

Otwarte Drzwi



nr 2(6)/2019

Kwartalnik leszczyńskich seniorów.



Wydawnictwo finansowane przez Urząd Miasta Leszna



Fot. E. Baldys

Ci, którzy mają ogródki działkowe zgodzą się z Barbarą i Andrzejem Charysz z Leszna, że to wspaniałe miejsca wypoczynku. Bohaterowie zdjęcia swój „kawałek ziemi” w środku miasta mają cztery lata. Kiedy zajrzeliśmy do nich na działkę, małżonków odwiedziła córka Barbara Charysz Głapiak z mężem Łukaszem i synem Nikodemem. W lipcu rodzina powiększy się o córkę Antosię. Dodajmy, że działka państwa Charysz znajduje się na terenie Rodzinnych Ogródów Działkowych Kolejorz.

**Co latem senior
robić może - czyli
oferta wakacyjna
miasta Leszna**

str. 3

**Ruszają nowe
programy
profilaktyczne**

str. 5

**Trudny temat:
przemoc
zamknięta w
czterech ścianach**

str. 10

50-lecie posługi księdza prałata



Fot. L. Matuszewska

24 maja złoty jubileusz święceń kapłańskich obchodził ksiądz prałat Jan Majchrzak, proboszcz Bazyliki Mniejszej w Lesznie. Z tej okazji jubilat odprawił uroczystą mszę świętą, na której obecni byli także inni duchowni, proboszczowie parafii dekanatu leszczyńskiego.

Nabożeństwo zgromadziło też wielu wiernych, wiele osób chciało osobiście podziękować księdzu prałatowi za jego duchową posługę w Lesznie. Wśród nich byli przedstawiciele władz Leszna: prezydent Łukasz Borowiak, wiceprezydent Piotr Józwiak oraz przewodniczący Rady Miejskiej Tomasz Malepszy.

Z końcem czerwca Jan Majchrzak opuszcza Bazylikę, zamieszka w domu księży emerytów w Antoniku pod Poznaniem. Stało się tak na jego własną prośbę. Już w ubiegłym roku ksiądz prałat poprosił arcybisku-

pa poznańskiego o przeniesienie w stan spoczynku z powodu problemów ze zdrowiem i metropolita do tej prośby się przychylił.

Podczas nabożeństwa ksiądz Majchrzak dziękował wszystkim za obecność, modlił się za uczestników mszy, prosił ich o wsparcie. Był bardzo poruszony, często łamał mu się głos. Podkreślał też, że chciałby po raz trzeci wrócić do Leszna. Pierwszy raz został tutaj skierowany w młodości, jako wikariusz. Drugi raz, w roku 1997 przyjechał jako proboszcz fary. Ten trzeci raz to miałyby być już ostatnia droga księdza prałata, bo tutaj w Lesznie chciałby być pochowany.

Prezydent Łukasz Borowiak poprosił księdza Jana Majchrzaka, aby poprowadził uroczystą mszę świętą 17 stycznia 2020 roku, z okazji 100-lecia powrotu Leszna do macierzy. Jeśli zdrowie pozwoli, a Bóg da, to pewnie tak się stanie. **Im**

Leszczyńska Rada Seniorów

Seniorzy! To dla was są dyżury Leszczyńskiej Rady Seniorów.

Odbývają się w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w Stacji Biznes, która znajduje się w budynku na rogu Placu Metziga i ul. Słowiańskiej w Lesznie.

Dyżury trwają w godz. od 13 do 14.

Dyżury odbędą się:

1 lipca
5 sierpnia
2 września

(jrs)

Latem ruszy program pomocy dla seniorów „Złota rączka”

Starsze osoby, szczególnie te, które mieszkają same i nie mogą liczyć na pomoc rodziny, często napotykać na problem związany z drobnymi domowymi awariami. A to cieknie kran, a to zepsuje się spłuczka, a to skrzypią drzwi, albo szuflada w kuchni się zatnie. Co zrobić w takiej sytuacji? Najlepiej poprosić o pomoc życzliwego fachowca, tak zwaną „Złotą rączkę”. Miasto Leszno chce zatrudnić taką osobę. Ma świadczyć darmowe usługi dla seniorów. Pod kilkoma warunkami.

