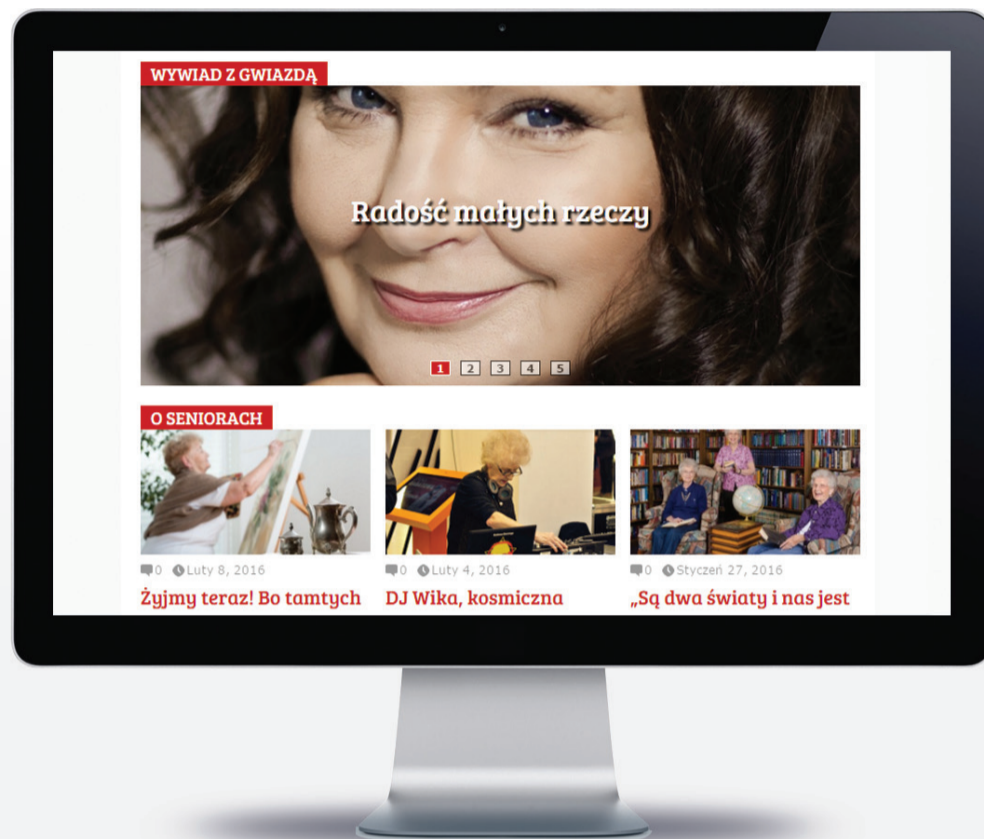
W cenie pobytu:

- 5 dni pobytu (4 noclegi),
- świąteczne menu z uroczystym śniadaniem wielkanocnym,
- wspólne święcenie pokarmów,
- koncert muzyczny,
- godzina basenu dziennie,
- zabawa taneczna.

Przedsiębiorstwo Usługowe „Holtur” sp. z o. o.
ul. Koszalińska 72, 78-100 Kołobrzeg
tel. 94 35 43 116, 94 35 43 211
marketing@holtur.pl, www.holtur.pl



GazetaSenior.pl



Radość małych rzeczy

Od 45 lat na scenie. Zna ją wszyscy Polacy, choć najczęściej kojarzona jest z rolami w kultowym „Kochaj albo rzuć” czy „Znachorze”. Jak opowiada, ludzie wciąż podchodzą do niej na ulicy i pytają, czy Ania Pawlaczka to naprawdę ona. Rozmowa z Anną Dymną, aktorką Narodowego Starego Teatru, prezes fundacji „Mimo Wszystko”

Cały wywiad na GazetaSenior.pl

- ✓ rozmowy z gwiazdami
- ✓ porady zdrowotne
- ✓ najciekawsze informacje
- ✓ ostrzeżenia dla seniorów

REKLAMA

Nad Wodospadem Wielkanoc 2016



w cenie pobytu:

4 – dniowy:

3 x nocleg, śniadanie, obiadokolacja
Cena: 350 zł/os, dzieci 3-10 lat – 250 zł

5 – dniowy:

4 x nocleg, śniadanie, obiadokolacja
Cena: 425 zł/os, dzieci 3-10 lat – 300 zł

6 – dniowy:

5 x nocleg, śniadanie, obiadokolacja
Cena: 490 zł/os, dzieci 3-10 lat – 350 zł

Do każdego pobytu GRATIS:
1 x godzina sauny i bilarda / dziennie
Parking, Ping-Pong

Nad Wodospadem

ul. Medyków 19, 34-312
Międzybrodzie Bialskie
tel. 796 86 20 60
www.nadwodospadem.pl



REKLAMA

zdrowa żywność z Vitacorn



VITACORN Sp. z o.o.

ul. Kołłątaja 24, 61-413 Poznań
Kontakt z Działem Handlowym:
tel. 61 893 24 32, 61 639 03 77
Zapraszamy do zapoznania się z całą ofertą na
www.vitacorn.com.pl



**na Starym
Rynku**

GROTA SOLNA to doskonały sposób na atrakcyjne spędzenie czasu połączone z leczniczym działaniem soli oraz doskonałym relaksem.

Pobyt w GROTCIE SOLNEJ wspomaga leczenie m.in.:

- stanów zapalnych gardła, zatok
- chorób serca
- schorzeń dermatologicznych
- niedoczynności tarczycy
- nerwic

Z tym ogłoszeniem
bilet 15% taniej
(nie dotyczy
poniedziałków)

Jako jedyni posiadamy tężnię, która zasilana jest dodatkowo najbogatszą na świecie w jod mgiełka solankową.

