

# Otwarte Drzwi



nr 3(7)/2019

Kwartalnik leszczyńskich seniorów.



Wydawnictwo finansowane przez Urząd Miasta Leszna



Fot. E. Baldys

**Od 2 września leszczyńscy seniorzy mogą korzystać z usług złotej rączki. Fachowcem wybranym przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie jest Jacek Hebisz. str. 3**

**Stowarzyszenie Katolickie Seniorów im. J. Pawła II w Lesznie łączy ludzi aktywnych str. 7**



**Leszno wolne od plastiku str. 3**

**Wakacje seniorów str. 4**

**Co pacjent wiedzieć powinien, czyli o zasadach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej str. 6**

## Wybory parlamentarne 2019

# Co każdy senior wiedzieć powinien

W niedzielę, 13 października odbędą się wybory do sejmiku i senatu. Wybierać będziemy 460 posłów i 100 senatorów. Co trzeba wiedzieć zanim udamy się na głosowanie?

W wyborach do sejmiku Leszno należy do dużego okręgu kaliskoleszczyńskiego, z którego w parlamencie zasiada 12 posłów. W senacie okręg leszczyński obejmu-

jący miasto Leszno oraz powiaty leszczyński, gostyński, kościański i rawicki ma 1 senatora.

**Lokale wyborcze będą czynne w niedzielę w godz. 7-21.** Powinny być one zlokalizowane w tych samych miejscach, w których głosowaliście państwo podczas ostatnich wyborów europejskich i samorządowych. Jeśli ktoś ma wątpliwości, gdzie będzie jego lokal wyborczy będzie mógł to sprawdzić w Urzędzie Miasta lub na obwieszczeniach ulicznych.

Idąc na głosowanie trzeba ze sobą zabrać **dowód tożsamości. Prawidłowo oddany głos to głos na jednego kandyda-**

**ta do sejmiku i jednego do senatu.** Głosujemy stawiając krzyżyk w kratce obok wybranego nazwiska.

Kandydatów do sejmiku będzie znacznie więcej. Będą umieszczeni na listach poszczególnych komitetów wyborczych, w takiej kolejności, jak zdecydują właśnie te komitety. Na liście do senatu kandydaci będą umieszczeni w porządku alfabetycznym.

Dla wyborców-seniorów ważne będą także takie informacje. Jeśli ktoś chce **głosować korespondencyjnie**, a prawo takie przysługuje osobom niepełnosprawnym, to musi do 30 września zgłosić taki zamiar komisarzowi wyborczemu w Lesznie, który urzęduje w pałacu Sułkowskich przy placu Kościuszki.

Osoba niepełnosprawna oraz wyborca, który ukończył 75 lat może **głosować przez pełnomocnika**. Aby to zrobić trzeba do 4 października złożyć odpowiedni wniosek w Urzędzie Miasta.

Jeśli **lokal wyborczy**, w którym mamy głosować **nie jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych**, to można złożyć wniosek o dopisanie do spisu wyborczego w innym obwodzie głosowania, gdzie takie udogodnienia są. Wniosek należy dostarczyć do Urzędu Miasta do 8 października.

Im

## Leszczyńska Rada Seniorów

zachęca do udziału w dyżurach, które pełnią jej członkowie. To okazja, by porozmawiać z nimi o sprawach ważnych dla mieszkańców, zwrócić uwagę na problemy miasta, a być może także podzielić się ciekawymi pomysłami adresowanymi do seniorów.

\*\*\*

Dyżury odbędą się:  
7 października  
4 listopada  
2 grudnia

Członkowie LRS pełnią je w Stacji Biznes, w budynku na rogu ul. Słowiańskiej i pl. Metziga.

Spotkania z członkami LRS trwają w godz. od 13 do 14.

(jrs)



# Aktorzy seniorzy. I to jacy!



▲ Córki Dulskiej zagrały Genowefa Mańka i Barbara Szarszewska.



▲ Aleksander Świgoń w roli Zbyszka uwodził służącą Hankę, którą zagrała Genowefa Horzela.

**Brawa dla reżysera Marka Prałata i aktorów ze Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku. Przygotowana przez nich sztuka „Moralność pani Dulskiej. Pół wieku później...” to znakomite studium społeczeństwa. To śmiech przez łzy.**

Praca nad spektaklem trwała dwa wakacyjne miesiące. Członkowie Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku, wybrani do ról przez reżysera Marka Prałata, byli bardzo obowiązkowi w pracy, mimo że próby odbywały się każdego dnia, a w tygodniu poprzedzającym premierę, nawet dwa razy dziennie.

Sztuka została wystawiona na deskach Teatru Miejskiego w Lesznie. Premiera odbyła się 24 sierpnia przy pełnej widowni.

Reżyser chwalił aktorów.

- *Praca była fantastyczna, aktorzy amatorzy z UTW świetni* - mówił na kilkanaście minut przed podniesieniem kurtyn. - *Uzasadniamy zasadność naszej tezy, że kołtuństwo jeżeli trwa i nic się z nim nie robi, tak się wynaturza, że może zniszczyć wszystkich, tak jak zniszczyło*

*naszych bohaterów. Ta sztuka to śmiech przez łzy.*

Anielę Dulską, główną bohaterkę, zagrała Irena Miler, którą zachwyciła magia teatru.

- *Nie potrafię wyrazić jak duże to robi wrażenie.*

Aktorzy musieli opanować sporo tekstów, na premierze znakomicie zdali z tego egzaminu.

- *Uczyliśmy się nie tylko ról, musieliśmy wiedzieć kiedy swoją kwestię wygłosić, znać rolę partnera, wiedzieć kiedy wejść na scenę* - wyjaśniał Aleksander Świgoń, na scenie w roli Zbyszka, syna tytułowej bohaterki.

Inicjatywa zrealizowania sztuki była po stronie byłego dyrektora Teatru Miejskiego Błażeja Baraniaka i Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku.

- *To wydarzenie ma wymiar społeczny. Jako teatr otwiera-*

*my się na publiczność, to ma być ich miejsce. Widzowie mają nie tylko oglądać spektakle, ale mogą coś od siebie dać* - uważa Agnieszka Gołaszewska, specjalista ds. organizacji widowni w Teatrze Miejskim. - *Jako*

*teatr chcemy być częścią aktywizacji seniorów. Ta sztuka to dowód, że w jesieni życia można spełniać marzenia.*

Teatr Miejski deklaruje, że jest otwarty na inicjatywy wpływające ze środowiska seniorów.

- *Jesteśmy otwarci na rozmowy, zależy nam na lokalnym środowisku. Chcemy, by seniorzy kochali teatr tak samo jak my, którzy go tworzymy* - dodaje A. Gołaszewska.

(jrs)

## Polityka senioralna to wyzwanie

**W Ślesinie - Mikorzyn odbyła się Wiosenna Szkoła Wielkopolskich Rad Seniorów, w której udział wzięli przedstawiciele dziewiętnastu gminnych i miejskich Rad Seniorów z województwa wielkopolskiego. W tym gronie Leszno miało swoich przedstawicieli.**

Spotkanie Rad Seniorów trwało od 11 do 13 czerwca. Organizatorem szkolenia była Fundacja Zaczyn, przy wsparciu finansowym Regionalnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Poznaniu.

Leszczyńską Radę Seniorów poza mną reprezentowali - Teresa Rękosiewicz, Bożena Kmietczyk i Jacek Hebisz.

Otrzymaliśmy dużą dawkę wiedzy na temat aktualnych wyzwań polityki senioralnej. Był to czas także nawiązywania nowych kontaktów, wymiany doświadczeń, ale także czas zabawy i wypoczynku.

Była z nami Marzena Wodzińska, wicemarszałek województwa wielkopolskiego i Jolanta Kucha-

rzak, dyrektor POPS w Poznaniu. Gościem specjalnym była DJ Wika, która swoim wigorem zachęcała wszystkich do wspólnej zabawy. Było miło i wesoło.

Moim zdaniem takie spotkania powinny odbywać się przynajmniej dwa razy w roku.

**Zenon Bojek,**  
Leszczyńska Rada Seniorów

# Leszno wolne od plastiku

**Władze samorządowe Leszna podejmują niezbędne kroki, które mają ograniczyć zużycie jednorazowego plastiku.**

Pierwszym krokiem na długiej drodze zmian było wyeliminowanie plastikowych butelek z wodą mineralną z Urzędu Miasta. W ich miejsce pojawiły się szklane karafki. Ogólnodostępne dystrybutory wody w budynkach magistratu wyposażono w papierowe kubeczki w miejsce plastikowych.

**A to dopiero początek zmian.**

Ważnym elementem kampanii jest edukacja.

Chcemy przekazywać wiedzę, jak zębny wpływ na nasze środowisko ma plastik, a także uświadamiać, że jego używanie nie jest obójne dla naszego zdrowia.

Kiedy w latach 50. ubiegłego wieku rozpoczęto masową produkcję plastiku miał być tanią alternatywą dla papieru i szkła, tymczasem stał się globalnym problemem.

W 1950 roku ogólnoswiatowa produkcja plastiku wyniosła 1,5 tony. W 2016 roku **335 milionów ton**, z czego 60 mln produkuje się w Europie.

Te dane pokazują z jaką skalą problemu przyszło się nam zmierzyć.

Pod koniec marca 2019 roku Parlament Europejski zatwierdził zakaz sprzedaży wyrobów jed-

norazowego użytku z tworzyw sztucznych. W konsekwencji od 2021 roku będzie obowiązywał zakaz wprowadzania do obrotu dziesięciu plastikowych produktów jednorazowego użytku oraz zastąpienie ich alternatywnymi produktami. W załączniku do dyrektywy wskazano, że chodzi o **patyczki higieniczne, widelce, noże, łyżki, pałeczki, talerze, słomki, mieszadła do napojów, patyczki mocowane do balonów oraz pojemniki na żywność z polistyrenu, w tym pojemniki na jedzenie typu fast food.**

W ramach kampanii zachęcamy do picia kranówki.

## UWAGA !!!

**Według raportu WWF, co tydzień zjadamy pięć gramów tworzyw sztucznych.**

**To dokładnie tyle, ile potrzeba do wyprodukowania jednej karty kredytowej.**

Niechęć do picia kranówki wiąże się ze stereotypami. Dlatego tak ważne jest przedstawianie korzyści płynących z picia kranówki, a dotykają one sfer:

- ekonomicznej - woda z kranu jest tańsza. W przypadku wody butelkowanej, 80 proc. jej kosztu to butelka. Warto zadać sobie pytanie czy warto płacić za coś, czego zaraz się pozbędziemy?

- zdrowotnej - woda z kranu jest zdrowsza. Skład mineralny leszczyńskiej kranówki często jest lepszy aniżeli ten dostępny w butelkach.

Ponadto chcemy promować wśród mieszkańców alternatywy jednorazowego plastiku - zachęcać do zabierania toreb - najlepiej bawełnianych - na zakupy, rezygnowania z tzw. zrywek czyli cienkich reklamówek, najczęściej dostępnych przy stoiskach z warzywami. Już teraz na zakupach można spotkać takich entuzjastów życia w zgodzie z naturą, którzy warzywa czy owoce pakują we własnoręcznie wykonane woreczki np. ze starych firanek. Kupując wędliny czy sery można prosić panie ekspedientki o zapakowanie ich w pojemniki wielokrotnego użycia, które wcześniej zabierzemy na zakupy.

Pomysłów na ograniczanie plastiku jest mnóstwo i pragniemy je przybliżyć mieszkańcom. Warto podjąć próbę walki ze złymi nawyka-



▲ Na zakupy można zabrać własną torbę z materiału, zamiast w sklepie pakować towar do reklamówki.



Fot. (2x) J. Rutecka-Siadek

▲ Od 2021 roku będzie obowiązywał zakaz wprowadzania do obrotu 10 plastikowych produktów, to m.in. patyczki higieniczne i jednorazowe sztuczce.

mi. Pokolenie naszych rodziców nie znało foliowych toreb i woreczków, a mimo to zakupy nie stanowiły żadnego problemu.

Jeśli jednak ktoś nie czuje się przekonany, przytaczamy kilka wstrząsających faktów:

- przez ostatnie 10 lat wyprodukowaliśmy więcej plastiku niż przez całe poprzednie stulecie,
- 50 proc. całego produkowanego plastiku używane jest tylko raz,

**a następnie wyrzucane.**

- plastik rozkłada się kilkaset lat, a niektóre jego rodzaje nawet kilka tysięcy lub dłużej np. styropian, 90% wszystkich śmieci jakimi zanieczyszczone są oceany to śmieci plastikowe,

- w każdej minucie na świecie zużywanych jest milion torebek foliowych.

Agnieszka Sochacka,  
naczelnik Wydziału Organizacyjnego  
Urzędu Miasta Leszna

# Złota rączka już działa

**Od 2 września seniorzy w Lesznie mogą korzystać z bezpłatnych usług tzw. złotej rączki. Fachowcem, któremu powierzono to zadanie jest Jacek Hebisz.**

Przypomnijmy, że o powołaniu tzw. złotej rączki zdecydowali radni Leszna na sesji w maju. Przez kilka tygodni trwały przygotowania do uruchomienia programu i z początkiem września zaczął działać.

Złota rączka będzie do dyspozycji leszczyńskich seniorów do końca roku 2019. O jej przedłużeniu na kolejny rok decydować będą radni. Najbliższe miesiące pokażą zatem, jak inicjatywa zostanie przyjęta przez mieszkańców i czy się sprawdzi.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodziny, który koordynuje program, wybrał osobę, która będzie świadczyć usługi dla seniorów. To Jacek Hebisz. Został już zatrudniony przez MOPR na umowę zlecenie.

- Pan Jacek będzie miał zawsze przy sobie legitymację ze zdjęciem oraz pieczętką Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodziny - mówi jego dyrektor Dona-

ta Majchrzak-Popławska.

Przypomnijmy raz jeszcze, kto może skorzystać z pomocy złotej rączki.

To mieszkańcy Leszna, powyżej 65. roku życia, mieszkający samotnie, albo w dwuosobowym gospodarstwie domowym złożonym z seniora i jego współmałżonka lub partnera, który również musi mieć ukończone 65 lat. Obowiązuje też kryterium dochodowe. Darmowy fachowiec pomoże seniorowi, który mieszkając samotnie ma dochód nie wyższy niż 1600 zł netto, a w dwójkę - nie więcej niż 1250 zł netto na osobę.

Jak skorzystać ze złotej rączki?

Trzeba się zgłosić do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodziny, do Zespołu ds. programów i organizacji pozarządowych, który znajduje się w Lesznie przy ul. Narutowicza 73/1. Tam należy wypełnić prosty formularz, podając m.in. swoje imię, nazwisko, adres, status prawny



Fot. E. Baldys

▲ Jacek Hebisz świadczy usługi dla seniorów.

mieszkania. To spowoduje, że senior będzie już w programie, a jeśli będzie potrzebował pomocy złotej rączki, to wystarczy, że zadzwoni do pracownika MOPR Małgorzaty Nawrocik - nr tel. 661 213 131, która przyjmie zgłoszenie. Potem przekaże je do Jacka Hebisza, który umówi się z osobą zgłaszającą na wizytę, na konkretny dzień i godzinę. Po wykonaniu przez niego naprawy, senior musi jedynie podpisać odpowiedni doku-

ment. I to wszystko. Pomoc złotej rączki jest bezpłatna.