Inicjatywa uruchomienia takiej pomocy dla osób starszych została zgłoszona kilka miesięcy temu na posiedzeniu Komisji Spraw Społecznych Rady Miejskiej Leszna. Apelowala o to jej przewodnicząca radna Stefania Ratajczak.

Uchwałę, na mocy której „Złota rączka” zostanie powołana, przygotowały Donata Majchrzak-Popławska, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie i Agnieszka Sochacka, inspektor ds. polityki społecznej i rodziny w Urzędzie Miasta. Na majowej sesji przyjęli ją radni. Głosów sprzeciwu nie było. Bo to jest po prostu dobry pomysł, choć jak zastrzegła dyrektor D. Majchrzak-Popławska, pierwszy rok działania „Złotej rączki” będzie testowym, pilotażowym. Program sprawdzi się w praktyce.

„Złotą rączką” będzie fachowiec zatrudniony na umowę zlecenie przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie. Na razie ma to być jedna osoba, ale jeśli będzie taka konieczność, być może usługi takie wykonywać będzie spół-

dzielnia socjalna.

Kto będzie mógł skorzystać z pomocy „Złotej rączki”?

Będą to osoby powyżej 65. roku życia, mieszkańcy Leszna, mieszkający samotnie, albo w dwuosobowym gospodarstwie domowym złożonym z seniora i jego współmałżonka lub partnera, który również musi mieć ukończone 65 lat.

Zasady działania programu są bardzo proste. Senior, który chce do niego przystąpić musi wypełnić kartę zgłoszenia. Będzie ona już od lipca dostępna w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie. W formularzu trzeba podać m.in. swoje dane osobowe, adres i status prawny zajmowanego mieszkania. Należy także wpisać wysokość dochodu. Bo to właśnie od dochodu będzie zależec, czy „Złota rączka” nam pomoże. Ustalono, że z programu może skorzystać osoba, która mieszkając samotnie ma miesięczny dochód nie wyższy niż 1600 zł netto, a mieszkając w dwójkę - nie więcej niż 1250 zł netto na osobę.

Jeśli zgłoszenie zostanie przy-

jęte, to wtedy za każdym razem, kiedy zdarzy się usterka, można będzie telefonicznie lub osobiście powiadomić o tym MOPR. Urzędnik wypełni formularz zgłoszenia usterki i umówi wizytę fachowca. Jeśli „Złota rączka” wykona usługę, senior podpisze odpowiedni dokument.

Określono już także jakie usterki można „Złotej rączce” zgłaszać. Są to:

- regulacja drzwi i okien,
- wymiana uszczelki w kranie,
- montaż, regulacja i wymiana spłuczki, deski WC,
- odpowietrzenie kaloryfera,
- udrożnienie odpływów, wymiana, uszczelnienie syfonu,
- montaż, wymiana zamka, klamki w drzwiach,
- wymiana żarówki,
- montaż gniazdka, kontaktu, lampy,
- montaż karniszy, obrazów, luster, uchwytów, półek itp.,
- podłączenie pralki/zmywarki,
- 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.

- Ustaliliśmy także, że każdy senior może zgłosić usterkę cztery razy do roku - mówi D. Majchrzak-Popławska. **Im**

Korzystanie z pomocy „Złotej rączki” będzie bezpłatne. Program będzie finansowany z budżetu samorządu Leszna. Warto też zaznaczyć, że jeśli do usunięcia usterki konieczne będą zakupy jakiś 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**



Fot. (KAL)

Wakacje Seniorów w Lesznie

LIPIEC

02.07.2019 11.00-15.00 udział bezpłatny
(decyduje kolejność zgłoszeń)

Galeria MBWA, ul. Leszczyńskich 5

WARSZTAT PLASTYCZNY „Miasto pamięci – wyobrażona mapa” z okazji 100-lecia powrotu Leszna do Macierzy.