Nasza grota zbudowana jest z soli himalajskiej, czyli najzdrowszej i najczystszej soli na kuli ziemskiej
**PONIEDZIAŁEK DNIEM SENIORA
BILET JEDYNE 7 ZŁ**

Grota Solna ul. Świątosławska 11 (róg ul. Koziej)
tel. 61 855 12 13, www.solnagrota.com

REKLAMA



Spółem Program lojalnościowy
znaczyrazem



ROK ZAŁOŻENIA 1919

WYMIENIAJ PUNKTY NA NAGRODY



PARK TRAMPOLIN
ul. Smoluchowskiego 11a

JUMP ARENA

Bilet ulgowy na 60 minut
o wartości 20zł

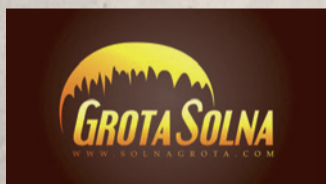
330
pkt.

380
pkt.

Bilet normalny na 60 minut
o wartości 25zł

Bilet rodzinny (1+1) na 60 minut
o wartości 40zł

580
pkt.



180
pkt.

Bilet ulgowy na 50 minut
o wartości 10zł

Bilet normalny na 50 minut
o wartości 14zł

250
pkt.



GROTA SOLNA
ul. Świątosławska 11

Oferta ważna od 8.02.2016r. do wyczerpania zapasów

SPECJALNIE DLA SENIORÓW! NOWE OFERTY!

CHORWACJA Istria
- Wyspa Krk - Zadar -
Trogir - Split - Jeziora
Plitwickie
19-27.05.2016
2150 Zł + 50 EURO

WŁOCHY Rimini - San
Marino - San Leo - Asyż
- Wenecja - Loreto
27.08-6.09.2016
1900 Zł + 50 EURO

Zapewniamy:

3 posiłki dziennie, transport bez przejazdów nocnych, przejazd autokarem klasy LUX, opiekę przewodnika, ubezpieczenie, hotele blisko morza, zabawę przy muzyce regionalnej.

Biuro Podróży
Happy Ways

happy ways
tour operator

ul. Czerwińskiego 2
Poznań (Świerczewo), przy ul. Leszczyńskiej
tel. 61 660 46 70, 61 839 13 59, 784 086 482
biuro@happyways.pl happyways.pl

Radosna Jesień w Przybrodzie za Przeźmierowem



tel. 61 819 38 62
kom. 697 528 113

Pensjonat
Radosna Jesień
ul. Kaźmierska 25, 62-090 Przybroda
radosnajesien@domyopieki.pl

ZAPEWNIAMY:

- całodobową opiekę wykwalifikowanego personelu,
- opiekę lekarza rodzinnego i lekarzy specjalistów,
- rehabilitację,
- pranie odzieży,
- pokoje 2-osobowe z łazienkami,
- pełne wyżywienie – z uwzględnieniem diety wg zaleceń lekarza,
- tereny spacerowe,
- opiekę duszpasterską,
- organizację czasu wolnego poprzez programy kulturalno-oświatowe,
- usługi fryzjersko-kosmetyczne

Chcesz wyjechać zagranicę i móc się komunikować? Chcesz wiedzieć co Twój wnuk robi całe dnie przed komputerem?

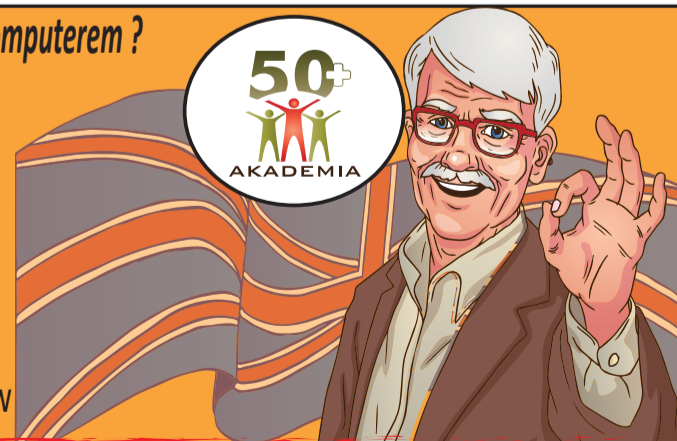
Udowodnij sobie, że potrafisz i zaskocz innych! Zapisz się na nasz kurs!

Język angielski i niemiecki dla 50+

- * różne poziomy zaawansowania
 - * kurs 15 spotkań po 1,5 godz.
 - * u nas nie płacisz składek członkowskich
- płacisz tylko za kurs 250 zł

Komputery dla 50+

- * 4 poziomy zaawansowania
- * indywidualny dostęp do laptopa i internetu
- * zajęcia z informatykiem
- * koszt kursu 300 zł bez żadnych dodatkowych kosztów



Poza tym gwarantujemy: rodzinną atmosferę w rodzinnej firmie, przyjaznych i doświadczonych w pracy z Seniorami nauczycieli, rabat 10 % dla kontynuujących kurs, kawa za darmo

Miejsce
Przyjazne
Seniorom



profutura

Akademia 50+ Profutura s.c.

ul. Ratajczaka 20/18 a Poznań tel. 604 582 621

www.akademia50.profutura.poznan.pl



Giełda ofert turystycznych dla seniora

+ oferty dedykowane seniorom
+ ceny na senioralną kieszeń

Wielkopolskie zamki i pałace

Zapraszamy Państwa na wycieczkę po wybranych wielkopolskich zamkach i pałacach. Wiele z nich kryje w sobie niesamowite historie. A blisko sąsiedztwo z miastem wręcz kusi, by zobaczyć i zwiedzić atrakcje tego regionu na przykład podczas weekendowego wypadu.

