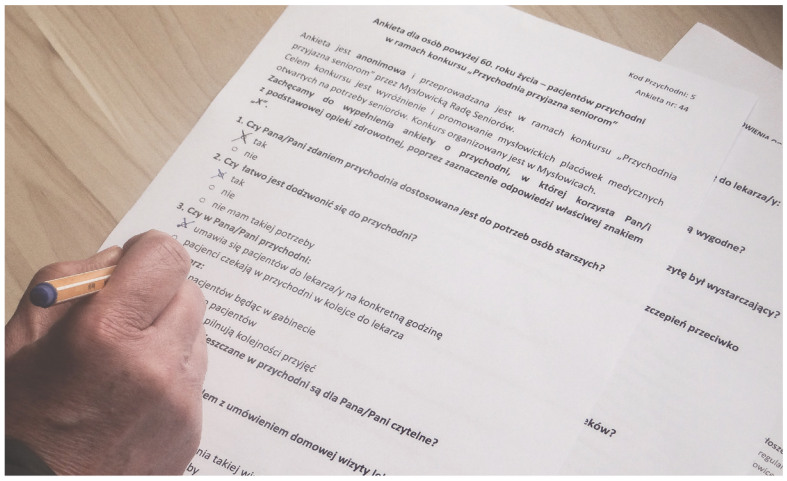
STREFA SENIORA

DODATEK SPECJALNY - MYSŁOWICE - MARZEC 2018

Oceń swoją przychodnię

Mysłowiccy seniorzy wybierają najlepszą przychodnię Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) dostosowaną do potrzeb pacjentów powyżej 60. roku życia. Trwa konkurs „Przychodnia przyjazna seniorom" organizowany przez Mysłowicką Radę Seniorów pod Honorowym Patronatem Edwarda Lasoka, prezydenta Mysłowic.



Mieszkańcy, którzy ukończyli 60. rok życia, mogą (do 4 kwietnia br.) w siedmiu mysłowickich przychodniach zgłoszonych w konkursie, wypełnić ankietę dotyczącą funkcjonowania przychodni i ocenić dostosowanie placówki do potrzeb osób starszych oraz sposób traktowania pacjentów – seniorów.

- *Organizując konkurs chcemy zwrócić uwagę służb medycznych na potrzeby osób starszych* – stwierdza Antoni Lasota, przewodniczący Mysłowickiej Rady Seniorów. - *Chcemy również dowiedzieć się jak traktowani są starsi pacjenci w przychodniach i czy uwzględniane są oczekiwania seniorów.* Leadera konkursu wyłoni Kapituła Konkursu m.in. na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych. Zwycięzcę i uczestników konkursu nagrodzimy 19 maja br. podczas „Dnia Seniora" certyfikatami „Przychodnia przyjazna seniorom".

Regulamin konkursu dostępny jest na stronie internetowej miasta oraz w siedzibie Urzędu Miasta Mysłowice, a wyjaśnienia dotyczące konkursu można uzyskać pod numerem telefonu 32 31 71 313.

Konkurs „Przychodnia przyjazna seniorom", mający wyróżnić i promować placówki sprzyjające seniorom, wpisuje się w działania miasta na rzecz seniorów.

M.K.

Placówki Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Mysłowicach, które zgłosiły swój udział w konkursie „Przychodnia przyjazna seniorom":

- NZOZ EUROMED - POZ, ul. Świerczyny 1,
- Salus Nova, ul. 11 Listopada 1,
- Salus Nova, ul. Fików 5b,
- Przychodnia Bracka Mysłowice, ul. Świerczyny 5,
- Przychodnia Bracka Wesoła, ul. Osmańczyka 4,
- Przychodnia Bracka na Chopina, ul. Chopina 54,
- NZOZ Zdrowie, ul. Różyckiego 2c.

Bądźmy dla siebie dobrzy... na wiosnę

W jednym ze swoich szlagierów Wojciech Młynarski śpiewał „Dziewczyny! Bądźcie dla nas dobre na wiosnę!". Byłoby dobrze, gdybyśmy z kolejną wiosną zmienili swoją codzienność i stali się lepsi – dla siebie i innych.