**Ale uwaga! Każdy senior może z niej skorzystać nie więcej niż cztery razy w roku.**

W uchwale przyjętej przez radnych szczegółowo wypisano, jakie usterki złota rączka może naprawić. Są to:

- regulacja drzwi i okien,
- wymiana uszczelki w kranie,
- montaż, regulacja i wymiana spłuczki, deski WC,
- odpowietrzenie kaloryfera,

e) udrożnienie odpływów, wymiana, uszczelnienie syfonu,

f) montaż, wymiana zamka, klamki w drzwiach,

g) wymiana żarówki,

h) montaż gniazdka, kontaktu, lampy,

i) montaż karniszy, obrazów, lustro, uchwytów, półek itp.,

j) podłączenie pralki/zmywarki,

k) naprawa lub wymiana zawiasów drzwi, drzwiczek, szaf,

l) wymiana uszczelek w przeciekających kranach,

m) wymiana pokręteł baterii, słuchawek,

n) inne drobne czynności naprawcze i montażowe, które zostaną zaakceptowane przez fachowca świadczącego usługę dla miasta.

Program jest finansowany z budżetu samorządu Leszna. Jacek Hebisz został wyposażony w narzędzia potrzebne do wykonywania usług w mieszkaniach seniorów. Jeśli konieczne będą zakupy jakichś materiałów, to koszty tego ponosi senior.

Złota rączka nie będzie świadczyć napraw nagłych i takich, które będą wymagać dużych nakładów finansowych. Będzie usuwać drobne usterki. **Im**

# Wakacje Seniorów! Udany debiut projektu

**Tego lata seniorzy mogli skorzystać z licznych atrakcji przewidzianych dla nich w ramach akcji Wakacje Seniorów w Lesznie.**

Za pomysł jak i program wydarzenia odpowiedzialna była Leszczyńska Rada Seniorów, która dołożyła wszelkich starań, aby oferta dedykowana seniorom była zróżnicowana, tak by każdy znalazł atrakcję dla siebie.

Cykl wydarzeń rozpoczął się od warsztatu plastycznego „Miasto pamięci - wyobrażana mapa” zorganizowanego przez Miejskie Biuro Wystaw Artystycznych. Wielkich wzruszeń dostarczył pokaz filmu „Młynarski. Piosenka finałowa”, który zgromadził komplet widzów. Dla spragnionych ruchu zorganizowano dwa cykle kursów tańca zakończonych wieczorkami tanecznymi, które za sprawą muzyki, niczym wehikuł czasu, przeniosły uczestników do ich lat młodości.

Wielkim zainteresowaniem cieszyły się również wycieczki regionalne pod nazwą „W gościnie u pięknej Heleny”, które przybliżyły atrakcje turystyczne Wolsztyna i okolic. Uczestnicy poznali walory kulturowe regionu - liczne zabytki sakralne i świeckie, m.in. barokowy zespół pocysterski w Obrze, zespoły parkowo-pałacowe oraz muzea.

Biblioteka Ratuszowa pękała w szwach za sprawą koncertów Sary Kicińskiej i zespołu MUS TRIO. W przyziemiach Ratusza można było usłyszeć największe hity z repertuaru polskich artystów. Do minionych lat cofnęły chociażby piosenki „Pod papugami” Czesława Niemena, „Troszeczkę ziemi, troszeczkę słońca” Eleni, „Odplywają kawiarinki” Ireny Jarockiej. Jedne piosenki wywoływały wzruszenie, inne sprawiały, że nogi rwały się do tańca.

Z kolei Teatr Miejski organizował cykliczne seanse filmowe, które również cieszyły się sporym zainteresowaniem seniorów.

Za wspólne lato 2019 serdecznie dziękujemy. Mamy nadzieję, że podobny cykl imprez uda nam się zorganizować w przyszłym roku. Do zobaczenia.

**Agnieszka Sochacka,**  
 naczelnik Wydziału  
 Organizacyjnego w Urzędzie  
 Miasta Leszna



Fot. (2x) J. Kuik  
 ▲ Wieczory z muzyką z lat 50. - 80. w wykonaniu wokalistki Sary Kicińskiej z zespołem Mus Trio. W Bibliotece Ratuszowej na ich występach brakowało wolnych miejsc. ▼



Fot. MBP w Lesznie  
 ▲ O tym, jak ciekawa może być lokalna historia przekonali się uczestnicy wycieczki regionalnej „W gościnie u Pięknej Heleny”. Na szlaku były Wolsztyn, Rakoniewice, Gościeszyn i Obrza.



Fot. J. Rutecka-Siadek  
 ▲ W czasie wakacji sala Miejskiego Ośrodka Kultury zmieniała się w parkiet dla uczestników kursu tańca. Zajęcia prowadziła Roksana Ladra, instruktorka tańca towarzyskiego i tancerka.



Fot. M. Klukojć  
 ▲ W Galerii MBWA odbywały się warsztaty plastyczne.



Fot. MBWA w Lesznie  
 ▲ Pokaz filmu „Młynarski. Piosenka finałowa” w Galerii Miejskiego Biura Wystaw Artystycznych odbył się przy pełnej sali.



Fot. J. Rutecka-Siadek  
 ▲ Spacery z przewodnikiem zorganizowała Informacja Turystyczna.

# Uwaga na cyberoszustów! Jak się im nie dać?

**Oszuści domowi, oszuści internetowi, różnej maści cwaniacy - łączy ich żerowanie na łatwoumierności swoich ofiar. Tymi ostatnimi są często osoby starsze. Radzimy seniorom, jak ustrzec się przed takimi przestępcami, jakie, przynajmniej podstawowe zasady bezpieczeństwa należy zachowywać, aby nie stracić rozsądku i pieniędzy, czy innych kosztowności.**

Oszustwa przy zakupie towaru, kiedyś notowane przez policję bardzo często, obecnie zdarzają się rzadziej, bo portale aukcyjne eliminują nieuczciwe osoby.

- *Mimo wszystko takie oszustwa się zdarzają, więc radzimy, aby zakupów w Internecie dokonywać rozsądnie* - mówi Monika Żymelka, rzeczniczka leszczyńskiej policji. - *Pamiętajmy, że znacznie zaniżona wartość towaru może oznaczać nieuczciwego sprzedawcę, a nie atrakcyjną cenę. Ponadto e-sklep powinien oferować kilka opcji płatności, na przykład za pobraniem.*

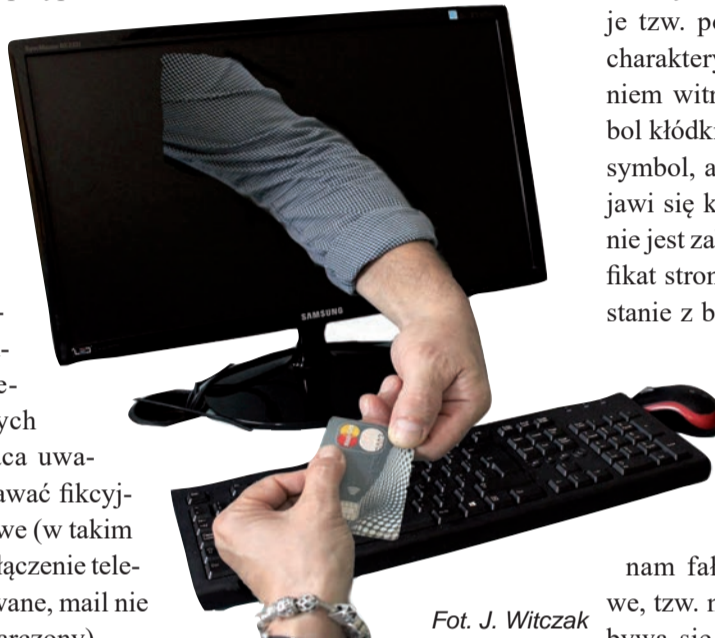
Jeśli kupujemy towar na Allegro, warto korzystać z metody płatności jaką jest Płać z Allegro. Portal transakcyjny pośredniczy w przesyłaniu pieniędzy do sprzedawcy, nie ma więc możliwości, aby ktoś podmienił numer konta na inny. Pomocne mogą okazać się także fora internetowe, na których zasięgnemy opinii o sprzedającym. Można też wpisać w wyszukiwarkę internetową numer konta, na które mamy przesłać pieniądze, bo jeśli za nim kryje się oszust, inni oszukani internauci napiszą ostrzeżenie.

Policja radzi, aby stosować podstawowe zasady minimali-

zujące ryzyko oszukania podczas internetowych zakupów. Adresy znanych sklepów należy wpisywać ręcznie zamiast klikać w link w sieci czy maila, bo możemy trafić na stronę udającą tę prawdziwą (adres też będzie podobny). Tu warto przypomnieć, że niedawno oszuści stworzyli kopię platformy Allegro z adresem allegro.pl.ua. Warto skorzystać z witryny legalniewsieci.pl, która publikuje ostrzeżenia o podejrzanych e-sklepach, zwraca uwagę, że mogą podawać fikcyjne dane kontaktowe (w takim przypadku np. połączenie telefoniczne jest zrywane, mail nie może zostać dostarczony).

- *Najważniejsza jest czujność. Dokładnie sprawdzajmy wszelkie linki i nazwy stron, na których się znajdujemy i które przesyła nam sprzedający. Najlepiej korzystać z renomowanych sieci sprzedaży, które cieszą się dużym zaufaniem. Warto więc sprawdzić, czy sprzedawca jest przedsiębiorcą, bo tylko w przypadku zawarcia*

*umowy z takim sprzedawcą, kupujący podlega ochronie prawnej przewidzianej dla konsumentów. Należy też sprawdzić, czy na stronie e-sklepu jest podana jego dokładna nazwa, adres, numer telefonu, mail, REGON lub NIP i czy*



Fot. J. Witczak

*sklep ma regulamin, który należy dokładnie przestudiować, bo czasem „diabeł tkwi w szczegółach”. W przypadku aukcji prześledźmy, ile rzeczy sprzedał oferent i jakie opinie wystawili mu kupujący.*

Policja przestrzega przed podawaniem numeru swojego kon-

ta, czy karty kredytowej na niezauważanych stronach, ani haseł do internetowych serwisów bankowych. Gdy zakładamy konto czy robimy przelew, zwróćmy uwagę na to, czy połączenie jest bezpieczne, a więc czy w pasku adresowym danej strony występuje tzw. połączenie szyfrowane charakteryzujące się rozszerzeniem witryny https// oraz symbol kłódki (należy kliknąć w ten symbol, aby sprawdzić, czy pojawi się komunikat, że połączenie jest zabezpieczone i że certyfikat strony jest ważny). Korzystanie z bezpiecznych łączy minimalizuje ryzyko wycieku naszych danych.

Trzeba się też strzec cyberoszustów podsyłających nam fałszywe strony bankowe, tzw. nakładki, ale to już odbywa się poprzez zainfekowanie wirusem naszego smartfona. Aby tak się stało, oszuści wysyłają link. Kliknięcie w niego powoduje zainstalowanie szkodliwego oprogramowania, które pozwala przestępcom poznać login i hasło do naszego konta, śledzić nasze internetowe przelewy. Dzięki temu oszust może wejść na konto w tym czasie, gdy do-

konujemy przelewu i zrobić swój przelew na dowolną kwotę. Ten przelew oszusta zatwierdzamy sami kodem SMS przychodzącym na nasz telefon. To ten sam SMS kod, którym akceptujemy nasz własny przelew. W tej metodzie przestępcy są wpięci w naszą transakcję.

Policjanci apelują, aby zachowywać czujność podczas dokonywania płatności w internecie i sprawdzać, czy przekierowanie następuje na prawdziwą stronę banku oraz czy w SMS-ie do potwierdzenia transakcji numer konta odbiorcy przelewu jest taki sam, jak w formularzu płatności. Najważniejsze natomiast, żeby pod żadnym pozorem nie otwierać przesłanych linków do logowania się na konto bankowe i za ich pośrednictwem „dokonywać” transakcji.

- *W obecnych elektronicznych czasach powinniśmy być wyczuleni na takie oszustwa* - podkreśla M. Żymelka. - *Nie należy więc otwierać maili z nieznanymi adresami, ani klikać w załączniki. Naszą czujność powinna się zwiększyć, jeśli mail zawiera błędy ortograficzne bądź stylistyczne lub gdy dotyczy transakcji, której nie inicjowaliśmy.* J.W.

## Postuchaj kominiarza

**Zaczyna się sezon grzewczy. O czym należy pamiętać i czego się wystrzeżać, o tym rozmawiamy z Tadeuszem Nędzykiem, leszczyńskim kominiarzem.**

### SYSTEMATYCZNOŚĆ TO BEZPIECZEŃSTWO

Przewody dymowe, które służą do podłączania kotłów i kominków na paliwa stałe, należy czyścić cztery razy w roku.

Przewody spalinowe służą do odprowadzania produktów spalania z gazowych lub olejowych urządzeń grzewczych (junkersy i piece gazowe). Profesjonaliści zalecają czyszczenie ich dwa razy w roku.

Przewody wentylacyjne powinny być sprawdzane raz w roku.

Kontrole kominiarskie służą także ocenie stanu technicznego urządzeń grzewczych.

- *To podstawa bezpieczeństwa* - podkreśla kominiarz Tadeusz Nędzyk. - *Pożar mogą wywołać nieczyszczone regularnie przewody i nagromadzone*

*w nadmiarze sadze. Zaniedbania w tym względzie to również groźba pojawienia się tlenku węgla czyli czadu. Ponadto zanieczyszczone przewody osłabiają ciąg.*

Po każdym przeglądzie i czyszczeniu, kominiarz wystawia protokół, który potwierdza wykonanie usługi.

- *Gdyby doszło do nieszczęścia, właściciel mieszkania lub budynku będzie miał podstawy do ubiegania się o odszkodowanie.*

### BŁĘDY

- *To na przykład umieszczanie materiałów łatwopalnych w bliskiej odległości od paleniska.*

Nie wszystko nadaje się do palenia.

- *Nie wolno palić materiałami lakierowanymi, na przykład drewnem okiennym lub elemen-*

*tami mebli. Nie wolno wrzucać do paleniska plastiku, ubrań, obuwia czy innych odpadów. Niewłaściwe użytkowanie zanieczyszczone przewody, a palone śmieci zatrują nasze zdrowie i środowisko.*

Palenie materiałów zabronionych jest zagrożone karą - mandatem do 500 złotych, a nawet skierowaniem wniosku do sądu, o czym informuje Mirosław Frątczak, komendant Straży Miejskiej w Lesznie.

Tadeusz Nędzyk ostrzega także przed stosowaniem do rozpalania substancji łatwopalnych.