To doskonały pomysł na spędzenie kilku dni poza domem. Bo nic tak dobrze nie regeneruje jak wypoczynek połączony z aktywnym zwiedzaniem. Zachęcamy do lektury i wyjazdów!

Chopin w Antoninie

Antonin to mała wieś w Wielkopolsce, w gminie Przygodzice. Mała, bo licząca niespełna 500 mieszkańców. Położona na skraju Parku Krajobrazowego Dolina Bary-

czy, z rezerwatem przyrodniczym „Wydmacz”. Znajduje się tu wybudowany w latach 1822-1824 pałac myśliwski książąt Radziwiłłów, powstały z myślą o letniej siedzibie An-



Pałac Myśliwski w Antoninie - wnętrze

REKLAMA

WILLA WOLNOŚĆ

Duszniki-Zdrój

Kudowa-Zdrój



ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z:

- pobytów z wyżywieniem dla turystów indywidualnych, dla seniorów 60+ SPECJALNE RABATY
- noclegów z wyżywieniem dla grup dzieci, młodzieży i dorosłych, dla seniorów specjalne ceny
- wczasów letnich i zimowych
- rodzinnych pobytów na Boże Narodzenie lub Wielkanoc w Kotlinie Kłodzkiej, dla grup seniorów specjalne ceny
- szkoleń, konferencji, imprez okolicznościowych i integracyjnych

WILLA WOLNOŚĆ

tel. 74 866 14 60, kom. 601 85 00 33

www.willawolnosc.eu

Pensjonat
BRYZA
Pogorzelica
503 735 936 / 91 38 63 180

Pensjonat BRYZA
zaprasza nad morze

SPECJALNA OFERTA DLA SENIORÓW
od kwietnia do czerwca, wrzesień - październik



59
zł/os

**doba z pełnym
wyżywieniem**
3 posiłki

- cicha, spokojna, pełna drzew okolica
- stacjonarny grill opalany drewnem z miejscem do biesiady
- wymarzone miejsce na wypoczynek

Pensjonat BRYZA

ul. Teligi 10, 72-351 Pogorzelica

tel. 503 735 936 www.bryzapogorzelica.pl

toniego Henryka Radziwiłła herbu Trąby. Pałac jest drewniany, oszalowany, na podmurówce, zbudowany na planie krzyża greckiego. W wielkiej, trójkondygnacyjnej sali o ozdobnym stropie odbywały się koncerty. I to nie byle jakie, bo w Antoninie gościł Fryderyk Chopin! Nie tylko grał, ale również uczył księżniczkę Wandę Radziwiłłównę. Oddawał się też tutaj pracy twórczej – to w Antoninie powstały *Introdukcja* i *Polonez C-dur op. 3* na fortepian i wiolonczelę. Chopin zadedykował nawet Radziwiłłowi trio fortepianowe g-moll op. 8. A trzeba wiedzieć, że Antoni Radziwiłł był nie tylko mecenasem sztuk pięknych, ale również kompozytorem i wiolonczelistą. Dziś na elewacji pałacu znajduje się tablica upamiętniająca wspomniane wizyty Chopina, a przy wejściu spogląda na nas z pomnika rzeźba kompozytora. W czasie II wojny światowej książę Michał Radziwiłł podarował pałac Hitlerowi. Po wojnie obiekt przejęli komuniści, wkrótce też zaczął popadać w ruinę. Remont pałacu, za sprawą Jerzego Waldorffa, przyczynił się do rozkwitu posiadłości. Obecnie mieści się tu hotel i restauracja. A corocznie w pałacu odbywa się Międzynarodowy Festiwal „Chopin w barwach jesieni”. Zwiedzając pałac, warto zajrzeć do saloniku muzycznego z instrumentami z dawnych lat i zobaczyć odlew dłoni Fryderyka Chopina. Pałac otacza rozległy park w stylu angielskim ze stawem i pomnikowymi drzewami. Na środku stawu zobaczymy marmurowy nagrobek córek Antoniego Radziwiłła – Fryderyki Heleny oraz Luizy.

Pałac z duchami

Klasykistyczny pałac w Dobrzycy, położony w południowo-wschodniej części wsi, mieści się w malowniczym parku krajobrazowym utrzymanym w stylu angielskim. Wybudowano go w latach 1798-1799 dla generała Augustyna Gorzeńskiego, który był adiutantem i szefem kancelarii wojskowej króla Stanisława Augusta. Po śmierci pierwotnego właściciela liczne dziejowe zawirowania doprowadziły do zadłużenia dóbr. Pałac wystawiono na licytację – kupił go baron Friedrich Heinrich Ernst von Kottwitz, dokonując zmian w samym pałacu, jak i jego otoczeniu – dotychczasowe polichromie przykryto niemieckimi pejzażami romantycznymi oraz rozbudowano park pałacowy. Po drugiej wojnie światowej w pałacu urządzono obóz przejściowy dla ziemian z Wielkopolski, a później magazyn płodów rolnych i mieszkania dla Niemców przesiedlonych z terenów Morza Czarnego. Od 2005 r. mieści się tu Muzeum Ziemiaństwa. Pałac w Dobrzycy słynie także z... duchów. Brat właściciela posiadłości widział ponoć osobę w białej szacie wchodzącą do pokoju, słyszał także strzały. A mieszkańcy wsi dodawali historię o koniach, które z wielkim impetem przebiegały przez drewniany most znajdujący się za parkiem. Po przekroczeniu mostu konie zniknęły, jakby nagle zapadły się pod ziemię...