Wprawdzie początki polskiej wiosny bywają kapryśne, ale przecież już dojrzewa w nas chęć częstych spacerów, potrzeba słuchania śpiewu kosów i radość z budzącej się przyrody. Mistrz Młynarski kwitował: „My wiosną / Strasznie się robimy wrażliwi.../ Popatrzcie,/ Kwitnie już maciejka i czosnek (...)". Zanim zachłyśniemy się, jeśli nie maciejką i czosnkiem, to choćby magnolią i bzem, zróbmy coś dla swego ducha i ciała. Niektórzy z nas już ruszyli z pracami w ogródkach, a inni - wzdłuż działek i ogródków - biegają. Czas wyciągnąć i przygotować do kolejnego sezonu rowery lub zadbać o własne stawy, pokonując choćby część z zalecanych 10 tysięcy kroków dziennie.

Idzie wiosna więc zadbajmy o siebie – o lepszy kontakt z bliskimi podczas najbliższych świąt, o serdeczne relacje z sąsiadami, czy nawiązanie nowych znajomości, o dobre emocje i wreszcie zatroszczmy się o swoje zdrowie i kondycję. Będzie ku temu sporo okazji – 19 maja o godz. 15.00 spotkamy się na mysłowickim Rynku na Dniu Seniora. Zrobimy sobie bezpłatne badania, poznamy ciekawych ludzi i podstawy bezpiecznych zachowań. Bądźmy razem – z rówieśnikami i młodszymi pokoleniami, ale w naszych klimatach - bawmy się w rytmach utworów lat 60. i 70. ubiegłego wieku. O programie tegorocznego senioralnego święta piszemy na str. 2 tego wydania, a o bezpieczeństwie seniorów - na str. 4 w artykule „Bezpieczniej z wnukami". Towarzystwo znajdziemy w sobotnie południa na jednej z kilkunastu siłowni plenerowych, gdzie będziemy ćwiczyć pod okiem trenera MOSiR. Z darmowymi zajęciami rekreacyjnymi dla seniorów startujemy 12 maja br. o godz. 12.00 na siłowni plenerowej w Parku Słupna, przy ul. Stadionowej 7.

Namówmy do ćwiczeń sąsiadów, wspólnie ze znajomymi korzystajmy z bezpłatnych zajęć w filiach Mysłowickiego Ośrodka Kultury. Dla nas są bonifikaty w ramach Śląskiej Karty Seniora. Dostarczmy osobom niewychodzącym z domu „Koperty życia" i „Paszporty dla zdrowia seniora". Zaplanujmy swój udział i zgłoszenie samotnych seniorów na coroczną konferencję „Senior naszych czasów" organizowaną przez MOPS. Wróćmy do swoich pasji lub odkryjmy nowe zainteresowania, albo choćby przeczytajmy jaką pasję ma znany mieszkaniec Mysłowic (str. 2 „Przyjaciel czasu"). A przy wielkanocnym stole życzmy sobie zdrowia, radości życia i wiele dobrej, mądrej miłości (str. 4).

Seniorzy – bądźmy dla siebie dobrzy... na wiosnę...

M. Karolczyk-Forma

Prawdziwie Wielkanocnego odrodzenia napełniającego serca nadzieją i miłością oraz wiele radości i dobrego zdrowia

Wam i Waszym Bliskim życzą

Antoni Lasota
Przewodniczący
Mysłowickiej Rady Seniorów

Edward Lasok
Prezydent Mysłowic

Świętujmy razem

Seniorzy z Mysłowic i regionu śląskiego, po raz drugi, będą mieli okazję do wspólnego świętowania - 19 maja br. o godz. 15.00, na mysłowickim Rynku, rozpocznie się Dzień Seniora. Organizatorem święta jest Mysłowicka Rada Seniorów wspólnie m.in. z Mysłowickim Ośrodkiem Kultury. Honorowy patronat objęli: Wojciech Saługa, marszałek województwa śląskiego oraz Edward Lasok, prezydent Mysłowic.

Dzień Seniora wpisany jest w szersze, strategiczne postrzeganie spraw osób powyżej 60. roku życia, w naszym mieście.