- *Grozi to eksplozją urządzenia, może skończyć się poparzeniem ciała.*

### KTO PUKA?

- *Jeżeli ktoś nie zna kominiarza, ma prawo go wylegitymo-*



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ **Kominiarz Tadeusz Nędzyk radzi, by pilnować przeglądów technicznych urządzeń grzewczych. To gwarancja własnego bezpieczeństwa.**

*wać. Chociaż jestem przekonany, że mieszkańcy znają nas leszczyńskich kominiarzy.*

Mogą się jednak trafić przebiegańcy.

- *I przed nimi ostrzegam. To osoby spoza Leszna, które wchodzi do mieszkań pod pozorem*

*sprzedaży kalendarzy kominiarskich. Nie tylko wyludzą pieniądze, ale mogą wykorzystać czyjąś nieuwagę dokonując kradzieży.*

Policjanci radzą, by w uzasadnionych podejrzeniach skontaktować się z komendą. (jrs)

# PRZYBLIŻAMY ZASADY AOS

**Za pośrednictwem łamów kwartalnika, Narodowy Fundusz Zdrowia przybliży zasady ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.**

W poprzednim numerze „Otwartych Drzwi” przybliżyliśmy zasady udzielania świadczeń podstawowej opieki zdrowotnej i przez „wieczorynki”, które uzupełniają usługi poradni pierwszego kontaktu. Przepisy te, określone w koszyku świadczeń gwarantowanych, są dla każdego pacjenta podstawowym zbiorem informacji o tym, czego może oczekiwać w ramach odprowadzanej składki na powszechne ubezpieczenie zdrowotne czyli w ramach NFZ.

Dla przypomnienia: koszyki świadczeń gwarantowanych dla poszczególnych rodzajów świadczeń, które kupuje NFZ w placówkach za pieniądze ze składek, są powszechnie dostępne. Wystarczy zajrzeć na stronę internetową Ministerstwa Zdrowia (<https://www.gov.pl/web/zdrowie>, zakładka „Co robimy/ Leczenie”) i wybrać interesujący nas rodzaj, np. podstawowa opieka zdrowotna.

W tej części poradnika przybliżamy zasady koszykowe ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, w skrócie AOS.

Pod nazwą kryją się: poradnie specjalistyczne, m.in. kardiologiczna czy dermatologiczna, a także pracownie wykonujące badania rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej, gastroskopię i kolonoskopię.

Świadczenia gwarantowane opisane w koszyku obejmują:

- **porady** specjalistyczne,
- **badania** diagnostyczne,
- **procedury** zabiegowe ambulatoryjne,
- **świadczenia** w chemioterapii,
- inne świadczenia ambulatoryjne,

- **świadczenia** wykonywane w celu realizacji programów lekowych.

Wykaz tych świadczeń (świadczenie w koszyku to np. **porada** specjalistyczna w zakresie diabetologii czy w zakresie **badania** - morfologia krwi) oraz warunki ich realizacji określają konkretne załączniki do rozporządzenia koszykowego.

W załączniku nr 1, przy każdej z porad, opisane są warunki dotyczące:

- **personelu** udzielającego świadczeń: kwalifikacje, liczba osób,

- **wyposażenia** w sprzęt i aparaturę medyczną (czyli to, co placówka musi mieć na miejscu obowiązkowo),

- **dostępności** badań lub procedur medycznych (do czego musi zapewnić dostęp czyli wykonywać samodzielnie lub podpisać umowę na wykonywanie z innym podmiotem).

**WAŻNE:** przepisy jasno mówią, że w zakresie koniecznym do udzielania świadczeń gwarantowanych, świadczeniodawca, czyli: placówka, gabinet, szpital - zapewnia świadczeniobiorcy, czyli pacjentowi nieodpłatnie: badania diagnostyczne oraz leki i wyroby medyczne.

Jeśli zatem w opisie porady wskazany jest dostęp do konkretnych badań np. laboratoryjnych lub RTG, USG - to znaczy, że dana poradnia albo sama wykonuje takie badania na miejscu albo posiada umowę na ich podwykonywanie - czyli kieruje pacjenta i wskazuje, gdzie takie badania należy wykonać, oczywiście bezpłatnie, w ramach zapisu, że do udzielenia świadczenia pacjentowi należą się nieodpłat-



Fot. pixabay.com

▲ Świadczenie w koszyku to np. w zakresie badań - morfologia krwi.

nie badania diagnostyczne i wyroby medyczne. Pamiętajmy, że jeśli w koszyku, w wykazie badań diagnostycznych znajduje się konkretne badanie, to jest ono refundowane.

Lekarz specjalista musi poinformować lekarza kierującego / rodzinnego pacjenta m.in. o ostatecznym rozpoznaniu schorzenia, sposobie leczenia, przyjmowanych lekach, czy i kiedy ma wizyty kontrolne. W tym zaświadczeniu wpisuje także zalecaną farmakoterapię (leczenie chorób przy użyciu leków). Na tej podstawie lekarz POZ może wystawiać recepty potrzebne do leczenia.

Aby skorzystać z porady lekarza specjalisty potrzebne jest skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub innego lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Od tej reguły są wyjątki, ponieważ skierowanie nie jest wymagane do lekarza ginekologa i położnika, dentysty, wenerologa, onkologa, psychiatry, a także do poradni dla osób chorych na gruźlicę i zakażonych wirusem HIV.

Skierowanie w AOS nie posiada wyraźnie sprecyzowanego terminu ważności. Przyjmuje się, że jest ważne tak długo, jak istnieje potrzeba konsultacji, badania czy zabiegu.

Oryginał skierowania należy dostarczyć w ciągu 14 dni roboczych od dnia rejestracji. Po tym terminie, jeśli pacjent tego nie zrobi, zostaje skreślony z listy oczekujących. W przypadkach

wynikających ze stanu zdrowia pacjenta, świadczenia gwarantowane w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej są udzielane w domu pacjenta.

Informacje zawarte w koszykach świadczeń gwarantowanych są aktualne na dany, określony czas. Warto sprawdzać od czasu do czasu, czy przepisy nie uległy zmianie, tak aby zawsze wiedzieć, jakie mamy prawa do świadczeń. Dzięki tej wiedzy pacjent czuje się bezpiecznie i pewnie w systemie opieki zdrowotnej.

**Warto wiedzieć, co oznaczają pojęcia na skierowaniu - pilny i stabilny.**

Lekarz kierujący, może na skierowaniu wpisać hasła pilny lub pilne lub cito. To oznacza, że zdaniem lekarza stan zdrowia pacjenta wymaga, by został przyjęty w pierwszej kolejności przed pacjentami, których stan zdrowia jest stabilny. Placówka nie prowadzi dwóch osobnych list oczekujących z podziałem na te kategorie medyczne. Wpisuje pacjentów pilnych i stabilnych na tę samą listę.

Kolejnym krokiem po otrzymaniu skierowania do poradni specjalistycznej jest znalezienie odpowiedniej placówki. Pamiętajmy, że pacjent ma prawo wyboru placówki spośród wszystkich, z którymi NFZ zawarł umowy. Nie obowiązuje rejonizacja. Na stronach internetowych NFZ znajduje się wyszukiwarka, dzięki której nie tylko znajdzie-

my placówkę, ale także pierwszy wolny termin wizyty, badania czy zabiegu - czyli sprawdzimy, gdzie najszybciej zostanie udzielona pomoc. Informator o terminach leczenia znajduje się pod adresem mailowym: <https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/> i zawiera spis wszystkich placówek w Polsce, z którymi NFZ ma podpisane umowy na leczenie pacjentów. Wyszukiwarka zawiera dane adresowe, mapki dojazdu, godziny otwarcia, a także informacje na temat dostępności parkingu, podjazdu dla wózków czy windy. Umożliwia także zgłoszenie, jeśli podany na stronie termin nie zgadza się z rzeczywistością (NFZ przekazuje informacje dostarczane przez placówki, ale po zgłoszeniu przez pacjenta niezgodności, sprawdza i wyjaśnia z placówką taką informację). Wyszukiwarka umożliwia znalezienie placówki z pierwszym wolnym terminem, w podziale na kategorie: pilny i stabilny. Korzystanie z takiego narzędzia pozwala na wyświetlenie w jednym miejscu całej listy dostępnych podmiotów.

Jeśli wolicie Państwo skorzystać z telefonicznej pomocy pracowników NFZ w poszukiwaniu placówki i terminu - można kontaktować się przez bezpłatną infolinię: 800 190 590, czynną w dni powszednie między godz. 8 a 16.

**Tekst opracowany przez OW NFZ w Poznaniu**

## krzyżówka - laureaci

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI Z SZÓSTEGO NUMERU KWARTALNIKA „OTWARTE DRZWI” BRZMI:  
POTRAWA ZDROWA I Z GLINIANEGO  
PÓLMISKA SMAKUJE.  
NAGRODY DOSTAJĄ TRZEJ AUTORZY  
PRAWIDŁOWYCH ODPOWIEDZI:  
**KRYSTYNA WOLNA**  
**DANUTA SMEKTAŁA**  
**TERESA KLUPŚ**

# Stowarzyszenie dla seniorów i z seniorami

**Stowarzyszenie Katolickie Seniorów im. Jana Pawła II w Lesznie powstało w 2016 roku. Obchodzi więc trzecie urodziny.**

Inicjatywa powstania stowarzyszenia wyszła od mieszkańców osiedli Zamenhofa i Przylesie.

- A to był rok 2014. Mieszkańcy zwrócili się do mnie z pytaniem czy nie poprowadziłbym organizacji dla seniorów. Dlaczego mnie o to poprosili? Nie wiem, może znali mnie ze Stowarzyszenia Civitas Christiana, którym jakiś czas kierowałem - Aleksy Szymanowski, prezes Stowarzyszenia Katolickiego Seniorów im. Jana Pawła II cofa się wspomnieniami o pięć lat do tyłu. - Dwa lata zastanawiałem się czy się za to wziąć, a że byłem obeznany z prowadzeniem stowarzyszenia, podjąłem decyzję na tak. Spośród mieszkańców powołałem członków inicjatorów. Stowarzyszenie zarejestrowaliśmy w sądzie, a ponieważ mieliśmy być organizacją katolicką, wystąpiliśmy do metropolity poznańskiego o zaakceptowanie naszej inicjatywy. Odbyło się to za aprobatą księdza proboszcza Grzegorza Robaczyka, który wówczas był proboszczem parafii pw. św. Kazimierza. Zdecydowaliśmy, że naszym patronem będzie papież Jan Paweł II, na co zgodę wyraził ksiądz arcybiskup.

Najmłodszy seniorzy stowarzyszenia mają około 60 lat, najstarsi są po 80.

- Na początku nie byliśmy licznym stowarzyszeniem, było nas zaledwie piętnastu, a teraz zrzeszamy ponad 70 osób. To mieszkańcy z całego Leszna. Łączy nas wiara i postać naszego patrona Jana Pawła II. Łączymy także ludzi, którzy lubią być aktywni, dlatego dajemy im tak szeroki wachlarz propozycji. Ważne, że to co proponujemy, nie jest narzucane. Wycieczki czy jakiegokolwiek wyjazdy są zgodne z oczekiwaniami seniorów - podkreśla prezes.

- Słuchamy ludzi - dodaje Marek Zygmanski, sekretarz stowarzyszenia. - Ktoś chce się podszkolić z obsługi komputera i internetu albo chciałby poćwiczyć - robimy takie zajęcia. Nasze propozycje wynikają z potrzeb członków stowarzyszenia. To są osoby aktywne, także te, które mają ponad 80 lat.

Prezes zapewnia, że członkowie stowarzyszenia to sympatyczne osoby.

- Jak to się mówi: do tańca i do różańca.

Atmosferę stowarzyszenia tworzą ludzie, którzy wcale nie ograniczają się do wyznaczonych terminów zajęć.

- Nie rozchodzimy się każdy w swoją stronę. W naszym stowarzyszeniu przyjaźnimy się - podkreśla M. Zygmanski.

- Jedna z pań, która ma 82 lata, wyjechała do sanatorium, gdzie ją odwiedziliśmy, a ona mówiła, że nie może się doczekać kiedy znowu będzie z nami w Lesznie. Można powiedzieć, że jesteśmy rodzinną senioralną - z dumą mówi prezes A. Szymanowski. - Mamy dwie panie, które jako wolontariuszki pomagały naszym trzem członkiniom, bo te nie miały sił przychodzić na spotkania.

Prezes jest zdania, że w ciągu kilku lat udało się stworzyć stowarzyszenie, które prężnie działa, a jego członkowie to wesoła i pełna energii grupa. Nowe osoby, które dołączają, pewne, że w takim gronie od razu poczują się dobrze.



Stowarzyszenie mieści się przy ul. Zamenhofa 88, w pomieszczeniach, które w użyczenie przekazała Spółdzielnia Mieszkaniowa Przylesie.

- Cieszymy się z przychylności spółdzielni i prezes Kamili Mul-



Fot. archiwum

▲ Wycieczka w Bieszczady. Rok 2017.

czyńskiej - podkreśla A. Szymanowski.

W tym roku Stowarzyszenie Katolickie Seniorów im. Jana Pawła II obchodzi trzecią rocznicę założenia.

- Jako zarząd mamy plany na kolejny rok. Ciągłe poszukujemy nowych pomysłów i na to co moglibyśmy wspólnie robić. Korzystamy przy tym z opinii członków. To od nich czerpiemy energię. Oni nas mobilizują i nakręcają - z radością dodaje prezes A. Szymanowski. (jrs)



Fot. archiwum

▲ Sylwester członków stowarzyszenia. W takim gronie witali rok 2019.

▼ W siedzibie stowarzyszenia odbywają się zajęcia z fizjoterapeutą i masażystą Jakubem Ratajczakiem.



Fot. J. Rutecka-Siadek



Fot. archiwum

▲ W sierpniu tego roku seniorzy wybrali się do miejscowości Zawoja.

# Cieszę się drugim życiem

- 1 października 2013 roku narodziłem się po raz drugi - uważa Zbigniew Wojtkowiak. Od tego dnia cieszy się każdym dniem, a radość dzieli z żoną Krystyną.

Zbigniew Wojtkowiak jako młody człowiek był piekarzem.

- Nosilem 70-kilogramowe worki i niszczyłem kręgosłup, nie myśląc co będzie później. Potem przez 30 lat byłem zawodowym kierowcą ciężarówki. Mając 51 lat, gdy odezwał się kręgosłup, poszedłem na rentę. Kiedy skończyłem 60. przeszedłem na emeryturę. Wtedy ważyłem 108 kilogramów i lekarze doradzali mi schudnąć ze względu na kłopoty z kręgosłupem. Przez to, że się ruszałem, była działka i rower, zszedłem do 88 kilogramów.

Poważne kłopoty ze zdrowiem zaczęły się, gdy pan Zbigniew miał 70 lat.

- Zastąpiłem i trafiłem do szpitala. Zapytano mnie u którego kardiologa się leczyć, a ja się nie leczyłem u żadnego.

Pan Zbigniew przeszedł zabieg koronografii serca, ale wyznaczono mu również termin operacji wszczepienia bajpasów, na którą nie chciał się zgodzić. Syn przekonał go jednak, że trzeba ją wykonać.