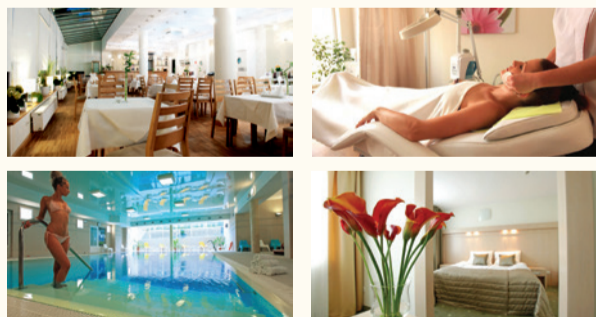
Klasykistyczny Pałac w Dobrzycy

REKLAMA

HOTEL CIEPLICE MEDI & SPA



Hotel Cieplice Medi & SPA w sercu Uzdrowiska Cieplice oferuje pakiety pobytowe, pakiety kuracyjne, organizację konferencji i uroczystości okolicznościowych.



Hotel Cieplice Medi & SPA
ul. Cervi 11, Jelenia Góra, tel. 75 755 10 41
www.hotelcieplice.pl



al. Bursztynowa 31
72-350 Niechorze
tel. 91 386 33 59
www.jantar-spa.pl

WYPOCZYNEK • REKREACJA • KURACJA • SPA

PAKIET DLA SENIORÓW 7 dni już od 840 zł/os.

- » 7 noclegów w komfortowych warunkach
- » pełne wyżywienie 3 x dziennie
- » 2 zabiegi dziennie
- » nieograniczone korzystanie z sali fitness, basenu, jacuzzi, sauny oraz basenu solankowego wraz z masażami solankowymi
- » poranny aerobik w basenie
- » wieczorek taneczny lub grill z kuchnią regionalną
- » rabaty na zabiegi kosmetyczne i lecznicze

Oferta obowiązuje w terminie:
17.09 - 31.10.2016



REZYDENCJA STACHOWIAK & FAMILY SPA

Stylowa rezydencja o eleganckich wnętrzach i niesamowitym klimacie tylko 50 m od plaży zaprasza

7 dni za
800 zł



OFERTA SPECJALNA

- pełne wyżywienie
- 2 zabiegi dziennie
- basen, sauna, parking



Wypoczywaj tak, jak lubisz, rozkoszując się morskim klimatem i malowniczymi widokami

Rezydencja Stachowiak Family

ul. Szczecińska 7, 72-344 Rewal
tel. 91 386 26 90
www.stachowiakfamily.pl

Jak zamek nad Loarą

Zamek w Gołuchowie to jeden z najciekawszych zabytków Wielkopolski. Zbudowany w latach 1550-1560 dla Rafała Leszczyńskiego, starosty radziejowskiego i wojewody brzesko-kujawskiego, miał charakter budowli obronnej. Wyglądem przypomina zamki z nad Loary. W jego dekorację wtopiono oryginalne elementy architektury, zakupione przez Izabelę z Czartoryskich Działyńską w antykwariatach Europy. We wnętrzach zobaczymy kolekcje waz greckich, wyroby rzemiosła, obrazy, tkaniny. Wokół zamku znajduje się 162-hektarowy park angielski z rzadkimi okazami egzotycznych drzew. W parku mieści się również mauzoleum, w którym spoczywa fundatorka, Elżbieta Izabella z Czartoryskich Działyńska.

Po jej śmierci rezydencja pozostała w rodzinie Czartoryskich aż do wybuchu drugiej wojny światowej. W czasie wojny zbiory dzieł sztuki rozproszone, a zamek częściowo zdewastowano. Od 1962 r. mieści się tu oddział poznańskiego Muzeum Narodowego.



Zamek w Gołuchowie



REKLAMA



BRYZA zaprasza Seniorów do Świnoujścia

Pobyt weekendowy
(2 doby) 106 zł/osobę

Pobyt 7-dniowy
318 zł/osobę

Na miejscu wypożyczalnia rowerów i parking.

W cenie:

- noclegi w pokojach 2 i 3 osobowych z TV i lodówką
- 2 posiłki dziennie

Oferta nie dotyczy sezonu letniego

Dom Wycieczkowy „BRYZA”
72-600 Świnoujście, ul Gdyńska 28
tel. 91 321 24 91
www.hotele-tur.com.pl

Centrum Agroturystyki i Sportu
ALGA

Zapraszamy do CAiS ALGA w Mrzeżynie

Wczasy dla Seniorów Wiosna nad Bałtykiem 2016

- całodzienne wyżywienie
- pokoje 2 - 3 osobowe z łazienką i TV

12 dni	31.05 – 12.06	780zł/os
	12.06 – 24.06	840zł/os

Idealne miejsce dla poszukujących ciszy i spokoju - 3,5 km od centrum Mrzeżyna.

Więcej informacji pod nr tel. 91 38 66 266 oraz na www.centrumalga.pl



Centrum Agroturystyki i Sportu Alga
ul. Wojska Polskiego 16, 17
72-330 Mrzeżyno

Wielkanocne Turnusy Rehabilitacyjne nad morzem

święteczne atrakcje zdrowy wypoczynek

www.polonez.msu.pl

Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy
POLONEZ Dąbki
tel. 52 322 75 83, 512 419 000

Muzeum w barokowym dworze

Barokowy dworek w Koszutach, wsi leżącej nieopodal Środy Wielkopolskiej, jest jedną z najpiękniejszych tego typu budowli. Zbudowano go w drugiej połowie XVIII wieku dla Józefa Zabłockiego, podczaśy poznańskiego. W 1902 r. przebudowano go, zmieniając kształt alkierzy ogrodowych i dobudowując niewielkie alkierze frontowe. W takim stanie pozostał do dziś. Po drugiej wojnie światowej majątek przeszedł na własność Skarbu Państwa. W 1966 r. otwarto w nim Muzeum Ziemi Średzkiej. Warto je zwiedzić, tym bardziej, że wszystkie eksponaty są tu na wyciągnięcie ręki, dzięki czemu mamy wrażenie, jakbyśmy przebywali w dworze wciąż tętniącym życiem.