- *Na senioralnej majówce powinni zjawić się zarówno seniorzy, jak i całe, wielopokoleniowe rodziny* – mówi Edward Lasok, prezydent Mysłowic. - *Nie zabraknie atrakcji również dla najmłodszych, w postaci darmowych zjazdów na tzw. dmuchańcach. Chcemy wspólnie obchodzić święto trzeciego pokolenia i pokazać jaka siła drzemie w seniorach.*

Organizatorzy liczą na to, że Dzień Seniora będzie wspaniałą okazją do zawierania znajomości i dobrej zabawy w klimacie lat 60. i 70. ubiegłego wieku. Zapraszają wszystkich do pojawienia się w przebraniach retro. Podobnie jak w ubiegłym roku osoby powyżej 60. roku życia będą mogły bezpłatnie wykonać badania medyczne np. ciśnienia, poziomu cukru oraz tzw. spirometrię. Służby mundurowe przeprowadzą pokaz skutecznych chwytów samoobrony dla osób starszych. Na miejscu będzie można również zapoznać się m.in. z „Konsumenckim ABC seniora".

Niebywałą atrakcją Dnia Seniora będzie pojawienie się około 50 zabytkowych pojazdów w ramach Zlotu Pojazdów Zabytkowych.

Natomiast na scenie w programie artystycznym zaprezentują się m.in. uczniowie mysłowickich szkół oraz przedszkolaki. Przewidziany jest również wspólny występ młodzieży z Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego oraz słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W programie będzie również wspólne, międzypokoleniowe tańczenie polki i walczyka. Członkowie Młodzieżowej Rady Miasta będą udzielać porad związanych z korzystaniem z tabletów i smartfonów.

Podobnie jak podczas pierwszego Dnia Seniora, sobotnie popołudnie zakończy potańcówka.

(kama)

SENIOR Z PASJĄ

Przyjaciel czasu

Mieczysław Budziński (lat 66) - wielbiciel historii Mysłowic i zegarmistrz. W 2007 r. kierował pracami renowacyjnymi unikatowego, historycznego, mysłowickiego zegara mistrza Gustawa Beckera. Dwukrotny radny Rady Miasta w Mysłowicach m.in. na przełomie XX i XXI w. Aktywny działacz niegdysiejszego Stowarzyszenia „Bezpieczne miasto".

- Określa się pan przyjacielem czasu...

Mieczysław Budziński: - *Jestem zegarmistrzem i od dzieciństwa uczyłem się szanować czas. Wychowywałem się w wielopokoleniowej rodzinie zegarmistrzów o silnym poczuciu dyscypliny czasu, odpowiedzialności i mądrości życiowej. Każda rzecz, którą wykonuję jest zabarwiona szacunkiem do czasu i chęcią jego oszczędzania. Uważam, że największą wartością dla człowieka jest czas. Ważne abyśmy go w pełni wykorzystali nie tylko dla siebie, ale byśmy spędzali go z pożytkiem dla innych. Często zastanawiamy się czym jest czas. Pojęcie czasu zdefiniował Isaac Newton – „Czas płynie sam przez się jednostajnie i niezależnie od jakichkolwiek czynników zewnętrznych". Czas jest nieskończony, a my możemy jedynie wykorzystać czas, który jest nam dany – tę minutę, godzinę, dziesięć czy sto lat życia.*

- Czyli najważniejsze jest bycie „tu i teraz", w danej chwili i całkowite jej przeżywanie?

- Gdybyśmy nastawili się tylko na bycie „tu i teraz" hołdowalibyśmy konsumpcjonizmowi. Tak postępują ludzie, którzy nie mają celu i perspektyw. A najważniejsze jest bycie potrzebnym, czyli – żyję i jestem nie tylko dla siebie. Jeżeli żyję tylko dla siebie to egoizm i egocentryzm będzie mnie ograniczał do osiągania zysku i korzyści, chęci przeżywania, z pełną egzaltacją, wszelkich emocji np. miłości. Ale co potem? Przecież muszę coś dawać innym, muszę być potrzebny - wtedy wykorzystanie czasu jest lepsze. Dawanie jest większą szansą na głębsze przeżycie życia i bycie w życiu niż branie. Co mi z tego, że jako zegarmistrz przeżyłbym fantastyczne życie tylko dla siebie i nie nauczyłbym nikogo tego zawodu? Bycie w życiu, z właściwym wykorzystaniem czasu, jest służeniem innym, pomaganiem, działaniem dla innych.