Warsztat poświęcony jest spersonalizowanym refleksjom nad strukturą miejską Leszna. Uczestnicy będą pracować nad formą mapy, która zostanie wypełniona ilustracjami, przywołującymi własne skojarzenia i wspomnienia związane z architekturą miasta. Zapisy indywidualne do 28 czerwca 2019 r. osobiście w Galerii MBWA Leszno, przy ul. Leszczyńskich 5, lub telefonicznie pod numerem: 65 5205427, 512227209

06.07.2019 11.00 udział bezpłatny

ZWIEDZANIE LESZNA Z PRZEWODNIKIEM

Zbiórka chętnych przed siedzibą Centrum Informacji Turystycznej, ul. Słowiańska 24,

12.07.2019 18.00 udział bezpłatny

Galeria MBWA, ul. Leszczyńskich 5

POKAZ FILMOWY „Młynarski. Piosenka finałowa”

Ostatni bardzo osobisty i szczerzy wywiad z Wojciechem Młynarskim dopełniony wypowiedziami ponad 30 jego najbliższych przyjaciół - miejscówki do odbioru w Galerii MBWA Leszno, przy ul. Leszczyńskich nr 5, w terminie do 10 lipca 2019 r.

22-26.07.2019 17.00-18.30 udział bezpłatny
(decyduje kolejność zgłoszeń)

Miejski Ośrodek Kultury, ul. B. Chrobrego 3a

KURS TAŃCA

Kurs tańca (dla par, bądź indywidualnie), grupa max. 30 osób. Zapisy do dnia 10 lipca 2019 r. osobiście w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. B. Chrobrego 3a lub telefonicznie: 65 529 99 85

27.07.2019 18.00-21.00 udział bezpłatny
(decyduje kolejność zgłoszeń)

Miejski Ośrodek Kultury, ul. B. Chrobrego 3a

WEHIKUŁ CZASU - wieczorek taneczny

Wieczorek dla uczestników kursu, ale... nie tylko. Zapisy do dnia 24 lipca 2019 r. osobiście w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. B. Chrobrego 3a lub telefonicznie: 65 529 99 85

23.07.2019 8.00-19.00 KOSZT 35 ZŁ

trasa: Leszno - Rakoniewice - Drzymałowo - Gościeszyn - Wolsztyn - Obra - Leszno

WYCIECZKA REGIONALNA „W gościnie u Pięknnej Heleny”

Wycieczka przybliżająca atrakcje turystyczne Wolsztyna i okolic. Walory kulturowe regionu to przede wszystkim liczne zabytki sakralne i świeckie, m.in.: barokowy zespół pocysterski w Obrze, zespoły parkowo-pałacowe oraz ciekawe muzea, w tym, unikalne w skali europejskiej muzeum zabytkowych parowozów w Wolsztynie i Dom Marcin Rożka. Zgłoszenia osobiście w terminie do dnia 10 lipca w Miejskiej Bibliotece Publicznej przy ul. Bolesława Chrobrego nr 3,

25.07.2019 18.00 wstęp wolny

Biblioteka Ratuszowa, Rynek 1

KONCERT MUZYCZNY lata 60. i 70.

W programie piosenki polskie z lat 60., 70. XX wieku takich wykonawców jak: m. in. Karin Stanek, Ireny Jarockiej, Eleni, Czesława Niemena. Zaśpiewa Sara Kicińska z zespołem Mus Trio.

od 03.07.2019 w każdą środę 12.00 wstęp wolny
(ilość miejsc ograniczona (do 50 osób))

Teatr Miejski w Lesznie, ul. G. Narutowicza 69

KINO SENIORA

Zapraszamy na seanse filmowe w sali kinowej Teatru Miejskiego w Lesznie. Wszelkie dodatkowe informacje będzie można uzyskać pod numerem telefonu : 65 529 92 70.