W sąsiedztwie mieści się XIX-wieczna oficyna z kuchnią, pokojami gościnnymi, biurem, a cały teren otacza park krajobrazowy.



Barokowy Dworek w Koszutach
Archiwum Muzeum Ziemi Średzkiej Dwór w Koszutach, fot. Mikołaj Gospodarek

Nigdy nieukończony pałac

Pałac w Starym Sielcu jest niecodziennym zabytkiem, ponieważ... nigdy nie ukończono jego budowy. Zaprojektował go dla rodziny Czartoryskich Roger Sławski, znany polski architekt. Budowla miała nawiązywać stylem do zamku Le Plessis-Boureé we Francji. Jak na tamte czasy była to bardzo nowoczesna konstrukcja. Budowę rozpoczęto w 1911 r., po czym ją przerwano z powodu wybuchu pierwszej wojny światowej. W okresie międzywojennym na skutek złej sytuacji gospodarczej wszelkich prac przy budowie zanie-

chano. W takim półsurowym stanie pałac przetrwał aż do drugiej wojny. Wkrótce po niej wywłaszczono wszystkich właścicieli ziemskich i znów zabrakło osoby decyzyjnej w sprawie dalszych prac budowlanych.

W takim stanie zamek przetrwał do dziś. Można go oglądać bez ograniczeń – dostępne są piwnice, parter, poddasze, nie ma tylko wstępu na wieżyczki. Z okien pałacu rozciąga się widok na pola i panoramę Jutrosina, a cały teren otacza park. Turyści ostrzegają jednak przed chaszciami, w których łatwo

ugrzeznąć w porze letniej i radzą wybrać się do Starego Sielca jesienią, zimą i wczesną wiosną.

Magda Wieteska

REKLAMA

Zapraszamy na

JARMARK WIELKANOCNY

PRAGA 345 zł 19-20.03.2016

- przejazd autokarem
- nocleg ze śniadaniem w hotelu 3*
- zwiedzanie Pragi
- pobyt na Jarmarku
- opieka pilota, ubezpieczenie



WIELKANOC NAD MORZEM

25-28.03.2016

SARBINOWO

DARŁÓWKO 320 zł

470 zł

- pokoje z łazienkami, TV Sat
- śniadania (bufet) i obiadowe
- bufet kawowy
- świąteczne atrakcje dla dzieci

- ośrodek z basenem
- pokoje z łazienkami, TV Sat
- śniadania i kolacje (bufet), obiady (serwowane)
- korzystanie z basenu
- na miejscu baza zabiegowa

REWAL 399 zł

- pokoje z łazienkami, TV Sat
- śniadania i obiadowe
- specjalny program Wielkanocny
- 2 x wejście na basen

FESTIWAL TULIPANÓW

DOBRZYCA 118 zł

- przejazd autokarem
- opieka pilota
- ubezpieczenie
- 7, 14, 21.05.2016
- 1-dniowa wycieczka



WCZASY AUTOKAREM

SIANOŻĘTY 991 zł 5-15.05.2016

- przejazd autokarem
- 10 noclegów w pok. z łazienkami, TV
- wyżywienie 3 x dziennie
- wycieczka do Kołobrzegu
- biesiada grillowa
- wieczorki taneczne
- pilot, ubezpieczenie



Biuro Podróży SKIPPER
tel. 61 661 33 34, 61 85195 93
Poznań, ul. Św. Marcin 29/4
www.skipper.poznan.pl

REKLAMA

Dom Wczasowo – Rehabilitacyjny
„Bałtyk” w Mrzeżynie



- położony w lesie sosnowym 100 m od morza, 18 km od Kołobrzegu
- pokoje w budynku z windą i domki campingowe
- łazienka, tv, wi-fi, lodówka, czajnik, sprzęt plażowy w każdym pokoju i domku

Zapraszamy osoby indywidualne i grupy

- wczasy 7-dniowe z wyżywieniem **od 650 zł**
- turnusy rehabilitacyjne 2-tyg. z zabiegami **od 1.260 zł**



Dom Wczasowo – Rehabilitacyjny „Bałtyk”
ul. Śliska 2, 72- 330 Mrzeżyno
tel. 71 780 55 70, kom. 667 63 44 22
www.bałtyk.eu

Idealne miejsce na wypoczynek w górach

ZAJĄCÓWKA

- czyste, przytulne pokoje
- smaczna i zdrowa kuchnia
- mini SPA
- grill i ognisko
- bezpłatny parking
- plac zabaw

ZAJĄCÓWKA
tel. 500 092 493
ul. Krasińskiego 3, Szklarska Poręba
www.noclegi-szklarska.pl
zajacowka@noclegi-szklarska.pl

Gazeta Senior Poznań tylko 24 zł



Dostępne są również
wydania Gazeta Senior



Wrocław (tylko 24 zł)
dwumiesiecznik



Kraj (tylko 20zł)
kwartalnik

Prenumerata z dostawą do domu

Nie przegap żadnego wydania.
Ciesz się lekturą, której tematyka rzeczywiście Cię interesuje.
Bądź na bieżąco z aktualną ofertą produktów i usług
dedykowanych Twoim unikalnym potrzebom.
Złóż zamówienie na roczną prenumeratę „Gazety Senior”
z bezpośrednią dostawą do domu!
Prenumerata to gwarancja dostarczenia każdego wydania
wprost do Twojej skrzynki pocztowej.