- W którym momencie swego życia odkrył Pan, że czas jest ważny i może być fascynujący?

- Odkąd pamiętam w mojej rodzinie panowała dyscyplina i szacunek do ludzi i czasu. Ojciec był zegarmistrzem. Niestety ojciec żył zaledwie 39 lat, ale zarówno ja, jak i mój brat oraz siostra, mieliśmy z nim silne relacje. Byliśmy mądrze wychowywani w dyscyplinie, poszanowaniu czasu i odpowiedzialnym przekonaniu, że nie można marnować go na byle jakość. Zegarmistrzostwo wytwarza presję i poczucie przemijania - tej sekundy, która była przed chwilą – już nie ma.

- Czy życie ze świadomością upływającego czasu jest cechą szczególną u zegarmistrzów?

- Inaczej - jest cechą ludzi odpowiedzialnych. Proszę sobie wyobrazić, że mamy brylant i chcemy sprawdzić, czy jest prawdziwy. Kładziemy go na gorącą blachę i jeśli zniknie - był prawdziwy. Był przecież czystym węglem. Z czasem jest tak samo. Wartość brylantu czasu ginie jeśli marnujemy czas. Cechą szczególną zegarmistrzów powinna być precyzja, koncentracja i samodyscyplina. Dlatego przecież mawia się: precyzyjny jak zegarmistrz.

- Teraz przy zalewie chińską tandetą, zarówno te cechy, jak i umiejętności, są coraz mniej doceniane?

- Zmienia się świat, który przyspieszył i stał się bardziej wygodny dla człowieka. Wymyślenie rezonatora kwarcowego spowodowało, że mierzenie czasu mamy coraz bardziej dokładne, nawet do nanosekund...

- ... a co z człowiekiem i czasem życia?

- Człowiek musi umieć dostosować się do każdej sytuacji i tylko szacunek do czasu i ludzi powinien być niezmienny...

M.K.

Senior potrzebuje socjusza

MARIA DŁUCIK, mysłowiczanka z miejsca urodzenia i zamieszkania, z wykształcenia pedagog i położna. Obecnie dyrektor Jezuickiego Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego przygotowującego m.in. kadrę do sektora opieki medycznej i pomocy społecznej.

- W jaki sposób możemy przygotować się na senioralny boom, który nastąpi w najbliższych dekadach?

Maria Dłucik: - *Przede wszystkim powinniśmy mieć bardzo dobrą diagnozę, czyli rozpoznanie potrzeb i problemów społecznych związanych zarówno z życiem seniorów aktywnych, dobrze sytuowanych, jak i seniorów wymagających wsparcia tj. osób samotnych, niesamodzielnych, chorych. Po diagnozie, w sposób spójny i systemowy, powinniśmy przygotować politykę społeczną. Przez sposób systemowy rozumiem współdziałanie resortów: oświaty, pomocy społecznej, opieki zdrowotnej, instytucji, organizacji, urzędów i wszystkich podmiotów związanych ze sprawami senioralnymi, jak również odpowiednie ukierunkowanie źródeł finansowania działań. Ważne jest, aby ta współpraca polegała na wzajemnym słuchaniu, a nie stosowaniu arbitralnych rozwiązań, by odpowiadała na potrzeby społeczne i stanowiła realną, wielką siłę. Przykładem może być nasza placówka edukacyjna tj. Jezuickie CKZiU przygotowujące profesjonalistów do opieki nad osobami starszymi chorymi i niesamodzielnymi, gdzie nasze działania nie są spójne z działaniami instytucji rekrutującymi opiekunów osób starszych. Istnieje bardzo duże zapotrzebowanie na opiekunów medycznych i opiekunów osób starszych. Pokutuje jednak przekonanie, że człowiek opiekujący się starszą osobą nie musi być wykształcony, nie musi mieć odpowiedniego przygotowania zawodowego, a opiekę może wykonywać w sposób przypadkowy i intuicyjny.*

- Brak zatem systemu i mechanizmów wymuszających zatrudnianie profesjonalistów do opieki nad osobami starszymi. Systemowe rozwiązania obowiązują w opiece nad dziećmi i podobne należałoby stworzyć dla seniorów...