- Operacja odbyła się 1 października 2013 roku w szpitalu w Poznaniu. To był dzień moich nowych narodzin.

Po wyjściu ze szpitala trafił na rehabilitację do ośrodka w Ko-

wanówku.

- Gdzie nakładli mi do głowy, że jak wybiorę tapczan, pilota do telewizora i nie będę się ruszał, pożyję góra dwa lata. Minęło sześć, a ja czuję się znakomicie. Dostałem drugie życie i korzystam z niego.

Pan Zbigniew zaczął intensywnie jeździć rowerem.

- Krótko po operacji przejechałem 87 kilometrów, by odwiedzić kolegę poznanego w Kowanówku. Taki był ze mnie bohater. Powrót był tragiczny, myślałem, że nie wrócę do Leszna. Kiedy w końcu dojechałem, położyłem się spać na dwie godziny i doszedłem do siebie. Od tego czasu nie robię takich tras, góra na 15 kilometrów, głównie ścieżkami rowerowymi, najczęściej w okolicy Rydzyny, Dąbcza, Nowej Wsi i Pawłowic. Mam też trasy na Grzybowo albo do Wilkowic. Jeżdżę sam, żeby nikt nie nadawał mi tempa. Jeżdżę na ile mi pozwala organizm, nie przemęczając go. Potem czuję pozytywne zmęczenie, jestem dotleniony i mam energię do życia.

Co rano, nieważne czy lato czy zima, Z. Wojtkowiak gimnastkuje się przy otwartym balkonie.

- Bez tego nie mogę żyć. Rozciągam się, wykonuję przysiady

i ćwiczenia siłowe na ręce, kończę trzydziestoma skłonami. Wtedy dopiero mogę zacząć dzień.

Potem szykuje żonie śniadanie, co sprawia mu przyjemność.

- Lubię pospać - Krystyna Wojtkowiak przyznaje się do tego z uśmiechem. - Przez całe życie zawodowe wstawalam na godzinę 6 i gdy przechodziłam na emeryturę obiecałam sobie, że nie będę się spieszyć i tego się trzymam. Daję sobie czas. Mąż jest szybki, więc czasami wyjdzie z domu przede mną i czeka na mnie na naszej działce. Jesteśmy razem 53 lata, nauczyliśmy się żyć w zgodzie i niczego sobie nie utrudniać.

Oboje należą do Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Lesznie, przez to uczestniczą w wycieczkach, różnych imprezach i zawodach sportowych.

- Trzeba być wśród ludzi. Ci, którzy zamykają się w sobie robią wielki błąd - takiego zdania jest pani Krystyna. - Osoby w naszym wieku same się dobijają rozmowami o chorobach, a chociaż każdemu coś dolega, lepiej cieszyć się życiem. To jest nasz czas, dlatego wypełniamy go tym co lubimy robić.

Jedną z tych rzeczy jest ogró-



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Państwo Wojtkowiak. Ogródek działkowy to miejsce skąd pan Zbigniew wyrusza na rowerowe trasy. Na jego powrót czeka żona Krystyna.

dek działkowy, na którym państwo Wojtkowiak chętnie spędzają czas.

- Umiemy cieszyć się sobą i dniem - zapewnia pani Krystyna.

- Cieszę się, że się budzę, od razu mam chęć na życie - dodaje mąż.

Do ruchu i pozytywnego myślenia, Z. Wojtkowiak dokłada dietę, z której wykluczył wieprzowinę, a cukier mocno ograniczył. Za to jest ona bogata w warzywa, tym bardziej w sezonie, kiedy można je zerwać prosto z grządek. Dzięki temu wszystkiemu pan Zbigniew waży 75 ki-

logramów, a formy może mu zażdrościć niejeden młodszy mężczyzna.

Pan Zbigniew zdradził nam jeszcze, że bardzo lubi tańczyć. Od czasu do czasu wybiera się z żoną na zabawę. Na parkiecie wrzucają drugi bieg.

A kiedy aura robi się chłodniejsza, rower pójdzie na trochę w odstawkę, za to zaczną się marsze z kijkami, wypróbowaną trasą na Nowy Świat.

- Grunt to się ruszać. Gdy żona prosi, bym coś jej podał, nigdy nie robię problemu. Cieszę się, że mogę wstać, bo ruchu potrzebuję jak tlenu. (jrs)

## Optymista mimo wszystko

Ryszard Zgarda to pan z kategorii optymistów. Chociaż sam uważa, że to nie zawsze wychodzi człowiekowi na dobre. Mimo to stara się szukać we wszystkim dobrych stron.

### WYBRAŁ SŁUŻBĘ OJCZYŹNIE

Ta rozmowa zaczęła się od przypadkowego spotkania na Polanie Trzech Dębów Nadleśnictwa Karczma Borowa. Ryszard Zgarda trafił na informację o sprzątaniu lasu, które w sierpniu organizowała Fundacja Centrum Aktywności Twórczej. Stał się na miejscu zbiórki i tam, od słowa do słowa, zgodził się opowiedzieć co nieco o sobie.

Można powiedzieć, że pan Ryszard dwa razy wprowadzał się do Leszna. Gdy miał 5 lat, w 1955 roku zamieszkali tutaj jego rodzice.

- Tata był oficerem Wojska Polskiego. Był także żołnierzem 27. Wołyńskiej Dywizji Piechoty Armii Krajowej, Kawalerem Orderu Virtuti Militari, odznaczono go trzema Krzyżami Walecznymi, otrzymał Krzyż Partyzancki i Krzyż Armii Krajowej.

Będąc uczniem pan Ryszard uczęszczał do Szkoły Podstawowej nr 4. Po ostatniej klasie na

długo wyjechał z Leszna. Naukę kontynuował we Wrocławiu, potem zamieszkał w Górze. Powołany do służby wojskowej, w mundurze został na 33 lata, 4 miesiące i 8 dni.

- Byłem żołnierzem zawodowym. Służyłem w Centralnym



Fot. J. Rutecka-Siadek  
▲ Ryszard Zgarda przed stadionem. W czasie spacerów tam często kieruje swoje kroki.

Ośrodku Szkolenia Służb Uzbrojenia i Elektroniki w Olsztynie, później pracowałem w Okręgowych warsztatach uzbrojenia i elektroniki w Jastrzębiu Śląskim, a pod koniec służby w Wyższej Szkole Oficerskiej w Jeleniej Górze, gdzie przez pięć lat byłem instruktorem-wykładowcą bezpieczeństwa i przepisów w ruchu drogowym.

Po „zrzuceniu” munduru, pan Ryszard przez kilka lat zajmował się szkoleniem kursantów nauki jazdy.

Sześć lat temu, ze względów rodzinnych, wrócił do Leszna.

- To piękne miasto. Rozwinęło się i rozbudowało. Zachwyciło mnie po tylu latach.

### NA MIEJSCU NIE USIEDZI

Ze sportowych młodzieńczych pasji wymienia piłkę nożną. Teraz jest kibicem, szczególnie lubi kiedy gra Lewandowski. Przed ekranem telewizora emocje biorą górę.

- Jakbym grał na boisku (śmiech), a jak nasi skoczkowie skaczą na stokach, ja lecę z nimi (śmiech).

Na pewnym etapie życia było także bieganie. Pan Ryszard nie raz rywalizując sprawdzał strzelecką celność oka, grał w tenisa ziemnego i stołowego. Zrobił licencję nurka, chociaż nie nurkuje. Wszystko rekreacyjnie. Od trzech sezonów jest morsmem.

- Pierwszy raz poszedłem do wody jak burza, chociaż rok się do tego szykowałem. Przyjeżdżałem do Osiecznej, rozmawiałem z innymi morskami, przyglądałem się ich kąpielom i odjeżdżałem. Aż w końcu uznałem, że nie mogę ciągle jeździć i wracać, więc pewnego dnia, bez szczególnych przygotowań, wszedłem do wody. Od tamtego czasu morsuję i nawet jeżdżę na złoty morsów, także międzynarodowe.

R. Zgarda chętnie pływa, istotnie, jest samoukiem.

- Nie miałem techniki, dlatego pływając męczyłem się, a kiedy zamieszkałem w Lesznie wziąłem kilka lekcji pływania. Teraz nawet uczestniczę w pływackim Teście Coopera, zresztą w bie-

gowej edycji też brałem udział.

Pan Ryszard szuka informacji o tym co ciekawego dzieje się w Lesznie i regionie. Dzięki temu uczestniczył w sprzątaniu Boszkowa i lasów w Karczmie Borowej. W sierpniu wybrał się na zlot rekonstruktorów i detektorystów w Poniecu.

Do swoich aktywności dopisuje spacer, najchętniej na stadion i do Parku 1000-lecia.

- Jeśli jestem na Rynku zawsze przejdę go dookoła, bardzo podobają mi się ulica Słowiańska, lubię się po niej porozglądać.

### OPTYMISTA MIMO WSZYSTKO

- I to mimo że kilka razy się sparzyłem. Budzę się jednak z chęcią do życia, bo przecież świat jest piękny.

Chociaż...

- Jest do kitu kiedy człowiek jest sam. Dlatego znajduję sobie zajęcia. To zawsze dobra okazja, by poznawać ludzi. Panią redaktor tak poznałem. (jrs)



## Syndrom opuszczonego gniazda. Ciąg dalszy

Niektórzy znają to uczucie, niektórzy dopiero się z nim mierzą.

Możesz zacząć rozkoszować się faktem, że masz czas tylko dla siebie. Mądra sentencja mówi: „Daj dziecku mocne korzenie, a potem skrzydła ku wolności swojej i dziecka”.

Dzieci są jeszcze w gnieździe, kiedy następuje zerwanie więzi małżeńskiej, bywa że w sposób naturalny, niekoniecznie przez rozwód czy separację. Jest pustka, nie ma przyjaciela, ani kota. Ale jest mnóstwo historii do przeżycia w filmach, książkach i rozmowach z bliskimi znajomymi. Alternatywą jest teatr w Lesznie. Wprowadzi nas choćby na chwilę w dobry nastrój albo pozostawi ślad na dłużej.

We mnie miłe wrażenia pozostawił film „Pozycja obowiązkowa”, na który wybrałam się z przyjaciółkami. Często wspominamy jego fabułę, ze względu na ciekawe i rozbijające złote myśli. Jednozdanowe sentencje wyrażające prawdę moralną w sposób zaskakujący i błyskotliwy. Film pokazuje, że my kobiety 60 plus mamy prawo do porażek, błędów, słabości i pomyłek. Oglądając film ja i moje przyjaciółki utożsamiałyśmy się z bohaterkami filmu w wielu ich poczynaniach.

Szczególnie utkwiło mi w głowie takie zdanie z filmu: „Nie jesteśmy już nowalijkami, raczej jesiennym suszem”. Uważam, że brzmi uroczo, zabawnie, ale też prawdziwie. Często sobie to przypominamy, żeby nasza jesiń życia była dla nas powodem i zachętą do dbania o siebie zewnętrznie i wewnętrznie.

A inne zdanie z tego filmu: „Drugą oznaką starości jest zapominanie, a pierwszej już nie pamiętam”. Teraz już nie przejmujemy się, że któraś z nas zapomni, co chciała powiedzieć. Zygmunt Kałużyński mawiał, że zapominanie to oznaka inteligencji, a badacze z Uniwersytetu w Toronto zapewniają, że zapominanie to oznaka prawidłowo funkcjonującego mózgu. Dowiedli, że neurony znajdujące się w części mózgu, które w głównej mie-

rze związane są z pamięcią, dążą do zapominania. Ideą tego procesu jest stworzenie miejsca dla istotnych informacji, które mają na człowieka wpływ w danym momencie. By było to możliwe, mózg musi pozbyć się tych mniej istotnych, które miały miejsce w przeszłości - tłumaczą naukowcy. Ci którzy obawiają się tego, że ciągle zapominają o drobnostkach, mogą odetchnąć z ulgą, bo to ułatwia codzienne funkcjonowanie. Nie sposób zaprzeczyć, że upływający czas zmienia nas psychicznie i fizycznie. Przeżyte doświadczenia kształtują naszą osobowość, z wiekiem rewidujemy postanowienia, poglądy i potrzeby. Dotyczy to wszystkich obszarów życia. To co nas cieszyło i fascynowało w młodości, może nudzić czy wydać się nieatrakcyjne na etapie dojrzałości.

My kobiety musimy się motywować do działania, do organizowania własnego życia i na własnych zasadach. Nie ma rzeczy niemożliwych, a motto kobiet z syndromem opuszczonego gniazda winno brzmieć - idź na przód, organizuj, działaj, ciesz się życiem! Należy traktować nową sytuację jako naturalny bieg życia i należy pomyśleć, że nastaje czas kiedy ma się dużo czasu dla siebie, tym bardziej kiedy wcześniej narzekało się na jego brak.

Nic nas nie ogranicza, należy robić co się kocha i cieszyć się życiem. Należy być szczęśliwą, a nasz blask niech udziela się innym.

Umberto Eco jest autorem złotej myśli: „Kto czyta książki żyje podwójnie. Bo żyje życiem swoim i bohaterów swoich książek”. Książki wpływają na nasze uczucia, myśli, przekonania, dzięki temu łatwiej podejmujemy decyzje, często podświadomie kierując się zachowaniem bohaterów z kart literatury.

**Wiesz kiedy jest najlepszy moment na zmianę i zrobienie czegoś ze swoim życiem? Teraz! Właśnie teraz!**

Krystyna Andrzejewska,  
Leszczyńska Rada Seniorów

## Moje szkolne wspomnienia

„Szkoło, szkoło, gdy cię wspominam oczy mam pełne łez...” - pisał Julian Tuwim, a wiersz przychodzi mi na myśl, kiedy wspomnieniami wracam się czasów młodości i beztroski jaka towarzyszyła temu okresowi życia.

Po wakacjach, pierwszej uroczystości w szkole towarzyszyły emocje. Wniesienie sztandaru, odśpiewanie hymnu państwowego, przemowy dyrektora i przedstawiciela Samorządu Szkolnego były głównymi punktami apelu. Pierwszy dzwonek, lekcje i siedzenie w szkolnej ławce. Nowi wychowawcy, nowe klasy, nowi znajomi.

Po letnich przeżyciach słuchaliśmy opowieści o mniej lub bardziej fantastycznych przeżyciach koleżanek i kolegów, wielu tęsk-

niło za wakacyjną miłością.

Nasi profesorowie uczyli nas uczciwych reguł postępowania. Często ich wspominam. Szczególnie utkwiła mi w pamięci dostojna, majestatyczna i elegancka nauczycielka matematyki - Helena Frąckowiak-Defa.

Ceniła pracowitość i dyscyplinę, a że była osobą wybitną, stała się jednym z symboli szkoły. Zachowanie i stroje uczniów były podporządkowane ustalonym od lat regułom gry. Czarne lub granatowe fartuchy, ozdobi-

ne białymi kołnierzykami. Loczki i biżuteria były absolutnie wykluczone, czyste paznokcie i buty na płaskiej podeszwie były na porządku dziennym.