Wpłatę na rachunek redakcji możesz dokonać

- » W Banku
- » wypełniając blankiet polecenia przelewu
- » W Urzędach Pocztowych
- » wypełniając druk polecenie przelewu/ wpłata gotówkowa
- » Za pomocą przelewu internetowego

Dokonując wpłaty należy obowiązkowo podać:

Dane Odbiorcy (Redakcji):

Redakcja Gazety Senior

ul. T. Kościuszki 35C

50-011 Wrocław

Nr rachunku bankowego: 70 1140 2004 0000 3102 7492 9064

Tytułem: Roczna Prenumerata Gazety Senior Poznań

lub Kraj/ Wrocław (jeśli zamawiasz inne wydanie, szczegóły patrz poniżej)

Dane Zleceniodawcy (Prenumeratora):

Imię i Nazwisko

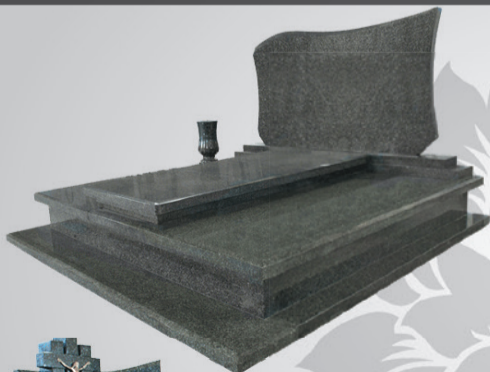
Adres do doręczeń gazety:

– ulica i numer domu / mieszkania

– miasto, kod pocztowy

Pytania dotyczące prenumeraty tel. 505 151 952

Nagrobki bezpośredni producent
— rok założenia 1947 —



Poznań, ul. Dąbrowskiego 139

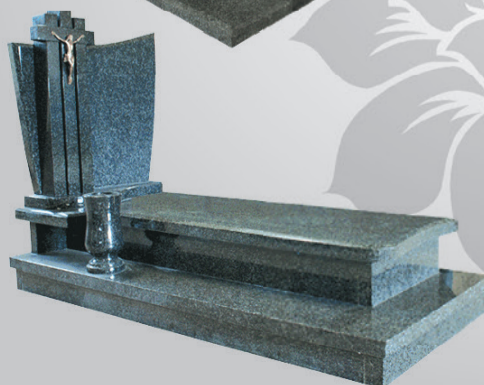
tel. **61/843 62 37**

tel. kom. **781 999 551**

tel. kom. **601 999 551**

pn - pt 9.00 - 18.00, sb. 10.00 - 14.00

www.nagrobki-wicherek.pl



Oborniki, ul. Kasztanowa 4

tel. **61/29 60 320**

tel. kom. **601 999 551**

czynne codziennie od 10.00 - 18.00

www.nagrobki-oborniki.pl

10%
dla emerytów
i rencistów
powyżej kwoty
2200 zł,
raty

KAMIENIARSTWO



pn-pt 10-18
sob 10-14



608 294 374
607 173 504
61 842 90 52

www.kamieniarstwo-andlok.pl



**nowy
adres**

ul. Unisława 6a
Poznań
Antoninek

dojazd autobusami: 57, 66

oferujemy granity z całego świata

zapewniamy bezpłatny transport na terenie Poznania i w odległości
30 km od Poznania

podnosimy zapadnięte nagrobki, układamy kostkę granitową
i pozbruk koło nagrobków

zapewniamy pełen zakres usług w zakresie liternictwa,
rzeźb, tablic nagrobkowych i zdjęć na nagrobkach

oferujemy wazon, misy, lampiony

wykonujemy również: parapety, schody, białe
kuchenne i łazienkowe od 350 zł/m²

**tanio nagrobki granitowe
od 1500 zł
do 3 lat gwarancji**

Nietypowe zwyczaje pogrzebowe

23



61 853 19 43

**Bezpłatne porady
w sprawach
pogrzebowych
przez 24 h na dobę**

Ul. Woźna 15a
61-777 Poznań
tel. 61 853 19 43,
fax 61 852 93 20

Ul. Grunwaldzka 305
60-179 Poznań
tel. 61 867 65 71
fax 61 867 60 01

Ul. Gnieźnieńska 36
61-021 Poznań
tel. 61 872 40 14
fax 61 872 40 14

Miłostowo
Cmentarz Komunalny nr 1
tel. 61 878 02 20

Junikowo
Cmentarz Komunalny nr 2
tel. 61 867 65 71

Zakład Kremacji
Miłostowo
tel. 61 872 80 01

Universum Spółdzielnia Pracy

Jedna z najdłużej działających w Wielkopolsce i jedna z największych firm pogrzebowych w Polsce. Jej tradycja sięga lat 60. XX wieku. Od 1975 roku zarządza dwoma poznańskimi cmentarzami. W Polsce jest prekursorem kremacji, które przeprowadza od 1993 roku. Firma świadczy kompleksowe usługi związane z organizacją ceremonii pogrzebowej, oferuje szeroki wybór trumien, wieńców oraz odzieży okolicznościowej, jak również usługi związane z opieką nad grobami dla osób, które z różnych powodów same nie mogą odwiedzać mogił swoich bliskich. Własna baza transportowa pozwala na przewóz zmarłych na terenie całej Europy. Najwyższego standardu świadczonych przez Universum usług dowodzą wielokrotnie wygrane w przetargach na organizację pochówków zleczanych przez poznański Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie oraz liczne certyfikaty jakości.

www.universum-poznan.pl



Nad brzegiem rzeki Ganges

Hindusi nie płaczą, gdy ich bliski umiera, ponieważ wierzą, że śmierć jest pozytywna, bo przybliży człowieka do Brahmy – kontrolera wszechświata i stwórcy pierwszych żywych istot. Pogrzeb musi odbyć się jednak jak najszybciej ze względu na wierzenie, że dopóki ciało zmarłego jest wciąż widzialne, jego dusza pozostaje na ziemi nawet przez kilka miesięcy.