- To ważna kwestia – w opiece nad osobą starszą niezbędna jest wiedza, umiejętności, kompetencje, jak i powołanie, czy misja, która powinna nam przyświecać w pomocy człowiekowi. Rzeczywiście brak spójności w systemie i brak wiedzy o tym, że na otwartym rynku pracy są wykształcone osoby posiadające dyplom i zdały państwowy egzamin zawodowy upoważniający do opieki medycznej, czy asystencji osób starszych lub niepełnosprawnych. Dobrze przygotowane i wykształcone osoby, godnie wynagradzane, mogą być pełnoprawnymi członkami zespołów terapeutycznych w placówkach medycznych i opiekuńczych. Szkoda, że takie placówki nie zabiegają o kompetentnych opiekunów osób starszych, częstokroć zatrudniają przypadkowe osoby, za bardzo niskie, wręcz niegodne wynagrodzenie, obniżając tym samym prestiż społeczny zawodów opiekuńczych.

- Może wynika to z faktu, że jesteśmy biednym społeczeństwem, w porównaniu z państwami zachodnimi, a dziurawy system nie uwzględnia dobrych, ale drogich usług...

- Na pewno w wielu przypadkach nie stać naszych rodzin na korzystanie z drogich usług opiekuńczych, czy specjalistycznych. Opiekę w dużej mierze sprawują członkowie rodziny, którzy nie są przygotowani i wykonują czynności nie uwzględniając podstawowych zasad opieki i ergonomii pracy. Doprowadzają często do pogorszenia swojego stanu zdrowia. W naszym społeczeństwie uważa się, że opiekować się osobą starszą i niesamodzielną może każdy, dzięki intuicji i naszemu słowiańskiemu pochodzeniu...

- ... co do opieki ma słowiańskość?

– Słowianie są ludźmi ciepłymi, serdecznymi, empatycznymi, otwartymi. To cechy bardzo potrzebne w kontakcie z drugim człowiekiem. Poza granicami naszego kraju polscy opiekunowie nazywani są aniołami dobroci. Mamy duży potencjał w postaci wykształconej kadry opiekuńczej. Szkoła Socius, już od dwunastu lat, przygotowuje profesjonalistów do opieki medycznej i opieki osób starszych oraz asystentów osób niepełnosprawnych. Kształcimy osoby, które mogą wykonywać czynności opiekuńcze, pielęgnacyjne i higieniczne. Absolwenci naszej szkoły mają niezbędną wiedzę umiejętności i kompetencje zawodowe, potrafią m.in. pacjenta karmić sondą, wymienić worek stomijny, zmienić bieliznę osobistą i pościelową, wykonać toaletę całego ciała, czy pielęgnację i profilaktykę odleżyn, a także pacjenta aktywizować. Mogą profesjonalnie wspierać rodzinę pacjenta.

Proces starzenia się społeczeństwa dotyka również Mysłowic. W grudniu 2017 r., mieszkańców mających 60 lat i więcej było 16 995 (tj. ok. 24 proc.) z ogólnej liczby mieszkańców 71 346. Najliczniejszą grupę w zestawieniu stanowią osoby od 60. do 74. roku życia (12 080 osób).

- Czy opieka nad starszymi osobami w Polsce rażąco odbiega od rozwiązań przyjętych w krajach bardziej rozwiniętych np. w Niemczech, Skandynawii?