Z perspektywy lat doceniam to wszystko, także wysiłek naszych pedagogów. Jestem im wdzięczna za każdy rok szkolny - za edukację i naukę dobrych manier - to ułatwiło start w dorosłość.

Danuta Sołtysik,  
Leszczyńska Rada Seniorów

## Wspomnienia o podstawówce

Sprawdza się stare porzekadło, że człowiek im starszy, tym częściej wraca do lat dzieciństwa i młodości. Teraz okazją do wspomnień jest rozpoczęty nowy rok szkolny.

Moja edukacja szkolna rozpoczęła się w latach 50., kiedy to z tornistrem na plecach przekroczyłem próg siedmioklasowej Szkoły Podstawowej nr 3 w Lesznie. Rozpoczęcie pierwszej lekcji obwieścił dzwonek, którym na korytarzu wymachiwał woźny. Wychowawczynią mojej klasy I b była Irena Baraniak, a dyrektorem szkoły był Edmund Goryniak, który rządził żelazną ręką. Kto nie wykonał poleceń lub przeszkadzał na lekcjach trafił na dyrektorski dywanik.

Raz kiedy utrudniałem prowadzenie lekcji religii, zostałem skarcony przez nauczyciela mocnym uderzeniem drewnianym piórnikiem po „łapie”. Nie przyznałem się w domu, obawiając się poprawin.

Centralnym miejscem w dwuosobowej ławce był kałamarz z atramentem, w którym zanurzało się obsadkę ze stalówką. Pamiętam, że były różnego rodzaju - ta z krzyżykiem była najlepsza do kaligrafii. Bo i taki przedmiot do nauki pięknego pisania był oceniany.

Ze wszystkich przedmiotów najbardziej lubiłem wychowanie muzyczne, którego uczyła Gertruda Ferster. W ramach zajęć pozalekcyjnych prowadziła także chór szkolny, do którego zostałem przyjęty. Można uznać, że to był początek mojej estradowej, piosenkarskiej przygody.

stawówce, było przystąpienie w trzeciej klasie do pierwszej komunii świętej. Przeżywalimy nie tak samą ceremonię, co prezeny, które w tym dniu otrzymywaliśmy. Najczęściej zegarek marki Ruhla produkcji NRD, rodzimy aparat fotograficzny Druch albo radziecka Smiena, klaser



Fot. archiwum

▲ Na zdjęciu autor wspomnień - w pierwszym rzędzie, piąty od prawej strony.

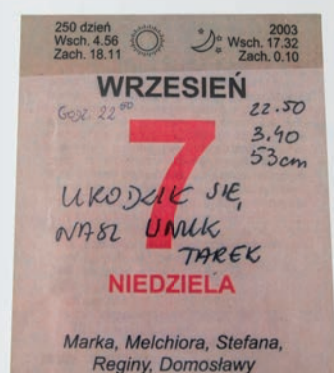
W tamtym czasie, w Lesznie było 8 szkół podstawowych. Każdą z nich podczas Świąta Pieśni, reprezentował ponad 100-osobowy chór. Oj, iza się w oku kręci.

Ale jednym z głównych wydarzeń podczas nauki w pod-

do znaczków, a niekiedy rower. Oczywiście przyjęcie komunijne odbywało się w domu, a teraz... lokal trzeba rezerwować co najmniej 5 lat do przodu. O prezenach nie wspomnę!

Edward Baldys

## Kartka z kalendarza



▲ Kartka z kalendarza. Wyjątkowa i ważna. To też tytuł albumu dla wnuka.

Tegoroczną majówkę powiązałam z IV Zjazdem Rodzinnym od strony mojego dziadka ze strony ojca. Otrzymałam od organizatorów spotkania zadanie przygotowania „sentymentalnej niespodzianki” dla pierwotnego wnuka.

Pamiętek rodzinnych posiadam wiele, ale przeglądając je zastanawiałam się co może zainteresować szesnastolatka. Myśl przewodnią była taka - pokaż mu swoje miejsce wśród licznej rodziny.

Przeszłość czyli czas zatrzymany w kadrze, zdjęcia i pamiętniki. Z tych nagromadzonych przygotowałam wnukowi album, w którym zamieści-

łam około 200 fotografii i sporo dokumentów - faktów świadczących o tożsamości naszej rodziny.

Album zatytułowałam „Historia kartki z kalendarza”. Zainspirował mnie tytuł artykułu z czasopisma „Kim jesteś przodka?”. Znalazłam w nim wiele odpowiedzi na interesujące mnie tematy pod hasłem „rodzina”. Autor Eryk Jan Grzesz-

kowiak szczególnie ciekawie nawiązał do genealogii genetycznej „zakładając, że nasi przodkowie mieli ok. 2-3 dzieci, każdy z nas ma ok. 38 krewnych w drugiej linii (wspólni pradziadkowie), 190 w trzeciej linii i 940 w czwartej. W piątej linii (wspólni prapradziadkowie) liczba wzrasta do 4700. Dzięki testom DNA można ustalić z jakiej części świata pochodzili nasi

przodkowie. Nowoczesna medycyna tworzy realne cuda”.

W obecności rodziny, wśród bogatej przyrody i w słonecznym dniu, na śmigiełskim Ranczo w Dolinie, prezent niespodzianka wręczyłam wnukowi Tarkowi el Marzouqy. Zadbaliśmy, by był nie tylko w formie albumu, ale także na współczesnym nośniku.

Babcia Jagoda Szymańska

# Profesor Maria Baranowska, uczestniczka Powstania Warszawskiego

15 kwietnia 1945 roku, po okupacyjnej przerwie, otwarło swe podwoje Państwowe Koedukacyjne Gimnazjum Kupieckie w Lesznie. Wkrótce zmieniło nazwę na Gimnazjum i Liceum Handlowe, następnie na Technikum Ekonomiczne i Liceum Ekonomiczne. Obecnie jest to Zespół Szkół Ekonomicznych im. Jana Amosa Komeńskiego.

Państwowe Gimnazjum Kupieckie powołano w 1937 roku i jego dyrektorem został Józef Wędzki, który pełnił tę funkcję również po wojnie, do 1964 roku.

Od 1945 roku w szkole podjęła pracę polonistka prof. Maria Baranowska. Cieszyła się ogromnym uznaniem wśród uczniów. Absolwentka Liceum Handlowego Maria Plewa-Augustowska tak oceniła swoją profesorkę polonistkę:

„Z czułością wspominam wychowawczynię klasy, równocześnie wspaniałą nauczycielkę języka polskiego panią profesor Baranowską, która nie tylko pomogła uzupełnić luki w znajomości języka polskiego, spowodowane brakiem polskiej szkoły w czasie okupacji, ale nauczyła też szacunku do innych ludzi oraz rozwijać zainteresowanie sztuką”.

Podobne świadectwo wdzięczności wypowiedział publicznie Eugeniusz Wachowiak, poznański poeta podkreślając, że duży wpływ na niego wywarła polonistka prof. Maria Baranowska, wspaniała człowiek i wychowawca.

Maria Baranowska urodziła się 23 stycznia 1910 roku w mieście Koło. Była córką Antoniego Zatory i Jadwigi z domu Błaszczak. Ojciec, z wykształcenia farmaceuta, służył jako ochotnik od 1919 roku w Wojsku Polskim w stopniu podporucznika. Brał udział w kampanii wrześniowej 1939 roku, był internowany w Rumunii. Wkrótce po urodzeniu Marii rodzice przenieśli się do Warszawy, gdzie rozpoczęła się jej edukacja. W roku 1929 zdała maturę i rozpoczęła studia z zakresu filologii polskiej na Uniwersytecie Warszawskim. Ukończyła również Studium Pedagogiczne, uzyskując uprawnienia nauczycielskie.

W 1935 roku wyszła za mąż za inż. chemika Henryka Baranowskiego, małżonkowie zamieszkali w Baranowiczach. On otrzymał stanowisko kierownicze w zakładach mięsnych, ona pracowała jako polonistka w Prywatnym Gimnazjum im. Marii Piłsudskiej i współpracowała z miejscową radiostacją Polskiego Radia, wygłaszając pogadanki o Adamie Mickiewiczu i Elizie Orzeszkowej. W roku 1937 urodziła się córka Barbara. Szczęśliwie układające się życie przerwał wybuch wojny i okupacja sowiecka. Po wiadomości przez bliską osobę, że jest na liście NKWD do aresztowania, 11 listopada 1939

roku, z córeczką i kilkoma innymi osobami, przekroczyła granicę wojenną pomiędzy Niemcami i Związkiem Radzieckim, szczęśliwie docierając do matki w Warszawie. Tam mieszkała i pracowała dorywczo, utrzymując rodzinę.

W 1943 roku Maria Baranowska wstąpiła do Armii Krajowej, przyjęła pseudonimem „Adela” i przydział do zgrupowania Baszty. Pełniła rolę łączniczki, przenosiła broń i ulotki, szkoliła się na tajnym kursie sanitariuszek. Z chwilą wybuchu Powstania Warszawskiego, nie mogąc dostać się do zgrupowania Baszty, zgłosiła się do oddziału Krybar na Powiśle, gdzie otrzymała przydział do powstańczego szpitala polowego przy ulicy Konopczyńskiego. Pracowała tam do końca walk, pomagając przy operacjach i opatrując rany powstańców. To co się tam działo opisała w książce pt. „Uliczka Powstańców - wspomnienia sanitariuszki szpitala polowego z powstania warszawskiego”. Książkę wydała Fundacja - Warszawskie Szpitale Polowe 2014.

Do szpitala trafiali kilkunastoletni chłopcy jak i dojrzały mężczyźni. Operacje przeprowadzano bez znieczulenia. Nie brakowało też dziewcząt. 3 sierpnia przyniesiono 17-letnią łączniczkę „Marysię”. W pierwszych godzinach powstania odłamek bomby zdruzgotał jej nogę w kostce i groziła amputacja. Ponieważ lekarze nie dysponowali odpowiednimi narzędziami chirurgicznymi, więc amputacja się odwlekała i w końcu nogę uratowano.

Po zajęciu Powiśla przez Niemców prof. Baranowska z matką i córką, na platformie konnej z rannymi, opuściła Warszawę i po wielu trudach zamieszkały w Książu oddalonym od Miechowa o 15 kilometrów. Trasę prof. Baranowska wielokrotnie przemierzała pieszo.

Po ucieczce Niemców przed Armią Czerwoną, Maria Baranowska podjęła pracę polonistki w Gimnazjum Kupieckim w Miechowie. Dyrektorem szkoły był Józef Wędzki, na którego powrót oczekiwano w Lesznie. Dyrektor zaproponował jej posadę w Lesznie, w tym samym typie szkoły i oferta została przyjęta. W kwietniu Maria Baranowska z matką i córką przybyły do Leszna i zamieszkały w kamienicy przy Rynku.

W roku 1950 roku zmarła matka prof. Baranowskiej, Jadwiga Zatory, którą pochowano na cmentarzu przy ul. Kąkolewskiej. W pierwszej połowie lat 50. szkoła przeżywała duże trudności i groziła jej nawet likwidacja, do czego ostatecznie nie do-



Fot. archiwum

▲ Klasa III b gimnazjalna w 1950 roku. W pierwszym rzędzie profesorowie (od lewej) Maria Baranowska, E. Komorowski, I. Grądzielewska, S. Uciechowski, ks. T. Demel, A. Weyna, W. Konwiński i J. Klauzińska.

szło. Nauczyciele zaczęli szukać pracy w innych, bardziej stabilnych szkołach. W roku 1955 roku prof. M. Baranowska wyjechała do Poznania, by uczyć się języka polskiego w Technikum Poligraficzno-Księgarskim. Ze względów zdrowotnych objęła etat bibliotekarki w Technikum Chemicznym nr 2 w Poznaniu i w 1970 roku przeszła na emeryturę.

Mieszkając w Poznaniu przyjeżdżała do Leszna na zjazdy absolwentów, zaskarbiając sobie ich pamięć i wdzięczność. W Lesznie odwiedzała też grób matki. Co roku wyjeżdżała również do Warszawy na obchody rocznicowe Powstania Warszawskiego.

Prof. Maria Baranowska zmarła 5 maja 1993 roku. Jest pochowana na cmentarzu junikowskim

w Poznaniu. W czasie mowy pogrzebowej, którą wygłosił ks. Józef Kluczyński, były jej uczeń, nazwał ją „swoją matką duchową” i dziękował za odwagę głoszona niezależnych poglądów oraz wychowanie w duchu patriotyzmu.

Córka Barbara mieszka w Poznaniu i przechowuje to wszystko, co dotyczy jej zasłużonej matki.

\*\*\*

Korzystałem z opracowania (maszynopis) prof. Marii Baranowskiej ps. „Adela” pt. „Wspomnienia łączniczki i sanitariuszki AK zgrupowania „Krybar” oraz informacji przekazanych przez uczniów prof. M. Baranowskiej.

Stanisław Jędraś

## Co nam miła pozostało...

Tadeusz Godlewski z Leszna opracował materiały do swojego trzeciego tomik poetyckiego. Wydaje je w niedużym nakładzie dla krewnych i bliskich.

Pan Tadeusz ma 90 lat, jest stałym bywalcem leszczyńskiego Domu Seniora przy ul. Cichej. W swojej twórczości najchętniej porusza tematy życiowe i filozoficzne, jest bystrym obserwatorem i komentatorem życia miejskiego i otaczającej go codzienności. Nie stroni od uszczypli-

wości i satyry. Poprzednie tomiki zatytułował „Refleksje starszego pana” (2017) i „Piąta pora roku” (2018). Najnowszy tom będzie opatrzony tytułem „Fraszki i bajki dla dorosłych”.

Poniżej dwa utwory z tego tomu oraz wiersz z 2017 roku.

### „Starość”

Starość to nie jest choroba, choć wymądrza się geriatra. Starości nie określisz wiekiem, chyba, że zrobi to psychiatra.

Starość to jest takie dobro, o którym marzyć nie potrzeba. Ona zawsze przyjdzie w porę, aby dać ci to co trzeba.

W wielu sercach ludzi gości, taka jakaś dziwna potrzeba: doczekać spokojnej starości, w dobrym zdrowiu, nie bez chleba.

Jeśli miałbym mówić szczerze, ja nie boję się starości, ale jestem niezłym tchórzem, więc boję się samotności.

### „Dzkie róże”

Trochę żeśmy postarzel. Radosny uśmiech na naszych twarzach coraz rzadziej gości. I co nam miła pozostało, tylko wracać do przeszłości. Powspominać dzikie róże, co schronienie nam dawały, te namiętne pocałunki, ten pierwszy dotyk, tak nieśmiały. W dzikie róże opleceni przeżywaliśmy atak burzy. Jaka szkoda moja miła, To się już nigdy nie powtórzy.

### „Bez pośpiechu”

Dokąd pędzisz moje życie? nie nadażam za Twym krokiem. Czasem umykasz jakoś skrycie,

a czasem tak jakoś bokiem. Denerwuje mnie co prawda ta zabawa w ciuciubabkę, ale ja przed Tobą życie, zawsze z pokorą zdejmę czapkę.