Przed wydaniem ostatniego tchnienia, wlewa się wodę do ust umierającego, aby przyniosła mu ulgę i błogosławieństwo. Odbywa się to przy nabożnych śpiewach i mantrach wedyjskich intonowanych przez rodzinę i krewnych. Hindusi wierzą, że mantry mogą przywrócić do życia, jeśli jednak tak się nie stanie, ogłasza się śmierć i przystępuje do rytuałów oczyszczania. Na namaszczone wonnymi olejkami ciało nakłada się odświętne ubranie. Dla kobiety jest to kolorowy całun, dla mężczyzny – biały.

Zwłoki w Indiach nie są grzebane, ale palone. Kremacja najczęściej odbywa się na brzegu rzeki, aby prochy można było od razu wrzucić do wody. Materiał użyty do spopielenia ciała ma spore znaczenie, ponieważ świadczy o statusie rodziny zmarłego. Drzewo, nafta, spirytus i benzyna nie tylko mówią o bogactwie, ale dają dodatkową gwarancję całkowitego spalenia, w przeciwieństwie do papieru i słomy, których używają uboższe rodziny.

Taniec przed trumną

Czy to ślub czy pogrzeb? Pytanie jest zasadne, bowiem można mieć spore wątpliwości, obserwując pochód ludzi ubranych na biało. Tak wygląda procesja żałobna w Chinach. Dodatkowo procesji towarzyszy głośnie muzyka – grają bębny, gongi, skrzypce, odpalane są również sztuczne ognie w celu odstraszenia złych duchów. Dom zmarłego obudowuje się białymi kartonami, na biało ubiera się także osobę zmarłą.

W trakcie ceremonii palone są różne przedmioty potrzebne osobie odchodzącej w zaświaty: papierowe modele samochodów, domów, pieniędzy. Te ostatnie – już prawdziwe banknoty – wręcza się rodzinie osoby zmarłej zamiast kwiatów i wieńców. A tradycyjne w innych rejonach świata kondolencje, w Chinach zastępuje się potrójnym ukłonem przed wizerunkiem osoby zmarłej. Oprócz białych strojów żałobników i głośnie procesji, zdumienie może budzić także taniec młodej dziewczyny, odbywający się tuż przed trumną. W ten sposób zapewnia się odchodzącemu w inny świat ostatnie miłe chwile na ziemi.

Lampka wina ze zmarłym

Gruzińskie cmentarze na pierwszy rzut oka nie różnią się od naszych, europejskich. Jednak zwiedzając je, nie odnajdziemy przy nagrobkach zniczy. Zamiast nich stoją małe stoliki, na których znajdują się butelki z winem. To zachęta, aby wypić za spokój duszy zmarłego. W dzień pamięci o zmarłych Gruzini dodatkowo świętują, rozkładając się przy grobach również z jedzeniem. To zwyczaj praktykowany zresztą nie tylko w Gruzji – podobnie postępują Romowie, oddają cześć swoim bliskim zmarłym.

Cmentarze – wieżowce

Coraz częściej w różnych regionach świata buduje się pionowe cmentarze. To nie tradycja, ale przykra konieczność ze względu na brak miejsca na wybudowanie czy poszerzenie tradycyjnych. W Tel Awiwie możemy zobaczyć wielopiętrową nekropolię, znajdującą się obok autostrady. W 30 pionowych „wieżowcach” jest miejsce na 250 tysięcy grobów.

Również w Brazylii w mieście Santos znajduje się najwyższy cmentarz na świecie, z 32 piętami. W Bogocie natomiast kompleks cmentarny składa się z 13 wież zbudowanych z betonu i szkła. Wertykalne cmentarze powstają także w Hong Kongu oraz Chicago.

Czy tak będą wyglądać wszystkie cmentarze w przyszłości? Można mieć uzasadnione obawy...

Trumny zawieszane na skałach

Na filipińskiej wyspie Luzon panuje zwyczaj samodzielnego przygotowania sobie trumny. Robi to każdy, kto przeczuwa swoje odejście. Jedynie w przypadku, gdy jest zbyt słaby lub chory, może poprosić o pomoc najbliższą rodzinę.

Po śmierci człowieka trumna wędruje do jaskini znajdującej się wysoko w skale. Jeśli jednak brak w jaskini miejsca, wieszka się trumnę na zewnętrznej ścianie skały (patrz zdjęcie).

Niektóre z tych filipińskich jaskiń są dostępne dla turystów. Choć droga do nich nie jest łatwa, można nasycić oczy pięknymi krajobrazami. Czasem też trumny bywają otwierane. Niestety, zjawisko to wykorzystywane jest przez turystów, którzy „na pamiątkę” zabierają sobie kości zmarłych...