- W oparciu o współpracę i wizyty studyjne w placówkach pomocy i opieki medycznej w Niemczech, Norwegii, Francji czy Hiszpanii uważam, że w Polsce nie jest źle. Placówki spełniają standaryzację, są przyjazne, mają dobrą ofertę opiekuńczą, pielęgnacyjną i rehabilitacyjną. Jednak, pobyt w takich placówkach jest zbyt kosztowny, a nie ma jeszcze w naszym kraju systemu, który zapewnia refundację. Instytucji ogólnodostępnych jest zbyt mało, dlatego okres oczekiwania jest znacznie wydłużony. Tam, gdzie nie trzeba czekać – trzeba wnosić bardzo wysokie opłaty. Dlatego, najczęściej osobą chorą i starszą zajmuje się rodzina, która nie jest przygotowana do pełnienia takiej roli, często nie jest wspierana przez otoczenie, jak również nie jest świadoma swoich praw i obowiązków. Często w sytuacjach beznadziejnych, trudnych wystarczy towarzyszyć i wysłuchać. Nasza szkoła nosi symboliczne imię - SOCIUS. Określenie „socjusz" znaczy towarzysz, który pokieruje i zapewni pomoc, asystuje - by potrzebujący nie był sam. Ta symbolika jest spójna z naszą działalnością. Bardzo często potrzebujący nie wymaga luksusów lecz chce obok siebie mieć kogoś bliskiego. Senior potrzebuje dobroci, szacunku, obecności, miłości. Potrzebuje towarzysza, potrzebuje socjusza.

- Seniorzy są ważną grupą społeczną, którą obecnie dotyka kryzys społecznych wartości...

- Wierzę, że w naszym kraju osoba starsza jest wartością. Bardzo dużą rolę ma do wypełnienia rodzina. Człowiek starszy w rodzinie wielopokoleniowej był obdarowywany wielkim szacunkiem, babcia i dziadek byli wielką wartością dla całej rodziny. Wyrazem uznania było całowanie ich w rękę. Obecnie osoby starsze często są samotne, smutne i opuszczone, mamy problem z budowaniem relacji w rodzinie wielopokoleniowej. Wielką misją i powinnością wszystkich nas niech będzie dbanie o godność naszych seniorów - oni bardzo tego potrzebują i na to zasługują. Pamiętajmy - dziadkowie są naszymi korzeniami, rodziną biologiczną, od nich wywodzi się nasze życie i tożsamość, wychowanie, tradycja, talenty i wartości...

M. Karolczyk

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

Bezpieczniej z wnukami

Na fanpage'u policji, na początku bieżącego roku, zamieszczono informację: „Z analiz policyjnych wynika, że najbardziej zagrożonymi uczestnikami ruchu drogowego są seniorzy". Jakie podstawowe zasady bezpieczeństwa warto sobie przypomnieć?

- Bardzo ważne jest, oprócz zachowania szczególnej ostrożności na drogach, oznaczanie swojego ubioru elementami odblaskowymi – stwierdza st. asp. Dariusz Opatrzyk, asystent zespołu ds. profilaktyki, społecznej, nieletnich i patologii, Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Mysłowicach. *- Osoby w starszym wieku, podobnie jak dzieci, powinny być widoczne na drodze dzięki noszonym odblaskom.*

W Mysłowicach, w ubiegłym roku, odnotowano dwa nieszczęśliwe zdarzenia drogowe związane z wtargnięciem starszych osób na jezdnię przed jadącym pojazdem.

Przestrzeż znajomych

Warto rozmawiać ze znajomymi i bliskimi zwracając uwagę, że w ubiegłym roku w naszym mieście wzrosła do 208 (ze 197 w 2016 r.) liczba zdarzeń drogowych z udziałem osób powyżej 60. roku życia. Najwięcej takich wypadków i kolizji drogowych miało miejsce na autostradzie A4 (34 zdarzenia), ul. Mikołowskiej (23), ul. Katowickiej (21) i ul. Fryderyka Chopina (13). Przyczynami zdarzeń drogowych, z winy kierującego, najczęściej było: nieustąpienie pierwszeństwa, niezachowanie bezpiecznej odległości między pojazdami i nieprawidłowe cofanie oraz niewłaściwa zmiana pasa ruchu.