Bo Cię kocham moje życie, wiedząc żeś coś dla mnie winne i bez względu na twe gierki, nie zamienię Cie na inne.

Kiedy chwyta mnie nostalgia, często wracam do przeszłości. przypominam trudne lata, ale nie ma we mnie złości.

Ci co kiedyś mi zaszkoźdili dawno już poumierali. Dziś jak patrzę dookoła, przyjaciele sami zostali.

Moim życiem wśród przyjaciół, pragnę dzisiaj się nacieszyć. Proszę zatem moje życie, przestań się tak bardzo spieszyć. (kin) Fot. K. Zydorowicz



# Historia parafii pod wezwaniem św. Mikołaja

**W drugiej części naszego cyklu, prezentującego kościoły i parafie Leszna, przedstawiam dzieje parafii św. Mikołaja po roku 1945. Po zakończeniu okupacji niemieckiej, po przeszło pięcioletniej niewoli, otworzyły się możliwości zorganizowania na nowo życia w mieście. Jednym z pierwszych przejawów normalizacji było reaktywowanie parafii rzymsko-katolickiej.**



Fot. (2x) E. Baldys

▲ Parafia pw. św. Mikołaja.

## NOWE PARAFIE

Parafia pw. św. Mikołaja, po drugiej wojnie światowej, oprócz obszaru Leszna, obejmowała wsie Gronowo, Henrykowo, Maryszewice, Strzyżewice i Zaborowo. 13 marca 1945 roku ks. Edmund Pernak, pierwszy po zakończeniu okupacji niemieckiej duszpasterz leszczyński, zwrócił się do Starostwa Powiatowego z prośbą o przekazanie kościołowi katolickiemu obiektów sakralnych położonych przy pl. Metziga i ul. Bolesława Chrobrego. W uzasadnieniu podał, że kościół farny nie jest w stanie sprostać potrzebom parafii, która liczyła wtedy 22.000 mieszkańców.

Te potrzeby dostrzegano już przed wojną i dlatego przystąpiono do wzniesienia kościoła pw. św. Szczepana przy zbiegu ul. Kurpińskiego i Poniatowskiego. Zaawansowana budowa, na którą wydano milion złotych w walucie przedwojennej, została przez Niemców zrównana z ziemią 6 maja 1944 roku.

Na skutek nieprzyjaznego stosunku państwa do kościoła, plany tworzenia nowych parafii w Lesznie mogły doczekać się realizacji dopiero po wielu latach. Z parafii św. Mikołaja wyodrębniły się inne parafie:

- w 1972 roku pw. św. Jana Chrzyciela,
- w 1974 roku pw. Matki Bożej Wniebowziętej w Zaborowie,
- w 1983 roku pw. św. Krzyża,
- w 1986 roku pw. św. Józefa,
- w 1990 roku pw. św. Antoniego,
- w 1991 roku pw. św. Maksymiliana,

- w 1993 roku pw. św. Kazimierza.

Po ich utworzeniu, liczba parafian w parafii św. Mikołaja zmniejszyła się w 1990 roku do 6412 osób i na tym poziomie utrzymuje się w zasadzie do teraz. Spadek był spowodowany także faktem, że znaczna część młodych ludzi przeniosła się na nowe osiedla na obrzeżach miasta.

## PROBOSZCZOWIE

**Ks. Edmund Pernak (1905-1979)** był pierwszym proboszczem parafii pw. św. Mikołaja. W czasie krótkiego, bo trwającego tylko półtora roku pobytu w Lesznie, zajął się organizacją życia parafii w trudnych powojennych miesiącach. Szczególnie dbał o integrację ludzi przybywających często z różnych stron kraju.

**Ks. Stanisław Skawiński (1892-1958)** był proboszczem od 1 września 1946 roku do 21 lipca 1950 roku. Przyczynił się do pogłębienia życia religijnego poprzez wprowadzenie intronizacji Serca Bożego w rodzinach. Sprawował opiekę nad młodzieżą, Żywym Różańcem i Caritasem. Zadbał także o uporządkowanie otoczenia kościoła rozpoczynając budowę murowanego parkanu wokół świątyni oraz grotty pomiędzy wikariatem a probostwem.

**Ks. Teodor Korcz (1903-1981)** był trzecim i jednocześnie ostatnim proboszczem całego Leszna. Urodził się 8 listopada 1903 roku w Poznaniu.

Święcenia kapłańskie przyjął 12 czerwca 1932 roku z rąk ks. Augusta Hlonda. W październiku 1941 roku został aresztowany przez Niemców i osadzony w obozie koncentracyjnym w Dachau, gdzie przebywał do wyzwolenia, a więc do kwietnia 1945 roku. Pięć lat później, 15 września objął parafię pw. św. Mikołaja, w której pełnił posługę kapłańską przez 31 lat. Ks. Teodor Korcz szczególną troską otaczał świątynię parafialną. Prace nad jej upiększaniem trwały nieustannie. To w tym czasie wybudowano w kościele ołtarz soborowy oraz kaplicę Wierzytwej Adoracji. Od 1965 roku był dziekanem leszczyńskim, piastował też godność szambelana i prałata honorowego Jego Świątobliwości. Zmarł w poznańskim szpitalu 17 października 1981 roku, w 50. roku kapłaństwa.

**Ks. Konrad Kaczmarek (1928-2015)** 19 grudnia 1981 roku został proboszczem parafii pw. św. Mikołaja i pozostał nim przez 16 lat, do 30 czerwca 1997 roku. W Lesznie ks. Kaczmarek rozwinął duszpasterstwo grup i stanów. Opieką duchową objął osadzonych w Areszcie Śledczym, żołnierzy AK i Lwowiaków, a także strażaków, harcerzy, pszczelarzy, nauczycieli oraz emerytów. Na terenie parafii powstał oddział Księgarni św. Wojciecha. Proboszcz zakończył także wieloletnie badania nad dziejami kultu św. Mikołaja w Polsce. Ich efektem była książka, która doczekała się dwóch wydań. Po przejściu na emeryturę zamieszkał w Gostyniu. Zmarł w 2015

roku, pochowano go w Gostyniu.

**Ks. Jan Majchrzak** funkcję proboszcza parafii św. Mikołaja objął 1 lipca 1997 roku. Urodził się 10 września 1945 roku w Topoli Małej koło Ostrowa. Święcenia kapłańskie przyjął 24 maja 1969 roku z rąk ks. abp Antoniego Baraniaka. Na swoim obrazku prymicyjnym umieścił następujące motto: „Oto idę Panie dać świadectwo prawdzie, aby świat uwierzył”. W maju tego roku, z całą wspólnotą parafialną świętował złoty jubileusz kapłaństwa.

Kościół św. Mikołaja w 2000 roku został ustanowiony kolegiatą. Prepozytem kapituły kolegiackiej został ks. Jan Majchrzak.

22 lutego 2013 roku watykańska Kongregacja Kultu Bożego, za aprobatą papieża Benedykta XVI, podniosła leszczyńską świątynię do godności Bazyliki Mniejszej. W niedzielę 26 maja tego samego roku arcybiskup Stanisław

Matki Bożej Fatimskiej, którą przywieziono z Fatimy i wykonano z drewna cedrowego.

Ks. prałat Jan Majchrzak włożył wiele wysiłku w dzieło nieustannego upiększania leszczyńskiej kolegiaty. Dzięki ofiarności parafian i pomocy konserwatora zabytków, w 2000 roku odnowiono ołtarz główny, w ciągu kolejnych 5 lat następnych 11 ołtarzy. Renowacji poddano ambonę.

Z inicjatywy ks. proboszcza J. Majchrzaka przeniesiono kaplicę Wierzytwej Adoracji Najświętszego Sakramentu do kaplicy, którą odnowiono, a potem poświęcono 6 grudnia 2008 roku.

Ks. Jan Majchrzak po 22 latach probostwa, 1 lipca tego roku przeszedł na emeryturę.

**Ks. Józef Majchrzak** jest nowym proboszczem parafii. Urodził się 14 marca 1957 roku w Pniewach. Święcenia kapłańskie przyjął 23 maja 1985 roku



▲ Ksiądz Konrad Kaczmarek opieką duchową objął osadzonych w Areszcie Śledczym, żołnierzy AK i Lwowiaków, a także strażaków, harcerzy, pszczelarzy, nauczycieli oraz emerytów.

Gądecki poświęcił kościół, a podczas uroczystej mszy odczytał decyzję papieża. Tytuł Bazyliki Mniejszej jest znakiem łączności ze Stolicą Apostolską, która nadaje go kościołom o dużym znaczeniu w życiu religijnym dla wspólnot chrześcijańskich.

Pamiętką nawiedzenia Leszna przez figurę Matki Bożej Fatimskiej w 1996 roku jest Nabożeństwo Fatimskie, które odprawiane jest każdego trzynastego dnia miesiąca. W procesji ze świecami, wierni podążają za figurą

z rąk ks. abp Jerzego Stroby. Jego pierwszą placówką duszpasterską była parafia pw. św. Stanisława Biskupa w Rydzynie. Potem był w parafii Najświętszego Zbawiciela w Ostrowie i parafii Bożego Ciała w Poznaniu. Od 1999 roku był proboszczem w parafii pw. św. Maksymiliana Marii Kolbego w Luboniu. Po 20 latach, podczas których wybudował od podstaw wymieniony kościół, 1 lipca tego roku objął probostwo w parafii pw. św. Mikołaja w Lesznie.

**Tadeusz Kwapisz**

# Jak dbać o protezy

**O protezy zębów należy dbać tak samo jak o naturalne zęby. To ważne ze względu na estetykę jamy ustnej i jej stan zdrowia.**

W higienie protez zębów, niezależnie czy są całkowite czy częściowe, podstawą jest systematyczność i staranność.

- Na protezach zbierają się osady, resztki jedzenia i kamień nazębny - wymienia Magdalena Pękalska z Laboratorium Protetycznego Magdent w Lesznie. - Protezy należy myć po posiłkach, co najmniej dwa razy dziennie. Tak jak dba się o własne zęby, tak samo należy postępować z protezami.

Do czyszczenia najlepiej stosować specjalistyczne pasty oraz twarde szczoteczki.

- Polecam również tabletki, które są dostępne w aptekach i sklepach medycznych. Pomogą zachować czystość protez. W sklepach medycznych można również zaopatrzyć się w wibrator do protez, który z przestrzeni międzyzębowych usunie kamień,

resztki jedzenia i kleju do protez - tłumaczy protetyk M. Pękalska.

Regularność w dbaniu o protezy pomoże uniknąć dolegliwości - podrażnień, zaczerwienienia i swędzenia dziąseł oraz stanów zapalnych.

- Jeśli czuje się jakikolwiek dyskomfort nie wolno go bagatelizować - doradza M. Pękalska i dodaje, że protez zębów nie należy ściągać na dłuższy czas. - Kilka dni nie będzie miało znaczenia, ale kilka tygodni na pewno. Bo warunki w jamie ustnej się zmieniają, dziąsła się obkurczają, wyrostki zębodołowe zapadają i proteza przestaje pasować do jamy ustnej.

Osoby mające protezy zębów powinni uważać co jedzą. Twarde orzechy i owoce z pestkami lepiej wyeliminować z diety. Należy wystrzegać się obgryzania „kosteczek”, paznokci i skórek.

Laboratoria protetyczne zajmują się połamanymi protezami.

- Najczęściej z powodu, że spadły. Zdarza się, że pacjent mimo że zna konsekwencje, nadgryza owoc z twardą pestką, co może także spowodować obluźowanie klamry przytrzymującej częściową protezę albo wylamać ząb.

Jeśli komuś się wydaje, że jedna proteza starczy na długie lata, jest w błędzie.

- Co pięć lat należy ją wymieniać, także wtedy gdy jest duży przyrost wagi albo jej spadek, bo wówczas nie tylko zmienia się ciało, ale także warunki w jamie ustnej. Ponadto, jeśli został usunięty ząb i długo nie był uzupełniony, dziąsła obkurczają się i to również powoduje zmiany w jamie ustnej - dodaje protetyk Magdalena Pękalska. (jrs)



▲ Proteza przed oczyszczeniem.



▲ Ta sama proteza już po zabiegu.

Fot. (2x) Laboratorium Protetyczne Magdent

## Spacer, a potem zupa z dyni

**Zupa z dyni, szczególnie ta przyrządzona na ostro z imbirem i odrobiną chili, może być wspaniałym uwieńczeniem spaceru, czy też innej aktywności na chłodnym powietrzu. Danie wiele zyska, jeżeli użyjemy pestek i oleju z dyni.**



Fot. J. Kuik  
Zupę, która subtelnie syci, rewelacyjnie smakuje i skutecznie rozgrzewa, nazwaliśmy „Pospacerna”, jako wieńczącą jesienny lub zimowy spacer. W tle podobna do melona dynia makaronowa i absolutny rarytas - olej z pestek z dyni. ►

Dynia jako zbyt pospolita dość późno wyszła z wiejskiej chaty, by trafić na pańskie stoły.

Warzywo łatwe w uprawie i dobrze plonujące może okazać się bardzo odżywczym i prozdrowotnym rarytasem. Dynia sama ma dość subtelny smak, natomiast doskonale podkreśla aromat innych składników, a to pozwala na komponowanie niezliczonej ilości przepisów na jej przyrządzenie.

Na potrzeby wykonania zdjęcia do artykułu, a jednocześnie rozgrzania się po przejażdżce rowerowej, przygotowaliśmy zupę o dość pikantnym smaku.

Do 4-litrowego garnka waliśmy trochę oleju i wrzuciliśmy też pokrojoną cebulę i ząbek czosnku. Kiedy lekko się zeszkliły dodaliśmy 4 pokrojone ziemniaki, pietruszkę (korzeń), małą marchewkę (zbyt duża ilość może za bardzo osłodzić zupę), pokrojoną dynię, kostkę bulionu warzywnego oraz do smaku sól, pieprz, mielony imbir, odrobinę chi-

li i cynamonu, a potem zalaliśmy wszystko gorącą wodą. Na wolnym ogniu wystarczyła niespełna godzina gotowania. Później blenderem zmiksowaliśmy zupę na krem i gotowe.

Dynia może być bardzo duża, a po rozkrojeniu nawet w lodówce nie przetrwa dłuższej próby czasu. W takiej sytuacji korzystnie jest przygotować z niej porcje na kolejne zupy, włożyć do woreczków i zamrozić. My użyliśmy kupionej w markecie w promocji - po złotówce za kilogram - dyni makaronowej, która swą wielkością była w sam raz na raz.

Aby dodać zupie walorów smakowych można posypać ją uprażonymi na patelni pestkami z dyni, a kropką nad „i” jest polanie zupy olejem wytłoczonym z pestek z dyni. To jeden z najdroższych na rynku olejów. Za 200 ml trzeba zapłacić ok. 20-30 zł, ale warto i to nie tylko z uwagi na rewelacyjny smak. Jego walory prozdrowotne cenić powinni przede wszystkim mężczyźni, gdyż potrafi zniwelować łagodny przerost prostaty i zaburzenia potencji. Olej z pestek dyni doskonale nadaje się także do przygotowania sałatek warzywnych, do białego sera, ugotowanych jajek, rewelacyjnie smakuje z pieczywem. (JAC)

## Bomba witaminowa

**Zielona pietruszka zawiera bardzo dużo witamin i dlatego powinna się znajdować w codziennej diecie.**

Warto ją jeść dlatego, że wspomaga leczenie stanów zapalnych. Zielona pietruszka jest także zalecana osobom narażonym na niedokrwistość i borykającym się z problemami trawiennymi.