SIERPIEŃ

29.07-02.08.2019 17.00-18.30 udział bezpłatny
(decyduje kolejność zgłoszeń)

Miejski Ośrodek Kultury, ul. B. Chrobrego 3a

KURS TAŃCA

Kurs tańca (dla par, bądź indywidualnie), grupa max. 30 osób. Zapisy do dnia 17 lipca 2019 r. osobiście w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. B. Chrobrego 3a lub telefonicznie: 65 529 99 85

03.08.2019 11.00 udział bezpłatny

ZWIEDZANIE LESZNA Z PRZEWODNIKIEM

Zbiórka chętnych przed siedzibą Centrum Informacji Turystycznej, ul. Słowiańska 24,

03.08.2019 18.00-21.00 udział bezpłatny
(decyduje kolejność zgłoszeń)

Miejski Ośrodek Kultury, ul. B. Chrobrego 3a

WEHIKUŁ CZASU - wieczorek taneczny

Wieczorek dla uczestników kursu, ale... nie tylko. Zapisy do dnia 31 lipca 2019 r. osobiście w Miejskim Ośrodku Kultury przy ul. B. Chrobrego 3a lub telefonicznie: 65 529 99 85

08.08.2019 8.00-19.00 KOSZT 35 ZŁ

trasa: Leszno - Rakoniewice - Drzymałowo - Gościeszyn - Wolsztyn - Obra - Leszno

WYCIECZKA REGIONALNA „W gościnie u Pięknnej Heleny”

Wycieczka przybliżająca atrakcje turystyczne Wolsztyna i okolic. Walory kulturowe regionu to przede wszystkim liczne zabytki sakralne i świeckie, m.in.: barokowy zespół pocysterski w Obrze, zespoły parkowo-pałacowe oraz ciekawe muzea, w tym, unikalne w skali europejskiej muzeum zabytkowych parowozów w Wolsztynie i Dom Marcin Rożka. Zgłoszenia osobiście w terminie do dnia 28 lipca w Miejskiej Bibliotece Publicznej przy ul. Bolesława Chrobrego nr 3,

13.08.2019 18.00 wstęp wolny

Biblioteka Ratuszowa, Rynek 1

KONCERT MUZYCZNY lata 60. i 70.

W programie piosenki polskie z lat 60., 70. XX wieku takich wykonawców jak: m. in. Karin Stanek, Ireny Jarockiej, Eleni, Czesława Niemena. Zaśpiewa Sara Kicińska z zespołem Mus Trio.

od 07.08.2019 w każdą środę 12.00 wstęp wolny
(ilość miejsc ograniczona (do 50 osób))

Teatr Miejski w Lesznie, ul. G. Narutowicza 69

KINO SENIORA

Zapraszamy na seanse filmowe w sali kinowej Teatru Miejskiego w Lesznie. Wszelkie dodatkowe informacje będzie można uzyskać pod numerem telefonu : 65 529 92 70.

Organizatorem wydarzeń jest Urząd Miasta Leszno
wraz z Leszczyńską Radą Seniorów

Współorganizatorzy:



Profilaktyka dla zdrowia

Pacjent powinien mieć wiedzę na temat świadczeń, jakie ma w ramach składki na powszechne ubezpieczenie zdrowotne. Warto zapoznać się z koszykiem świadczeń gwarantowanych.



Narodowy Fundusz Zdrowia
 Wielkopolski Oddział Wojewódzki w Poznaniu

Zapewne każdy z nas chociaż raz w życiu zetknął się z sytuacją, w której potrzebował pomocy medycznej, być może nie tylko dla siebie, ale również dla kogoś bliskiego. Pierwsza myśl jaka się wtedy pojawia to: gdzie się zgłosić? Do kogo zwrócić się po pomoc? Natomiast kolejne pytania nasuwają się już na miejscu w placówce, czy podczas wizyty w gabinecie, zwłaszcza jeśli znajdujemy się po raz pierwszy u lekarza specjalisty lub w szpitalu.

