

STREFA SENIORA

DODATEK SPECJALNY - MYŚLOWICE - CZERWIEC 2018

Przychodnia przyjazna seniorom

W ocenie myśłowickich seniorów - uczestników badań ankietowych, przychodnią najlepiej dostosowaną do potrzeb pacjentów powyżej 60. roku życia, jest NZOZ „SALUS NOVA” Sp. z o.o. działająca przy ul. 11 Listopada 1.



Konkursowi „Przychodnia przyjazna seniorom”, organizowanemu przez Myśłowicką Radę Seniorów, patronował Edward Lasok, prezydent Myśłowic. Konkurs, wyróżniający i promujący placówki sprzyjające seniorom, wpisuje się w działania miasta na rzecz seniorów.

Zamysłem towarzyszącym organizatorom konkursu było zwrócenie uwagi służb medycznych na potrzeby osób starszych, dowiedzenie się jak traktowani są starsi pacjenci w przychodniach i czy uwzględniane są ich oczekiwania.

(dokończenie str. 2)

II Dzień Seniora

Badania wzroku i poziomu cukru, spirometria i analiza składu ciała – takie bezpłatne badania wykonywali seniorzy podczas II Dnia Seniora. Myśłowickie senioralne święto upłynęło pod znakiem integracji międzypokoleniowej. Na myśłowickim Rynku (19 maja br.), w klimatach lat 70. ubiegłego wieku, bawili się nie tylko emeryci.

(dokończenie na str. 3)



Chodźmy daleko

Pomału przyzwyczajamy się, że coraz więcej robi się w naszym mieście dla seniorów. Wielu z nas wypełniło już „Kartę informacyjną” z „Koperty życia”, „Paszport dla zdrowia seniora” i nosi przy sobie kartę z ważnymi adnotacjami.

Spotkaliśmy się na II Dniu Seniora (zobacz również str. 3), ćwiczyliśmy w soboty na siłowniach plenerowych (str. 4). Od września będziemy mogli znowu szczepić się przeciwko grypie. Nie trzeba specjalnych okazji, by dowiedzieć się jak dbać o swoje bezpieczeństwo fizyczne, prawne, konsumenckie itp. Kampanie, informacje i pokazy prowadzą zarówno policja, straż miejska i pożarna, jak i rzecznik konsumentów. Coroczną konferencję „Senior naszych czasów” organizuje we wrześniu MOPS.

Jest nas coraz więcej i rośnie w nas poczucie siły. W Myśłowicach, na koniec 2017 r., było prawie 17 tysięcy osób powyżej 60. roku życia, w tym prawie 5 tysięcy przekroczyło 75.

rok życia. Ale wraz z rosnącą populacją – wzrasta wątpliwość, czy senioralnemu boomowi sprosta np. opieka zdrowotna. Chcąc zwrócić uwagę placówek medycznych na potrzeby starszych pacjentów, przeprowadzono konkurs „Przychodnia przyjazna seniorom” (str. 2). Oczywiście, że potrzebne są systemowe rozwiązania w opiece nad osobami starszymi, większe nakłady finansowe na geriatrję i konieczne jest stworzenie godnych warunków życia emerytom.

Zanim realnych kształtów nabiorą szumne zapowiedzi możemy robić swoje – dbać o siebie ćwicząc za darmo, spotykając się i rozmawiając np. w klubie „Przyjaciół” (str. 4). Ważne byśmy byli razem, wielopokoleniowi, solidarni i zintegrowani z młodszymi. Byśmy nie zepchnęli się na ubocze życia i nie zamykali w czterech ścianach. Podążajmy razem, we własnym tempie, ale w poczuciu siły jaką daje liczebność i doświadczenie. Wprawdzie afrykańskie, ale adekwatne jest przysłowie: „Jeśli chcesz iść szybko, idź sam. Jeśli chcesz dojść daleko, idźcie razem”. Chodźmy daleko.

M. Karolczyk-Forma

(dokończenie ze str. 1)

Przychodnia przyjazna seniorom

W ocenie ankietowanych przychodnie zgłoszone w konkursie są dostosowane do potrzeb osób starszych, w poczekalni są wygodne miejsca do siedzenia, a informacje zamieszczane w przychodni są czytelne. Nieco gorzej jest z umówieniem wizyty lekarskiej w dniu zgłoszenia się i na konkretną godzinę. Najczęściej pacjenci sami pilnują kolejności przyjęć. Niektórzy mieli problem z umówieniem domowej wizyty lekarskiej. Większość ankietowanych pozytywnie odpowiedziała na pytanie „Czy Pana/ Pani zdaniem, czas poświęcony przez lekarza na wizytę, był wystarczający?” i „Czy lekarz pracujący w przychodni: w sposób jasny i zrozumiały mówi o chorobie i działaniu leków? rozumiałe informuje o dawkowaniu leków? udziela wyczerpujących odpowiedzi na Pana/ Pani pytania?”. Badania wykazały, że w umiarkowanym stopniu, lekarze zachęcają seniorów do szczepień przeciwko grypie lub innych szczepień profilaktycznych.