Pietruszka działa moczopędnie, więc jej jedzenie pomoże usunąć nadmiar wody z organizmu i toksyny.

Zielona pietruszka jest zalecana ze względu na dużą ilość witaminy C.

Pewne, zielona pietruszka urozmaici codzienną dietę. Można ją jeść posiekaną lub zblendowaną. Jest dobrym dodatkiem do zup, mięs, ryb, makaronów, sałatek i kanapek. \*\*\*

### PIETRUSZKOWE PESTO

Do jego wykonania potrzebujemy: 2 pęczki zielonej pietruszki, 1/4 szklanki migdałów lub garść łuskanego słonecznika, pół ząbka czosnku, odrobiny oliwy z oliwek i dla smaku sok z cytryny.

Wszystkie składniki miksujemy w blenderze i gotowe. (jrs)

# Zdrowo i smacznie, czyli coś o słodkościach

Wielu z nas ma słabość do słodkich deserów i ciast. Tylko że każda taki przysmak jest nafaszerowany kaloriami. Jak zmniejszyć ich ilość, a jednocześnie rozkoszować się pysznym smakiem radzi dietetyk Zuzanna Woźniak.

- Najważniejsze - nie zakazujemy sobie niczego, ale dozujemy ilości. Szykując ciasto albo deser nie musimy dodać dokładnie tyle cukru ile podaje przepis czyli nie szklankę, a może trzy czwarte - mówi Zuzanna Woźniak, autorka ebooka „Piecz i pomagaj. Pysznie-szybko-zdrowo”.

Poleca zamienniki cukru czyli naturalne słodziki jak stewia, ksylitol, erytrol, który występuje także pod nazwą erytrytol. Produkty te są dostępne w dużych sieciach marketów.

- Zachęcam do przestawienia się z popularnej pszennej mąki tortowej oznaczonej numerem 500, mocno oczyszczonej ze składników mineralnych i błonnika, na mąkę o wyższej numeracji, chociażby 630. Bo im wyższy typ, tym mąka jest zdrowsza dla organizmu. Przy słodkościach nie polecam jednak mąki oznaczonej numerem 2000. Ciasto się nie uda. Będzie ciężkie, kleiste i mniej smaczne. Z własnego doświadczenia doradzam wypieki z mąki orkiszowej o numerze 630, znakomicie nadaje się do przygotowania biskopty oraz innych ciasteczek.

Z. Woźniak zachęca zamienić kremówkę i serek mascarpone na jogurt grecki.

A jeśli mają być dodatki, najlepsze będą owoce.

- Są bombą witaminową i wnoszą dużo dobrego do diety - podkreśla Z. Woźniak. - Najlepiej używać świeżych, o tej porze roku dostępne są śliwki, jabłka, maliny. Mrożone owoce również się nadają. Natomiast jeśli sięgamy po suszone, pamiętajmy, że są źródłem skondensowanego cukru. Jeśli zdecydujemy się na owoce z puszki, przed dodaniem do deseru można je przepłukać wodą, by zmyć z nich słodki syrop.



Fot. (3x) J. Rutecka-Siadek

▲ Deser można udekorować wiórkami kokosowymi i miętą.

Kawałek ciasta z wykorzystaniem wymienionych zasad to na pewno mniej kalorii.

- Kawałek szarlotki z cukierki może mieć od 300 do 320 kilokalorii, a ciasto, które ja pro-

ponują będzie miało ich od 100 do 160. Zachęcam, róbmy ciasta i desery w domu, kontrolujmy ich skład i jakość, a tym samym żyjemy zdrowiej. Warto również pamiętać, że z wiekiem metabolizm spowalnia, bo aktywność jest mniejsza, w związku z tym organizm potrzebuje mniej kalorii. Nie odmawiamy sobie jednak słodczy, raczej stosujemy umiar. Zamiast zjeść trzy kawałki ciasta, lepiej rozkoszować się smakiem jednego.



▲ W podgrzonym mleku i śmietance rozpuszczamy ksylitol. To dobry zamiennik dla cukru.

90-100 g ksylitolu, 12 g żelatyny, 50 ml gorącej wody, aromat waniliowy.

Mus: 250-300 g malin i łyżeczka miodu (do smaku).

Należy podgrzać mleko i śmietankę, rozpuścić w nich ksylitol (lub inny słodzik do smaku), potem dodać 3-4 kropelki olejku waniliowego i całość wymieszać. Żelatynę rozpuszczamy w wodzie, dodajemy kilka łyżek mleka ze śmietanką i mieszamy, a następnie rozlewamy do szklanek i odstawiamy do schłodzenia.

Maliny miksujemy i przecieramy przez sitko, by pozbyć się pestek. Dosładzamy miodem. Mus



▲ Do żelatyny dodajemy kilka łyżek mleka ze śmietanką. powoli mieszamy. To dobry sposób, by deser nie miał grudek.

wylewamy na stężałą panna cotta. Deser można udekorować listkami mięty i wiórkami kokosowymi. (jrs)

## Nie obawiajmy się siłowni

- Mój najstarszy klient miał sto jeden lat - mówi trener personalny Marcin Kapała. To potwierdza, że w każdym wieku można zacząć trening na siłowni. Ważne są dobre nastawienie i wyznaczony cel.

Kiedy tryb życia jest bardziej siedzący, jest mniej okazji do aktywności fizycznej i częściej zamiast iść wybieramy cztery kółka, nie ma się co dziwić, że sprawność maleje, a im więcej lat, tym gorzej. Zachęcamy więc do treningów na siłowni. To miejsce dla każdego i w każdym wieku. Specjalnych przygotowań nie potrzeba, na początek wystarczy dobre nastawienie i wygodny strój.

- Przed pierwszym spotkaniem z trenerem personalnym warto skonsultować się z lekarzem, który powie na co można sobie pozwolić na siłowni. Trener również powinien wypytać o schorzenia i dolegliwości bólowe - tłumaczy trener personalny Marcin Kapała. - Dla mnie istotne są informacje, że od czasu do czasu bolą kolana

i są trudności z porannym wstawaniem z łóżka z powodu bólu pleców. Niczego nie można bagatelizować, wiedza o tym pomoże ułożyć indywidualny zestaw ćwiczeń. Co istotne, ból nie jest tym, co ma dyskwalifikować z udziału w zajęciach na siłowni.

W tygodniu warto zaplanować 2 treningi, każdy po godzinie.

- Pierwszy etap treningu polega na stabilizacji i rozciąganiu dynamicznym, co poprawi zakres ruchów w stawach. Nie zaczyna się jednak od szybkich wzmachów, ich intensywność musi być stopniowana. Część główna to ćwiczenia konkretnych partii mięśni, ale które nie nadwyrężą stawów. Trening kończy rozciąganie w najróżniejszych płaszczyznach. Trening zmierza do tego, by ułatwić codzienne czynności -

wstawanie, siadanie, podnoszenie się z łóżka czy klęk.

Marcin Kapała zachęca jednocześnie do aktywności na co dzień, która powinna trwać około 30 minut. To może być spacer, jazda rowerem, jeśli ktoś ma ogród, można wykonać lekkie prace.

- Prowadziłem trening z panem, który miał 101 lat. Latem i wiosną zajmował się ogródkiem, jesienią i zimą wybierał treningi, które prowadziłem z nim w jego domu.

Trener podkreśla, że trening ma pomóc zachować sprawność i utrzymać dobre samopoczucie.

- Ćwiczenia nie powinny być wykonywane za karę, mają sprawiać przyjemność. Z innym nastawieniem nie będą miały sensu. By się przekonać czy ten spo-



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Marcin Kapała: - Rozciąganie w różnych płaszczyznach to ostatni etap treningu.

sób aktywności jest dla nas dobry, można wybrać się na jeden trening indywidualny.

- Trening może również wpłynąć na zmianę negatywnych nawyków, które szkodzą naszemu ciału. Przytoczę przykład: schy-

lamy się po wiadro z wodą i wtedy zaokrąglamy plecy, a można delikatnie wysunąć jedną nogę do tyłu, ręką podeprzeć się o ścianę i to pomoże odciążać kręgosłup - dodaje trener Marcin Kapała.

(jrs)



# Udostępnianie dokumentacji medycznej - istotne zmiany

**Prawo dostępu do dokumentacji medycznej ma każdy pełnoletni pacjent. W przypadku osób małoletnich uprawnienie to przysługuje przedstawicielom ustawowym - rodzicom czy opiekunom prawnym. Pacjent może także upoważnić inną dorosłą, niespokrewnioną osobę, aby ta mogła uzyskać dostęp do jego dokumentacji medycznej. Problem pojawia się wtedy, gdy pacjent za życia nikogo nie upoważni do takiego dostępu, bo na przykład trafił nieprzytomny do szpitala i zmarł nie odzyskawszy przytomności.**

## ISTOTNE ZMIANY

Konieczność wprowadzenia zmian w zasadach udostępniania dokumentacji medycznej po śmierci pacjenta dostrzegł Rzecznik Praw Pacjenta i sejm na początku bieżącego roku znowelizował ustawę z dnia 6 listopada 2008 roku o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. Wprowadzone zmiany dotyczą przede wszystkim zasad udostępniania dokumentacji medycznej po śmierci pacjenta.

Na podstawie dotychczasowych przepisów, po śmierci pacjenta dokumentacja medyczna mogła być udostępniana wyłącznie osobie upoważnionej przez pacjenta za życia lub osobie, która w chwili zgonu pacjenta była jego przedstawicielem ustawowym. Od dnia wejścia w życie omawianych zmian, dostęp do dokumentacji medycznej będzie mogła uzyskać także osoba bliska zmarłego pacjenta, chyba że udostępnieniu sprzeciwi się inna osoba bliska lub sprzeciwił się temu pacjent za życia.

Najistotniejszą zmianą praw pacjenta jest modyfikacja zasad gospodarowania informacją o pacjencie i dokumentacją medyczną. Zmiana w zakresie udostępniania dokumentacji medycznej obejmuje:

1. modyfikację uprawnień,
2. modyfikację odpłatności.

Podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych udostępnia dokumentację medyczną:

1. pacjentowi lub jego przedstawicielowi ustawowemu,
2. osobie upoważnionej przez pacjenta,
3. osobie bliskiej, chyba że udostępnieniu sprzeciwi się inna osoba bliska lub sprzeciwił się temu pacjent za życia.

## PACJENT / PRZEDSTAWICIEL USTAWOWY

Pacjent - osoba zgłaszająca się po świadczenie (nie: chory).

Przedstawiciel ustawowy: nieletniość, ubezwłasnowolnienie całkowite - rodzic, opiekun, rodzina zastępcza.

Osoba bliska - małżonek, krewny do drugiego stopnia lub powinowatego do drugiego stopnia w linii prostej, przedstawiciel ustawowy, osoba pozostająca we wspólnym pożyciu lub osoba wskazana przez pacjenta.

pić z wnioskiem do sądu także w przypadku uzasadnionych wątpliwości, czy osoba występująca o udostępnienie dokumentacji lub sprzeciwiająca się jej udostępnieniu jest osobą bliską.

1. w celu dochodzenia odszkodowania lub zadośćuczynienia, z tytułu śmierci pacjenta,
2. dla ochrony życia lub zdrowia osoby bliskiej.

O powyższym zadecyduje sąd w postępowaniu nieprocesowym

2. rzeczywistą więź osoby bliskiej ze zmarłym pacjentem,
3. wolę zmarłego pacjenta,
4. okoliczności wyrażenia sprzeciwu.

## OPLATY

Za udostępnienie dokumentacji medycznej podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych może pobierać opłatę.

Opłaty nie pobiera się w przypadku udostępnienia dokumentacji medycznej:

1. pacjentowi albo jego przedstawicielowi ustawowemu po raz pierwszy w żądanym zakresie,
2. w związku z postępowaniem przed wojewódzką komisją do spraw orzekania o zdarzeniach medycznych.

Opłatę za udostępnienie dokumentacji medycznej ustala podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych.

**Podsumowując, warto zapamiętać, że zgodnie z nowymi przepisami, po śmierci pacjenta dokumentacja medyczna jest udostępniana osobie upoważnionej przez pacjenta za życia lub osobie, która w chwili zgonu pacjenta była jego przedstawicielem ustawowym. Dokumentacja medyczna jest udostępniana także osobie bliskiej, chyba że udostępnieniu sprzeciwi się inna osoba bliska lub sprzeciwił się temu sam pacjent za życia.**

**W przypadku sporu pomiędzy osobami bliskimi rozstrzygnięcie będzie podejmował sąd. Wniosek do sądu będzie mogła złożyć osoba bliska lub osoba wykonująca zawód medyczny. Do sądu będzie mógł zwrócić się też lekarz, jeżeli będzie miał uzasadnione wątpliwości, czy osoba występująca o ujawnienie tajemnicy lub sprzeciwiająca się jej ujawnieniu, jest w rzeczywistości osobą bliską.**

**Bartosz Rzeźniczak,  
radca prawny w Urzędzie  
Miasta Leszna**



Fot. pixabay.com

▲Prawo dostępu do dokumentacji medycznej ma każdy pełnoletni pacjent. Problem pojawia się wtedy, gdy pacjent za życia nikogo nie upoważni do takiego dostępu, bo na przykład trafił nieprzytomny do szpitala i zmarł nie odzyskawszy przytomności.

W przypadku sporu między osobami bliskimi o udostępnienie dokumentacji medycznej, zgodę na udostępnienie wyraża sąd. W postępowaniu nieprocesowym może być to na wniosek osoby bliskiej lub wykonującej zawód medyczny.

Osoba wykonująca zawód medyczny może wystą-

W przypadku gdy pacjent za życia sprzeciwił się udostępnieniu dokumentacji medycznej, według Kodeksu postępowania cywilnego, w postępowaniu nieprocesowym na wniosek osoby bliskiej, może wyrazić zgodę na udostępnienie dokumentacji medycznej i określić zakres jej udostępnienia, jeżeli jest to niezbędne:

(na wniosek osoby bliskiej). Sąd może wyrazić zgodę na udostępnienie dokumentacji medycznej i określić zakres jej udostępnienia.

W przypadku wystąpienia do sądu z przedmiotowym wnioskiem sąd bada:

1. interes uczestników postępowania,

## JOACHIM KRÓL

**- Ludzi takich jak „Chimek” już się nie spotyka - tak we wspomnieniach Ireneusza Kaczmarka, szefa sekcji kręglarskiej Polonii 1912 Leszno zapisał się Joachim Król, trener i wychowawca kilkuset kręglarzy.**

Panowie znali się 20 lat.  
- Joachim Król należał do ludzi uczynnych. Nikomu nie odmawiał pomocy - uważa Ireneusz Kaczmarek.