Pacjent powinien mieć wiedzę na temat świadczeń, jakie ma zagwarantowane w ramach składki na powszechne ubezpieczenie zdrowotne (w ramach składki na NFZ), żeby czuł się bezpieczny i nie musiał koncentrować na szukaniu informacji, zamiast na powrocie do zdrowia. Dlatego warto zapoznać się z koszykiem świadczeń gwarantowanych w interesującym nas rodzaju świadczeń.

KOSZYK zawiera przepisy, na bazie których m.in. placówki udzielają świadczeń, a także warunki ich realizacji, np. w przypadku podstawowej opieki zdrowotnej z zapisów koszykowych dowiemy się, że poradnia lekarza rodzinnego jest dostępna dla pacjenta między godz. 8 a 18 w dni powszednie oraz poznamy wykaz wszystkich badań, na które może nas skierować lekarz POZ. Wykaz świadczeń gwarantowanych, wraz z warunkami ich udzielania, publikowany jest jako rozporządzenie ministra zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych w danym rodzaju świadczeń. Rodzaj świadczeń to np. wspomniana podstawowa opieka zdrowotna, ambulatoryjna opieka specjalistyczna (poradnie specjalistyczne), leczenie szpitalne, rehabilitacja lecznicza. Koszyki w/w rozporządzenia są na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia: www.gov.pl/web/zdrowie, w zakładce Co robimy/Leczenie.

LEKARZEM, z którym większość pacjentów ma najczęstszy kontakt, jest lekarz rodzinny. Świadczenia, których udziela, wchodzi w skład szerszego pojęcia jakim jest podstawowa opieka zdrowotna. W jej skład wchodzi: świadczenia lekarza rodzinnego,

pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej, położnej, świadczenia udzielane w szkołach przez higienistki lub pielęgniarki oraz nocna i świąteczna pomoc zdrowotna.

PODSTAWOWE informacje o POZ:

- do lekarza, pielęgniarki i położnej POZ zapisujemy się, wypełniając deklarację wyboru na miejscu, w wybranej dowolnej placówce (pamiętajmy, że nie obowiązuje rejonizacja),

- poradnia lub gabinet lekarza POZ ma obowiązek zapewnić pacjentowi dostęp do świadczeń w godz. od 8 do 18 w dni

nionych medycznie,

- lekarz POZ lub uprawniona do wypisywania recept pielęgniarka mogą podczas wizyty wypisać więcej niż jedną receptę na większość leków, stosowanych np. w leczeniu chorób przewlekłych, z odroczonym terminem realizacji. Wyjątkiem są pewne grupy leków, zawierające substancje psychotropowe. Jednorazowo, wypisuje się do 12 recept na następujące po sobie okresy czasu - tak żeby stosowanie przepisanych leków nie przekroczyło łącznie 360 dni. Na jednej receptce przepisuje się lek w ilości nie więcej niż na 120 dni stosowania. Oznacza to, że podczas jednej wizyty możemy otrzymać recepty na kolejne

w rodzaju POZ,

- lekarz POZ może skierować pacjenta m.in. do lekarza specjalisty, szpitala, skorzystania z opieki długoterminowej. Skierowanie jest ważne tak długo, jak istnieje przyczyna jego wystawienia, czyli dopóki utrzymuje się potrzeba podjęcia leczenia,
- od 1 września 2016 roku, lekarz POZ lub uprawniona do wystawiania recept pielęgniarka POZ, mają możliwość wypisania pacjentowi, który ukończył 75 lat recepty na bezpłatne leki w ramach projektu „Leki 75+”. Są to bezpłatne leki, mające zastosowanie w chorobach osób starszych i znajdują się na aktualizowanym co 2 miesiące wykazie oznaczonym symbolem

radni lekarza POZ pocujemy się źle lub np. musimy otrzymać zastrzyk w ramach kontynuowania leczenia, kierujemy się do placówki udzielającej świadczeń w ramach nocnej i świątecznej pomocy zdrowotnej - to tak zwana „wieczorynka”. W całym województwie działają 42 takie placówki i możemy wybrać dowolną z nich, ponieważ nie obowiązuje rejonizacja. „Wieczorynki” udzielają podstawowych świadczeń poza godzinami pracy POZ, między godz. 18 a 8 oraz całonocowo w weekendy i święta.