Kapituła Konkursu, której przewodniczył Grzegorz Brzowska, pierwszy zastępca prezydenta miasta Mysłowice, podsumowująca wyniki badań ankietowych, wytypowała lau-

reata oraz przyznała wyróżnienia. Wręczenie certyfikatu dla lidera konkursu „Przychodni przyjaznej seniorom” 2018 nastąpiło podczas II Dnia Seniora. Wyróżnienia otrzymali: NZOZ „SALUS NOVA” Sp. z o.o., Mysłowice, ul. Fików 5b, Przychodnia Bracka na Chopina Fundacji „UNIA BRACKA”, Mysłowice, ul. Chopina 54, Przychodnia Bracka Wesoła Fundacji „UNIA BRACKA”, Mysłowice, ul. Osmańczyka 4, Przychodnia Bracka Mysłowice Fundacji „UNIA BRACKA”, Mysłowice, ul. Świerczyny 5, NZOZ „ZDROWIE” Sp. z o.o., Mysłowice, ul. Różyckiego 2c, „EUROMED - POZ” Sp. z o.o., Mysłowice, ul. Świerczyny 1.

Kolejna edycja konkursu, zwracającego uwagę na potrzeby pacjentów 60+ i promująca przychodnie dostosowane do wymogów seniorów, planowana jest w przyszłym roku.

(kama)



SENIOR Z PASJĄ

Na chmurce wylądować nie można...

Inż. Heliodor Cholewa (lat 79), założyciel (1972 r.) i instruktor modelarni lotniczej, obecnie działającej w janowskiej filii Mysłowickiego Ośrodka Kultury. Rada Miasta w przyznała (2014 r.) H. Cholewie tytuł „Zasłużonego dla miasta Mysłowice”. Podopieczni H. Cholewy zdobywali tytuły mistrzów świata i mistrzów Polski w modelarstwie lotniczym.

- Mogę podać Pana wiek?

Heliodor Cholewa: - Oczywiście i zdradzę pewną tajemnicę, otóż mam 21 lat (śmiech)... Do setki...

- A śmiało mógłby Pan odjąć 21 od swego rzeczywistego wieku... Modelarstwo tak świetnie Pana konserwuje i jest dla Pana sposobem życia?

- Jestem lotnikiem. Latałem helikopterami. Modelarzem zostałem w wieku ośmiu lat, w latach 50. ubiegłego wieku, założyłem modelarnię lotniczą i byłem jej instruktorem w Dobrodzienu w Aeroklubie Częstochowskim. W tym samym klubie ukończyłem kurs spadochronowy. Potem zostałem lotnikiem i m.in. strzegłem polskiej granicy morskiej z powietrza. Mam licencję sędziego sportowego modelarstwa lotniczego. Wyszkołęm kilkuset modelarzy

w różnych klasach. Dostałem nagrodę państwową pierwszego stopnia za szczególne osiągnięcia w dziedzinie kultury fizycznej. Śmiało mogę powiedzieć, że moja pasja ratuje mi zdrowie.

- Ratuje zdrowie, w jakim sensie?

- Mam za sobą ciężki zawał i chorobę nowotworową, a dzięki pasji dobrze funkcjonuję. Lubię zgłębiać różne dziedziny wiedzy do końca. Tego nauczyłem się przez lata lotnictwa i modelarstwa. Mam smykałkę do nauk ścisłych. Samolot porusza się w oceanie powietrza. Dlatego trzeba dużo wiedzieć z fizyki, matematyki, astronomii, mechaniki, aerodynamiki, potrzebna jest wiedza z zakresu meteorologii itd. Na chmurce wylądować nie można - więc wiedza musi być wszechstronna. Uświadamiam młodzieży konieczność kształcenia się w różnych dziedzinach. A młodzież, która przychodzi do modelarni, musi nauczyć się porządku, sumienności, dokładności, odpowiedzialności, bezpieczeństwa i higieny pracy.

- Czy wraz z wiekiem przybywa doświadczenia i cierpliwości?

- Takie cechy jak dokładność, precyzja i odpowiedzialność mam wrodzone. I bardzo dobrze na tym wychodzę. Od mojej pracy, jako inżyniera pokładowego w lotnictwie, zależało życie załogi. Na mojej maszynie nie było ani jednego wypadku. W takiej pracy trzeba mieć power i zapał, wtedy tylko można coś osiągnąć. A potem pasja zostaje i dlatego szkoleń kolejnych modelarzy.

- Jaką radę dałby Pan swoim rówieśnikom i osobom młodszym na emeryturze?