Edukacja

Akademia 50+ Profutura 604 582 621
Poznań, ul. Ratajczaka 20/18a

Finanse

Biuro Informacji Kredytowej
www.bik.pl

Opieka

Dom Opieki Hospes 501 379 759
Hospiti Sacer
Pobiedziska, ul. Słoneczna 46

Pensjonat Radosna Jesień 61 819 38 62
Przybroda, ul. Kaźmierska 25 697 528 113

Gwarant Tomczyk, Poznań 501 222 079
ul. Grunwaldzka 21/ pok. 210

Ostatnia droga

Kamieniarstwo Andlok 608 294 374
Poznań, ul. Unisława 6a

Nagrobki Wicherek 61 843 62 37
Poznań, ul. Dąbrowskiego 139 61 296 03 20
Oborniki, ul. Kasztanowa 4

Universum, Poznań 61 853 19 43
ul. Woźna 15a 61 867 65 71
ul. Grunwaldzka 305 61 872 40 14
ul. Gnieźnieńska 36

Sport i rekreacja

POSiR 61 871 06 42
Ośrodek Przywodny Rataje
Poznań, os. Piastowskie 106A

Turystyka

Biuro Podróży Skipper 61 661 33 34
Poznań, ul. św. Marcin 29/4

Buksa Travel 33 811 77 26
Bielsko-Biała, ul. Orkana 5

Biuro Podróży Happy Ways 61 660 46 70
Poznań ul. Czerwińskiego 2

CAiS ALGA 91 386 62 66
Mrzeżyno
ul. Wojska Polskiego 16,17

DW Bryza 91 321 24 91
Świnoujście, ul. Gdyńska 28

DWR Bałtyk 71 780 55 70
Mrzeżyno, ul. Śliska 2

DW Szum Fal 602 389 333
www.szumfal.pl

Hotel Cieplice 75 755 10 41
Cieplice, ul. Cervi 11
www.hotelcieplice.pl

KWR Jantar-Spa 91 386 33 59
Niechorze, al. Bursztynowa 31

Luksusowe apartamenty nad morzem 605 532 000
www.BaltykZaOknem.pl

LUNA 606 445 074
Niechorze, al. Bursztynowa 14

Nad Wodospadem 796 862 060
Międzybrodzie Białskie
ul. Medyków 19

ORW Anastazja 94 318 92 18
Mielno, ul. Grażyny 3

ORW Polonez 52 322 75 83
www.polonez.msu.pl

OW Komandor 91 386 30 19
www.owkomandor.pl

OW Star 59 866 51 45
Łeba, ul. Brzozowa 16

OW Poznanianka 94 325 60 81
Kołobrzeg, ul. C. K. Norwida 1

OWR Venus 91 386 62 30
Mrzeżyno, ul. Bursztynowa 6

OW Savana 33 853 63 04
Brenna, ul. Jawornik 42

Pensjonat Bryza 503 735 936
Pogorzelica, ul. Teligi 10

Rezydencja Stachowiak Family 91 386 26 90
Rewal, ul. Szczecińska 7

Sanatorium Uzdrowskowie „ORW Kołobrzeg – Podczele” 94 354 31 16
Kołobrzeg, ul. Koszalińska 72

Willa Wolność 74 866 14 60
www.willawolnosc.eu

Zajacówka 500 092 493
Szkłarska Poręba, ul. Krasieńskiego 3

Zakupy

Firanki.pl
Poznań, os. Przyjaźni 125 D

Oleje Vitacorn 61 893 24 32
Poznań, ul. Kołłątaja 24

Zdrowie i Uroda

Aparaty Słuchowe 61 221 01 51
Poznań, ul. Poznańska 18a/1

Audio Lab 61 866 69 97
Poznań, ul. Kasprzaka 16

Fielmann (okulary), Poznań
ul. Św. Marcin 69, Galeria Pestka

Grota Solna 61 885 12 13
ul. Świętosławska 11 (Róg Koziej)

Instytut Podologii 61 826 84 96 602 347 159
Poznań, ul. Żołnierzy Lenino 3 (Osiedle Wilczy Młyn)

Naturalna Witamina K2+D3 22 228 20 13
Preparat dostępny w wybranych aptekach oraz na stronie www.NaturalnaK2.pl

Spółdzielnia Socjalna Pomagajmy Razem 501 725 715
Poznań, ul. Ściegiennego 50

Termy Maltańskie, ul. Termalna 1 61 222 61 61

REKLAMA



GWARANT TOMCZYK

OPIEKA W DOMU DLA OSÓB STARSZYCH

- Wsparcie w codziennych czynnościach
- Higiena osobista i pielęgnacja
- Pomoc w utrzymaniu czystości w mieszkaniu/domu
- Towarzystwo w codziennym życiu, aktywizacja społeczna i fizyczna

Firma Gwarant-Tomczyk sp. j.
Poznań, ul. Grunwaldzka 21/pokój 210
Kom. 501 222 079
E-mail: poznan@gwarant-tomczyk.pl

WYSTAWIAMY
FAKTURY VAT

DOM W CZASOWY SZUM FAL

Dom Wczasowy Szum Fal, położony w lesie sosnowym 200m od morza przy nowoczesnej ścieżce zdrowia ze stacjami siłowni plenerowej, zaprasza do Dźwirzyna.

OFERTA SPECJALNA DLA KLUBÓW SENIORA

- pokoje 1,2,3,4 os. z łazienką, aneksem kuchennym i TV
- sprzęt plażowy do dyspozycji Gości - bezpłatnie
- domowe posiłki - śniadania i/lub obiady
- zapraszamy grupy do 24 os. (wówczas cały dom do wyłącznej dyspozycji) oraz osoby indywidualne
- długość pobytu 7, 10, 14 dni

* oferta nie dotyczy sezonu letniego
Ostateczna cena zawsze ustalana jest z przedstawicielem grupy i zależy od ilości noclegów.

Pobyt 7 dniowy 300 zł od osoby*
Cena zawiera nocleg w pokoju z łazienką oraz obiad

Więcej szczegółów na stronie www.szumfal.pl oraz pod nr telefonu 602 389 333

SKLEP Z POMYSŁEM NA WNĘTRZE

POLSKA SIEĆ SKLEPÓW

Firanki.pl

- Firany
- Zasłony
- Szycie & modelowanie

Poznań, Os. Przyjaźni 125 D