W zależności od stanu zdrowia, można również zamówić wizytę domową. W tym przypadku obowiązuje rejonizacja, każda „wieczorynka” ma rejon wy-



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ W Lesznie „wieczorynka” znajduje się w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym.

powszednie,

- na wizytę do lekarza POZ zapisujemy się osobiście, telefonicznie, przez osobę trzecią lub z pomocą innych środków komunikacji elektronicznej (np. mail) na konkretny dzień i godzinę. Rejestrujemy się na bieżąco w godzinach pracy poradni (w przypadku gabinetu lekarza POZ - w dni powszednie między godz. 8 a 18),

- w przypadku uzasadnionym stanem zdrowia, lekarz POZ przyjmuje pacjenta w dniu zgłoszenia, w godzinach pracy,

- świadczenia lekarza POZ to również wizyty domowe u pacjenta, w przypadkach uzasad-

miesiące leczenia, bez konieczności kupowania wszystkich leków jednocześnie. Możemy co miesiąc wykupić leki na bieżący czas stosowania, bez konieczności rejestracji u lekarza i odbywania kolejnych wizyt. O sposobie wypisania recepty decyduje lekarz, biorąc pod uwagę stan zdrowia pacjenta,

- lekarz POZ decyduje na podstawie stanu zdrowia pacjenta o konieczności i częstotliwości zleczanych mu badań. Aktualny wykaz badań, na których wykonanie może w ramach swoich kompetencji skierować lekarz POZ, znajduje się w w/w koszyku świadczeń gwarantowanych

„S” (załącznik do obwieszczenia refundacyjnego). Więcej informacji jest na www.75plus.mz.gov.pl. Co ważne, lekarz POZ może wypisać receptę na leki w ramach projektu, na podstawie informacji od lekarza specjalisty,

- w razie potrzeby możemy zmienić lekarza rodzinnego 2 razy w roku bezpłatnie. Każda kolejna zmiana wiąże się z odpłatnością w wysokości 80 zł. Zmiany dokonujemy, udając się do wybranej nowej placówki, by wypisać nową deklarację wyboru. Nie musimy informować dotychczasowego lekarza (placówki, gabinetu) o rezygnacji.

JEŚLI po godzinach pracy po-

jazdowy. Należy dzwonić do najbliższego miejsca, w którym się znajdujemy.

Wykaz wielkopolskich „wieczorynek” oraz inne informacje dla pacjentów znajdują się na stronie Wielkopolskiego OW NFZ - www.nfz-poznan.pl.

W dni powszednie, w godz. od 8 do 16 działa bezpłatna Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800-190-590. Pracownicy NFZ udzielają informacji np. o świadczeniach gwarantowanych, podają dane konkretnych placówek i o pierwszych wolnych terminach wizyt.

Tekst opracowany przez OW NFZ w Poznaniu

Pacjencie - warto wiedzieć, że...

Mieszkańcy Leszna mogą korzystać z programów dotyczących profilaktyki zdrowia. Informujemy o szczegółach.

PROGRAM WYKRYWANIA BORELIOZY

W ramach realizacji programu można bezpłatnie skorzystać z badań laboratoryjnych w celu wykrycia boreliozy (test ELISA).

Z programu mogą skorzystać osoby zameldowane na pobyt stały lub tymczasowy na terenie Leszna, bez względu na wiek. Program w całości finansowany jest z budżetu miasta Leszna.

W 2018 roku zanotowano w Polsce 20.139 przypadków boreliozy - wynika z najnowszych danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny.

Zakażenie następuje poprzez ślinę lub wymiociny kleszcza. Borelioza jest najczęstszą chorobą odkleszczową, która dotyka człowieka. Jest to wieloukładowa choroba zakaźna, którą wywołują bakterie należące do krętków.