Babciu i dziadku bądźcie bezpieczni

Dużą rolę w przypomnieniu bezpiecznych zachowań na drodze mogą odegrać wnuki. Policja coraz częściej w działaniach prewencyjnych zachęca wnuczki i wnuków, by podczas wizyt u babci i dziadka, rozmawiali o ich bezpieczeństwie. W 2016 r. policja realizowała projekt „Bezpieczni z wnukami". Wśród wskazówek dla babci i dziadka, ujętych w formie listu wnuczka, wymieniono: uważaj na samochody, nie przechodź przez ulicę na czerwonym świetle, zanim przejdziesz przez ulicę, popatrz w lewo, prawo, lewo, korzystaj z chodnika.

- Mysłowiccy policjanci prowadzą systematyczne działania profilaktyczne skierowane do seniorów – mówi D. Opatrzyk. - O bezpieczeństwie starszego pokolenia rozmawialiśmy na przykład podczas tegorocznego spotkania z okazji Dnia Babci i Dziadka w Szkole Podstawowej nr 16 w Mysłowicach.

Bezpieczne Mysłowice

W porównaniu z podobnymi polskimi miastami Mysłowice są bezpiecznym miejscem dla osób 60+.

W 2017 r. nastąpił spadek do 99 przestępstw (ze 161 zdarzeń w 2016 r.), w których pokrzywdzonymi były osoby w wieku 60 lat i więcej. Na szczęście mniej było przestępstw związanych z przywłaszczeniem cudzej rzeczy - 25 przypadków (z 41 przypadków w 2016 r.), kradzieży z włamaniem - 17 zdarzeń (z 38 w 2016 r.) i uszkodzeniem cudzej własności - 10 (z 12 przypadków w 2016 r.).

Nie bądź ofiarą

Z jakich przestróg powinni skorzystać seniorzy, by nie stać się ofiarą przestępstw? Zdaniem st. asp. D. Opatrzyka, by nie paść ofiarą oszustwa należy podejmować decyzje głęboko przemyślane i po konsultacji np. z członkiem rodziny, czy zaufanym sąsiadem. Przede wszystkim, nie można ulegać wywieranej presji. W metodzie „na wnuczka" oszuści stosują element zaskoczenia i pośpiechu, wymuszając milczenie i nie rozmawianie z bliskimi. Podobnie działają oszuści w metodach na „hydraulika, pracownika administracji, czy na policjanta".

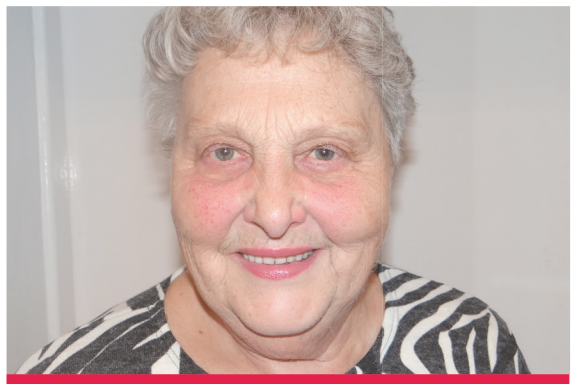
Warto rozmawiać z bliskimi i słuchać przestróg. Może podczas najbliższego rodzinnego spotkania nadarzy się okazja, by porozmawiać o zagrożeniach?

M.K.

Ze „Strefą..." do kina

W kolejnych numerach „Strefy Seniora" zapraszaliśmy Czytelników, którzy ukończyli 60 lat, do mysłowickiego OH KINO. Za każdym razem na bezpłatne seanse wybierało się sześć osób.

Tym razem, jako pierwsi zjawili się w redakcji ze „Strefą seniora", państwo: Teresa Gałyga, Danuta Dumańska oraz Mieczysław Skowron. Czytelnicy otrzymali zaproszenia do OH KINO na dowolny, bezpłatny seans filmowy dla siebie i osoby towarzyszącej. Z repertuaru kina nasi Czytelnicy wybrali filmy o zabarwieniu komediowym.



Teresa Gałyga, wraz z osobą towarzyszącą, obejrzała przewrotną polską komedię romantyczną „Podatek od miłości"

Mądra miłość

Późne popołudnie w sieciowym sklepie. Kończę pakowanie pieczywa do papierowej torby.