- Odpowiem inaczej - w ZUS mam udokumentowany 62-letni staż pracy... Na razie... I to gorąco polecam innym. Ale oprócz tego pracuję na działce hodując malwy, magnolie i dalej...



M. Karolczyk-Forma

(dokończenie ze str. 1)

II Dzień Seniora

Seniorzy otrzymywali „Koperty życia” i „Paszporty dla zdrowia seniora”. Można było skorzystać z darmowych konsultacji trenerskich i żywieniowych oraz analizy składu ciała. Z myślą o bezpieczeństwie seniorów przeprowadzono pokaz samoobrony a porad udzielali pracownicy Komendy Miejskiej Policji, Straży Miejskiej i Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej. Rad udzielała również rzeczniczka konsumentów.

Na scenie wystąpiły m.in. uczennice Centrum Kształcenia Ustawicznego i Zawodowego (CKZiU) oraz słuchaczki Uniwersytetu III Wieku Akademii Ignatianum. Podobnie jak rok temu, w Dzień Seniora włączyli się członkowie Młodzieżowej Rady Miasta. Programy artystyczne dla seniorów i seniorek prezentowali m.in. uczniowie myśłowickich

przedszkoli i szkół oraz chóry. Prace plastyczne wystawiali pensionariusze domu pomocy społecznej oraz członkowie klubów seniora MOK.

Atrakcją II Dnia Seniora był V Nocny Zlot Pojazdów Zabytkowych „ClassicMania Night”. Stare samochody, w tym Jawa z lat 30. ubiegłego wieku z drewnianym nadwoziem, były świetnym temem dla zdjęć.

Podobnie jak w poprzednim roku, święto osób starszych, organizowało miasto, Myśłowicka Rada Seniorów i Myśłowicki Ośrodek Kultury. Honorowy Patronat nad II Dniem Seniora objęli: Wojciech Saługa, marszałek województwa śląskiego oraz Edward Lasok, prezydent Myśłowic.

(kama)

Skończył się II Dzień Seniora, a widzowie i uczestnicy sondy, liczą na kolejne święto osób starszych w 2019 r.



Krystyna

- Bardzo potrzebny jest taki dzień w Myśłowicach, w którym starsi posłuchają muzyki, pożartują i pobawią się. W zeszłym roku też było fajnie na Dniu Seniora. Liczę na to, że za rok również będziemy na Rynku razem z dziećmi i młodzieżą.

- Bardzo przyjemnie i wesoło było na II Dniu Seniora. Dobrze, że można zrobić sobie za darmo badania - skorzystałam ze spirometrii.



Teresa Gąszczak

- Starsi ludzie powinni mieć jakieś zajęcie. To dobrze, że mogą przyjść na Dzień Seniora i pooglądać jak występują ich wnuki.



Andrzej Lewandowski

- Taki wypoczynek, wśród innych starszych osób, jest bardzo potrzebny. Możemy porozmawiać, obejrzeć występy i pobyć ze sobą.



Jolanta Śliwa

- Najważniejsze jest spotkanie i połączenie seniorów na tej imprezie. Na co dzień każdy z nas jest sam i nawet nie wiemy, że jest nas aż tylu.



Sylwia Śledziona



STREFA SENIORA

www.myslowice.pl - zakładka Myśłowicka Rada Seniorów
redaguje Marzena Karolczyk-Forma m.karolczyk@um.myslowice.pl tel. 32 317-12-34

„Niezależnie od wieku – ćwicz człeku”

Seniorzy i młodzież, ćwiczyli w sobotnie przedpołudnia, na myśłowickich siłowniach plenerowych, pod okiem trenera MOSiR. Cykl darmowych treningów „Niezależnie od wieku – ćwicz człeku” rozpoczęli w Europejskim Dniu Solidarności Międzypokoleniowej.

Na początku, prowadzący zajęcia trener z MOSiR i dietetyk, przeprowadził rozgrzewkę, potem demonstrował prawidłowe ćwiczenia na urządzeniach a końcowym elementem było rozciąganie.



Trener Korneliusz Kościelniak, uświadamiał, że podczas ćwiczeń trzeba uwzględniać swoje możliwości, przeciwwskazania i wiek, ale czynny wypoczynek jest ważny dla wszystkich: - Dorośli ludzie bardzo potrzebują aktywności fizycznej. To najprostszy sposób, by poprawić stan swojego zdrowia. Coraz więcej starszych osób zwraca uwagę na prawidłowe żywienie i mam nadzieję, że wraz z tą świadomością będzie rosła potrzeba ruchu. Seniorzy są bardzo wdzięczną grupą podczas treningów.

Budzi się w nich przeświadczenie, że stały styl życia prowadzi do uszczerbku na zdrowiu i chcą wprowadzić zmiany. Ważne jest aktywizowanie osób powyżej 50. i 60. roku życia oraz nastolatków, unikających jakichkolwiek ćwiczeń.