Po raz pierwszy borelioza została zdiagnozowana w USA, w mieście Lyme w 1975 roku. Choroba jest roznoszona przez około 30 proc. kleszczy. Bardzo często ugryzienie przez pasożyta jest dla człowieka bezbolesne, ponieważ wydziela on substancję znieczulającą skórę. Niektóre objawy boreliozy mają mało charakterystyczny przebieg i pojawiają się nieco później od ugryzienia przez kleszcza. Utrudnia to bardzo ich rozpoznanie i odpowiednio wczesne wdrożenie leczenia.

Nie ma też wyraźnej granicy podczas występowania boreliozy wczesnej, rozsianej czy późnej. Diagnostykę serologiczną boreliozy rozpoczyna się od poszukiwania w krwi badanego swoistych dla krętka przeciwciał IgM i IgG metodą immunoenzymatyczną, określaną często jako metoda ELISA. Obecność przeciwciał świadczy o kontakcie z antygenami krętka.

Miejsce realizacji programu: pobranie krwi oraz badanie wykonuje Leszczyńskie Centrum Medyczne Ventriculus Sp. z o.o., ul. Słowiańska nr 41 w Lesznie.

Szczegółowych informacji udziela personel laboratorium pod numerem telefonu 65 529-78-22.

Nie ma potrzeby wcześniejszej rejestracji.

REHABILITACJA SENIORÓW

Urząd Miasta informuje o możliwości skorzystania z „Programu Rehabilitacji Seniorów - mieszkańców miasta Leszna na lata 2016-2020”.

ne do leczenia chorób narządu ruchu, zwłaszcza przewlekłych.

Udział w miejskim programie rehabilitacji senior rozpocznie od wizyty w gabinecie lekarskim. Podczas niej lekarz zdecyduje o rodzaju i liczbie zabiegów.

Z programu skorzystać mogą osoby, które ukończyły 60. rok życia oraz zameldowane są na

PROGRAM PROFILAKTYKI ZAKAŻEŃ HCV

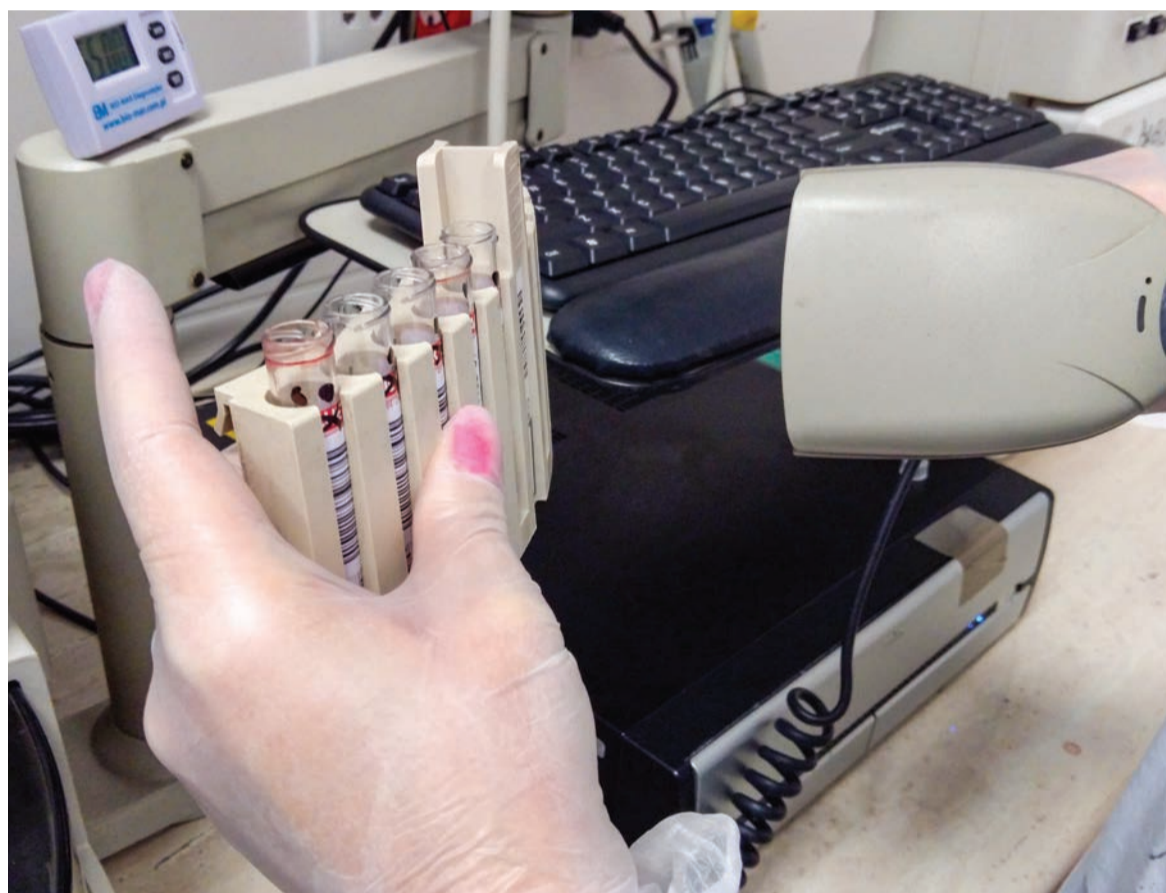
Informujemy o możliwości skorzystania przez dorosłych mieszkańców Leszna z „Programu profilaktyki zakażeń HCV wśród mieszkańców miasta Leszna”. Obejmuje wykonanie badania krwi w kierunku obecności