Dostrzegam jak tuż obok ośmioletnia dziewczynka sięga po bułki gołą ręką. Wyciągam w jej kierunku swoją dłoń w foliowej rękawiczce mówiąc:

- Kochanie, tutaj są rękawiczki foliowe, załóż jedną i dopiero potem wybierz pieczywo. Dziewczynka zawstydza się i z przepraszającym uśmiechem kieruje swą rękę po rękawiczkę, ale w tym momencie rozlega się głos starszej osoby nie znoszącej sprzeciwu: *- A po co pani się wtrąca?! Przecież moja wnuczka nie bawi się tymi bułkami!*

Zaskoczona ostrym tonem głosu patrzę na kobietę stojącą obok ośmiolatki. Ma około 65 lat, ufarbowane włosy, delikatny makijaż. Ręka dziewczynki zastyga tuż przed rękawiczkami i cofa się, a dziecko czeka na rozwój wypadków. Z twarzy ośmiolatki znika wyraz zawstydzenia. *- Gratuluję pani metod wychowawczych* – stwierdzam w przeświadczeniu, że teraz wnuczka starszej pani już nie tylko nie założy foliówki sięgając po pieczywo, ale zapewne w ogóle będzie negować uwagi nieznajomych, choćby w słusznych sprawach. Babcia właśnie wyrwała wychowawczy krater. Zastanawiam się na jak długo wnuczka dołączy do grona osób roznoszących bakterie i wirusy przez bezpośredni kontakt z pieczywem, pomimo tego, że „nie bawi się bułkami". Zapewne jeszcze nie raz spotkam asertywną babcię z jej młodszą kopią. Już teraz życzę wszystkim babciom i dziadkom mądrej miłości. Dobrej i mądrej miłości.

(kama)

Niedzielny łobiod na ślonskim talyrzu

Laureatem konkursu na wypróbowany przepis obiadowy został Antoni Lasota z Mysłowic:
- Oto przepis na łobiod jaki warzyła moja starka i mamulka, a jo erbnoł po nich knif na warzynie:

Rosół

Trza wzionć: 50 dkg szpondra, ćwierć kury i zielynina tj. marchew, pietruszka, por, konsek selera, pora liści laurowych, dziesiyńć kulek czornego pieprzu, pół średnij cebuli.

Do emaliowanego gorka wlewom 2 l zimnyj wody, sypia sól do smaku, wciepuja szponder, kura i warza na małym łogniu. Wciepuja zielynina i dalyj warza aż bydzie miyńke. Potym przez cedzok przelywomy i momy czysty rosoł. Podaja z bardzo drobno posiekanom natkom pietruszki i drobno posiekanom marchwiom i uwarzonymi nudlami.

Czorne kluski

Kartofle, wiela cza, dziela na dwie czyńści, łobiyrom je, jedna czyńść warza a potem gnieta, a drugo tra na drobnym tarle i wyciskom. Pogniecione i parte miyszom razym, dodaja kartofelmąka, soli do smaku i miyszom na jednakowo masa. Kulom kluski, wciepuja do wrzoncyj wody i czekom aż wypłynom na wiyrch. Po 5 minutach wyciongom z gorka.

Rolada

Biera kawał wołowego miynsa, tna na 2 - 3 cm talary. Rozklepuja tuczkiym, sola, smaruja łostrym zymftym, posypuja posiekanom cebulom i wyndzonym boczkiym, pieprza czornym pieprzym, ciasno roluja i łowijom białom niciom. Do brytfanki wsadzom margarina i posiekano cebula, czekom aż margarina roztopi sie a cebula rozmiynknie. Wciepuja sprawione rolady, czekom aż sie upiekom, zagynszczom zołza.

Modro kapusta

Średnij wielkości kapusta szatkuja, wsadzom do gora, zalywam niywielkom ilościom wody. Do smaku sypia niywielko ilość soli i łyżeczka cukru, miyszom warzechom. Warza pod przikrywkom ok. 30 minut. Jak kapusta zmiyknie dodaja pomielonego pieprzu, dociepuja posiekano na drobno cebula i jedna kwaśno ponka (jabłko), jedna wielko łyżka fetu (może być ze skwarkami) i do smaku doprawiom octym abo sokiym z cytryny.