Stefan Zarębiński, mający 73 lata, znakomicie radził sobie na urządzeniach: - Ruch na świeżym powietrzu jest dobry dla naszego zdrowia w każdym wieku. Najważniejsze, by nie ugrzęznąć między telewizorem a domową lodówką, tylko ruszać się. Zalety ma zarówno praca na działce, spacer, jazda na rowerze, jak i regularne ćwiczenia dopasowane do możliwości i sił. Gorąco polecam ruch wszystkim, starszym osobom.

Marek Lassok, przewodniczący Młodzieżowej Rady Miasta, uczestniczącej w „Niezależnie od wieku – ćwicz człeku”, zwrócił uwagę na międzypokoleniowy walor ćwiczeń: - Bardzo potrzebne są podobne zajęcia, podczas których możemy integrować się z seniorami. Ćwiczenia prowadzi trener i jego fachowe wskazówki są niezwykle ważne byśmy nie popełniali błędów i ćwiczyli bezpiecznie dla swojego organizmu.



Nie wyglądająca na seniorkę Halina Szmigiel (70 lat), przyjechała na rowerze: - Lubię ruch i wysiłek fizyczny. Ciągłe jestem w ruchu – jeżdżę na rowerze, chodzę z kijkami, ćwiczę na orbitreku. Takie akcje są potrzebne, by uświadamiać, że ruch potrzebny jest niezależnie od tego ile mamy lat.

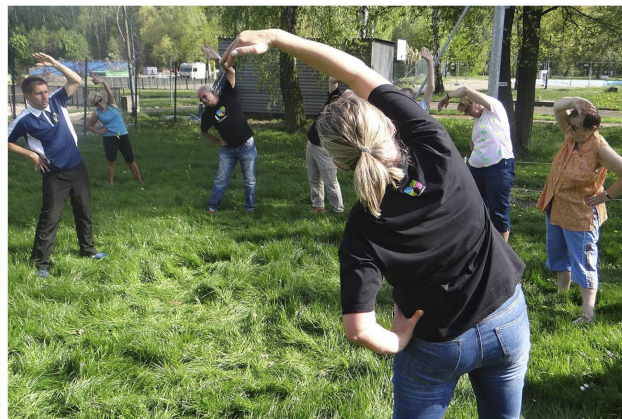


O ważnej roli zorganizowanych i bezpłatnych ćwiczeń dla seniorów przekonana jest również Bożenna Lewkowska z Myśłowickiej Rady Seniorów: - Najważniejsze, że seniorzy wyjdą z domu na powietrze, poruszają się, spotykają się z rówieśnikami i porozmawiają. Jestem z tych ćwiczeń bardzo zadowolona.

Jedną z najstarszych ćwiczących osób była Aniela, mająca 85 lat: - W starszym wieku najważniejszy jest ruch. Radzę sobie ze wszystkim i z zakupami, i ze sprzątaniem. Nie rozczulam się nad sobą. Wszędzie chodzę, rzadko jeżdżę autobusem, czy samochodem.



Miasto stawia na integrację pokoleń i zaplanowało, na ogólnodostępnych siłowniach plenerowych, umiejscowionych w różnych częściach miasta, zajęcia rekreacyjne nastolatków i osób mających więcej niż 60 lat: - Zachęcamy wnuków i dziadków do darmowych zajęć w plenerze – stwierdza Edward Lasok, prezydent Myśłowic. - Liczymy na to, że młodzież zabierze na siłownię plenerowe swoje babcie i dziadków lub starszych sąsiadów. Chcemy uzmysłowić, że siłownię plenerową, blisko miejsca zamieszkania, są dostępne dla wszystkich. Można na nich ćwiczyć niezależnie od wieku, spotkać ciekawych ludzi i zawrzeć nowe znajomości.



Aktywni „Przyjaciele”

Byli już razem w pszczyńskim zamku, goczałkowickich ogrodach i biesiadowali w „Karczmie wiejskiej”. Planują wspólne wyjazdy do kina i na imprezy kulturalne. Chcą aktywnie spędzać czas w klubie seniora „Przyjaciele”.

Grupa prawie dziewięćdziesięciu osób, członków klubu „Przyjaciele”, spotyka się w filii Myśłowickiego Ośrodka Kultury w Myśłowicach Janowie od marca br. W swoim gronie spędzają wtorki (od godz. 10.00 do 12.00) i piątki (od godz. 15.00 do 17.00). - Przede wszystkim chcemy mobilizować

osoby starsze i samotne do wyjścia z domu oraz aktywności. Do naszego klubu dołączają również młodzi sympatycy z czego bardzo się cieszymy – stwierdza Joanna Wiśniowska-Zarębińska.