Z kręglarstwem był związany przez kilkadziesiąt lat. Najpierw był zawodnikiem, ale jak sam o sobie mówił, niezbyt dobrym. Lepiej się sprawdzał w roli klubowego działacza. Sędziował również zawody i szkolił kręglarzy klasycznych, a „spod jego ręki” wyszło kilkuset zawodników. Z tych najbardziej znanych można wymienić Beatę Włodarczyk, Mikołaja Konopkę i Jerzego Szulca.

- „Chimek” jeździł z dziećmi na obozy, a jeśli któryś z trenerów, z jakiegoś powodu nie mógł być na treningu, wystarczył jeden telefon. Jemu zawsze pasowało, nigdy nie robił problemów.

I. Kaczmarek wspomina, że Joachim Król w 1992 roku był

bardzo zaangażowany w powstawanie kręgielni przy ul. Strzeleckiej.

- Był obecny przy układaniu torów. A potem, dlatego, że znalazł się na maszynierii obsługującej kręgielnię, można było na niego liczyć, gdy coś się psuło.

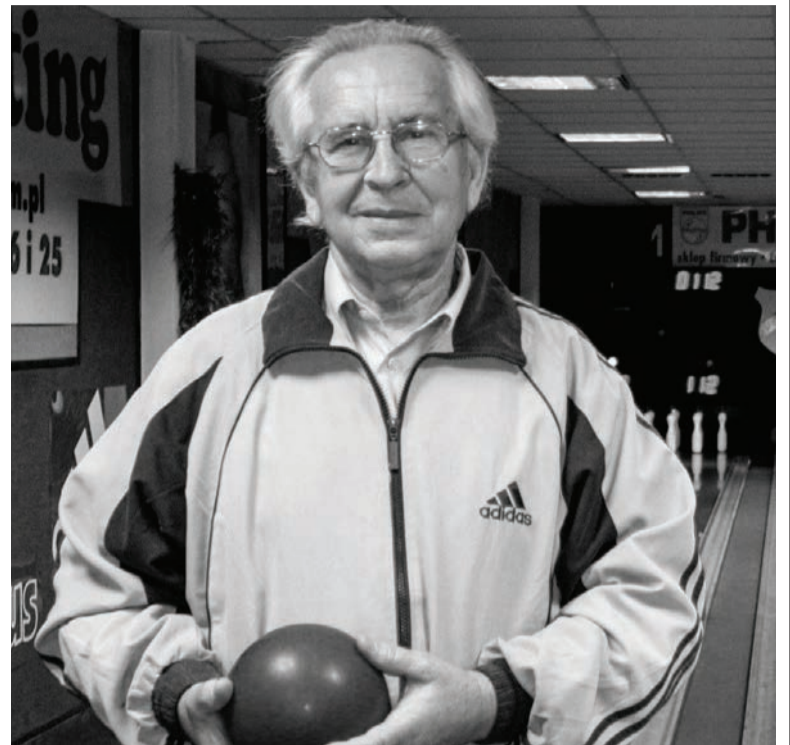
W styczniu 2011 roku odbyła się uroczystość, na której po 47 latach, Joachim Król pożegnał się z Polonią 1912 Leszno.

- Tak do końca nie znikam z kręglarstwa. Pożegnałem się oficjalnie, ale na pewno będę jeszcze zaglądał na ten obiekt. Mam tutaj takie stałe zajęcia, polegające na konserwacji sprzętu i jeśli zdrowie pozwoli będę to nadal robił. Pewnie od czasu do czasu przyjdzie mi też zastąpić młodszych kolegów” - mówił wtedy.

Joachim Król urodził się 9 marca 1927 roku, zmarł 5 sierpnia tego roku, w wieku 92 lat.

- Jego śmierć to strata dla polskiego kręglarstwa. „Chimka”

będzie nam brakowało - dodał I. Kaczmarek. (jrs)



Fot. E. Baldys

## STANISŁAWA BENYSEK

**Stanisławę Benysek poznałem dwa lata temu, kiedy stałem się posiadaczem ogródka działkowego ROD Kolejarski. Jako sąsiadką złożyła wizytę przynosząc miseczkę świeżo zerwanych truskawek. Podczas następnych odwiedzin, przy kawie opowiedziała o swojej 60-letniej miłości do ogródka działkowego.**

Uprawiała to mini poletko pomna słów rodziców, że „jeśli będziesz kochać ziemię, ona ci się złotem odplaci”. Choć na działce niemal przez cały rok kwitły róże, jej życie nimi nie było usłane. Był okres kiedy działka była azylem spokoju i schronienia dla niej i pięciorga dzieci. Z drugim mężem wybudowali małą szklarnię, w której przedej niż na grządkach, dojrzewały pomidory i ogórki.

Kiedy S. Benysek została wdową, pomimo podeszłego wieku, nadal wzorowo uprawiała działkę. Doceniał to Zarząd ROD Kolejarski, wyróżniając ją podczas dorocznych Dożynek

Działkowca.

Pani Stasia chociaż ukończyła 92 lata, nadal imponowała życiową energią. Potrafiła też dbać o ogródek swojej sąsiadki, kiedy ta zachorowała. Podobnie było z ogródkiem córki. Podczas jej choroby codziennie na swoim wysłużonym już rowerze przemierzała kilka alejek, by powyrywać chwasty i podlać grządki. Na tym rowerze również codziennie jechała do kościoła i do sklepu po zakupy.

Kiedy zapytałem ją skąd bierze tyle sił odpowiedziała:

- Trzeba umieć pogodzić się ze starością i zaakceptować taką jaką jest. Podczas codziennej

modlitwy proszę o to Boga. Lubię śpiewać i tańczyć, ale tylko z młodymi, bo oni nie sapią przy disco polo.

Na początku września, prosto z działki, pani Stanisława trafiła do szpitala. Tam, w postępującej chorobie, pamiętała o naszym ostatnim spotkaniu na jej działce. Wtedy zachwyciłem się pięknie obfitymi krzewami jeżyny, które rosły wzdłuż ogrodowej alejki. 11 sierpnia, na kilka godzin przed odejściem, prosiła rodzinę: „Podzielcie się nimi z ... Edziem”.

Kochana pani Stasiu, dziękuję pani za to. Będzie nam pani bardzo brakować, tej dobroci którą



Fot. E. Baldys

▲ Stanisława Benysek była bohaterką okładki pierwszego numeru „Otwartych Drzwi”.

nas obdarowywałaś oraz muzyczki z radyjka na baterie. Spoczywaj w spokoju.

Edward Baldys

## STANISŁAW BAKSALARY

**2 sierpnia tego roku najbliżsi i przyjaciele towarzyszyli w ostatniej drodze Stanisławowi Baksalary, który prowadził jedno z najbardziej znanych i cenionych przedsiębiorstw w Lesznie.**

Stanisław Baksalary urodził się 12 października 1941 roku w Tarnowie. Całe dorosłe i zawodowe życie związał z Lesznom, tu prowadził Firmę Betoniarstwo-Brukarstwo Baksalary.

- Tata założył firmę w 1968 roku i budował ją od podstaw. W ubiegłym roku cieszył się jej pięćdziesięcioletnią działalno-

ścią. Był wzruszony, że docenił to i uhonorował Łukasz Boroński, prezydent Leszna - wspomina syn Piotr Baksalary. - Tata był bardzo zaangażowany i oddany pracy, właściwie nie brał urlopów.

Firma prowadzona przez pana Stanisława wykonywała zlecenia w całym kraju, ale przedsiębiorca szczególnie szczylił się leszczyńskimi inwestycjami.

- Zrewitalizowany teren wokół kościoła w Strzelnie, posadki wewnątrz i na zewnątrz kościoła pod wezwaniem św. Antoniego i dziedziniec Hotelu Sandro

Silver w Lesznie oraz bruk wokół Zamku SIMP w Rydzynie, to niektóre z tych inwestycji, z których ojciec był dumny - podkreśla Piotr Baksalary. - Ojciec był wymagający i „życiowy”. Na pewno bliscy i znajomi zapamiętają go jako niezmiernie wesołego, duszę towarzystwa. Tata znakomicie opowiadał kawały.

Mimo wielu obowiązków zawodowych, S. Baksalary znajdował czas na pasję, którą było malarstwo.

- Zostały obrazy, dla mnie i trójki mojego rodzeństwa teraz stały się szczególne, mają war-

tość sentymentalną - dodaje syn.

Stanisław Baksalary zmarł 30 lipca. Został pochowany na cmentarzu przy ul. Osieckiej.(jrs)



Fot. archiwum

1.07.2019

Teresa Jęskowiak (ur. 1954)

2.07.2019

Władysława Dawidziak (ur. 1934)

3.07.2019

Maria Jackowiak (ur. 1937)

5.07.2019

Grażyna Majorek (ur. 1951)

6.07.2019

Marianna Dankowska (ur. 1924)

7.07.2019

Stanisław Marcinkowski (ur. 1939)

8.07.2019

Teodora Nortman (ur. 1925)  
Bonifacy Siekierka (ur. 1949)

10.07.2019

Eugeniusz Figas (ur. 1933)

14.07.2019

Maria Osiecka (ur. 1922)

16.07.2019

Sylwester Górny (ur. 1946)  
Janina Dastyk (ur. 1934)  
Gabriela Maćkowiak (ur. 1940)

21.07.2019

Janina Góralczyk (ur. 1942)  
Genowefa Kicińska (ur. 1933)

22.07.2019

Franciszek Gorzelak (ur. 1927)

25.07.2019

Jan Głuszak (ur. 1937)

26.07.2019

Zbigniew Jankowski (ur. 1926)

28.07.2019

Tadeusz Jaruzel (ur. 1934)

Irena Zborowska (ur. 1941)

30.07.2019

Stanisław Baksalary (ur. 1941)

3.08.2019

Andrzej Kośmider (ur. 1946)

4.08.2019

Ryszard Majorczyk (ur. 1929)

5.08.2019

Joachim Król (ur. 1927)

7.08.2019

Stanisław Mikołajczak (ur. 1931)

Eufemia Fabian (ur. 1930)

9.08.2019

Elżbieta Gałęska (ur. 1957)

Jan Kubacki (ur. 1952)

Helena Misiak (ur. 1939)

10.08.2019

Mieczysław Stachowiak (ur. 1938)

11.08.2019

Ryszard Szyszka (ur. 1949)

Stanisława Benysek (ur. 1926)

Tadeusz Grzesiecki (ur. 1945)

12.08.2019

Stanisława Bregier (ur. 1924)

Halina Stachowiak (ur. 1958)

14.08.2019

Mirosław Tyliński (ur. 1942)

Typ, gatunek, rodzaj czegoś	Dziewczyna do wzięcia	Rzeka, wije się wśród fr. zamków	Utwór naśladowczy	Detektyw z powieści Doyle'a	Najdłuższy (l.) dopływ Dunaju	Dworzec autobusowy	Uszatki morskie	Ludwik Jerzy ... znany satyryk	Utrata poczucia realności	Jeden z Trzech Króli	Godło państwa lub miasta	Reklama na stronie WWW	Niespecialista, dyletant
Pałac w Lhasie	Sprzęt goprowców		Stolica Wietnamu	Mark, lider Dire Straits	Przechadzanie się dla zdrowia	Pieprzjad wśród ptaków			Pole, tan	Norweski zespół („Take on Me”)		Rozum, intelekt	
Owoc... do rzucania	Znany proszek do prania		Jednostka monetarna Indii	Park etnograficzny	Krewny bielika i krogulca	Odwiedzają perukarza			Naczynie z dziobkiem				
Paweł, znany trener piłkarski	Skrótowiec (np. pegeer)	Kwiatostan niektórych traw	Amer. reżyser („Naga broń”)	Port nad Leną (Rosja)	...-Heinz Rummenigge	Tytoń gorszej jakości, do żucia	Kasza z całych ziaren pszenicy	Rzeka, płynie obok Ermitażu			Często w parze z Materną	Stan silnej euforii; szal	Zielonoskóry Mistrz Jedi
Torba dawnego podróżnego			Fitzgerald Kennedy (JFK)	...-Heinz Rummenigge	Jedno każdy ma, a niektórzy dwa			Niewielki ptak lub koń	Kroniki, roczniki	... olbrzymi, lata nad Andami	Wawrzyn (krzew)	Śpiewała „Tyle wdzięku”	
Szable dzika			Duży port w Japonii										
Monika, wokalistka popowa			Bilardowe – wbijane do luzu		Zachęta, pobudka	Można pójść z nim						Silna karta lub cenna zaleta	Zboże, w którym rośnie miotła
Ządlówka lub dopływ Wisły	Ostatni Mohikain		Jerzy, trener i działacz piłkarski	Ubrany w habit									
				Producent męskich kosmetyków	Potomstwo królika			Elizabeth znana z ekranu					
Jeden z gorących miesięcy	Tkanina łączona z bawełną			Wskaźówka od adwokata									
Szkoła wyższa w USA	... społeczny, ktoś z MOPS-u	Napisał „Tożsamość Bourne’a”	Greta, znana aktorka	Syberyjski pies pociągowy	... zdrowotna; lecznictwo	Zagrał Rocky'ego							
Solenizantka z 26 stycznia				Carl, niem. konstruktor aut									
Bardzo rzadki pierwiastek (In)			Koszyczek ostu; dziad										
			Sylwestrowe i kostiumowe	Karolina Gruszka w „Sforze”									
Królewscy z Madrytu	Ustronne miejsce z dala od osiedli												
			Np. Wall Street w Nowym Jorku	Fajka z wielbłądem	Niewielkie skupisko drzew								
Dawna trąba wojskowa	Muzułmański post	Silny ból; postrzał											
Odlamki rozwalonego muru	...morele, to brednie			Cecha pięknej kobiety	Kofi, b. szef ONZ								
Ucierany w makutrze	Rodzaj literacki		Złudzenia, urojenia										
			Płyta Lady Pank („Młode orły”)	... rozstawni; sztafeta	Opatrunkowa w apteczce	Gorąco-krwisty koń	Obrotowy z Viledy						
Komedia z akcją w Królowym Moście													
Broń Achillesa („Iliada”)	Jadalne grzyby lub ptaki drapieżne												
Imienniczka Lerskiej													

Litery z pół ponumerowanych od 1 do 42 utworzą rozwiązanie - przysłowie chińskie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

Wśród osób, które do końca października 2019 r. prześlą na adres redakcji „ABC” (ul. Słowiańska 63, 64-100 Leszno) prawidłowe rozwiązanie, rozlosujemy 3 nagrody ufundowane przez Urząd Miasta Leszna. Prosimy o podanie numeru telefonu.

**OTWARTE DRZWI** – kwartalnik skierowany do starszych mieszkańców Leszna. Wydawany na zlecenie Urzędu Miasta w Lesznie przez Leszczyńską Oficynę Wydawniczą – wydawcę tygodnika „ABC” (Leszno, ul. Słowiańska 63). Redaktor naczelny: Justyna Rutecka-Siadek (tel: 693-329-989 i 65 529-25-40). Nakład 2000 egzemplarzy.