titis C Virus-HCV). Nazywane jest cichym zabójcą, gdyż zakażenie przebiega bezobjawowo lub objawy są niecharakterystyczne, co powoduje, że choroba często rozpoznana zostaje po wielu latach, w okresie poważnych zmian chorobowych w wątrobie. Zakażenie wirusem HCV może mieć postać ostrą lub przewlekłą. U 20 proc. chorych ostre zakażenie ustępuje spontanicznie i nie przechodzi w stan przewlekły, natomiast u 80 proc. wirus pozostaje w organizmie dłużej niż 6 miesięcy i przechodzi w stan przewlekły, w którym objawy nadal nie sugerują choroby wątroby - mogą to być np. nudności, bóle stawów, mięśni, uczucie zmęczenia. Dowodem utrzymującego się przewlekłe czynnego zakażenia HCV jest obecność zarówno przeciwciał anti-HCV, jak i kwasów nukleinowych wirusa w surowicy krwi. Zagrożenie ze strony HCV wynika z dużego rozprzestrzeniania się wirusa i braku czynnej profilaktyki - do tej pory nie została wynaleziona szczepionka przeciw wirusowi. Wczesne wykrycie zakażenia wirusem HCV zwiększa szanse na skuteczne leczenie przeciwwirusowe.

Program realizuje Leszczyńskie Centrum Medyczne Ventriculus Sp. z o.o., ul. Słowiańska 41, numer telefonu 65 529-78-22.

Szczegółowych informacji udziela personel laboratorium pod numerem telefonu 65 529-78-22.

Nie ma potrzeby wcześniejszej rejestracji.



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Wykrywanie przeciwciał przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby obejmuje badanie krwi.

Obejmuje badanie lekarskie oraz wykonanie w cyklu 10-dniowym co najmniej 20 zabiegów z zakresu kinezyterapii i fizykoterapii, w tym co najmniej 10 zabiegów z fizykoterapii.

Kinezyterapia, czyli leczenie ruchem, określana jest też jako gimnastyka lecznicza i polega na wykonywaniu ćwiczeń usprawniających o charakterze wzmacniającego, rozciągającego i rozluźniającego. Głównym celem kinezyterapii jest przywrócenie choremu całkowitej lub możliwie największej sprawności psychofizycznej lub jej utrzymanie.

Fizykoterapia jest coraz bardziej znaczącym sposobem leczenia, które wykorzystuje różne bodźce, na przykład prąd elektryczny, ciepło i zimno, światło, ultradźwięki czy pola magnetycz-

ne. Osoby, które chcą skorzystać z programu zgłaszają się bezpośrednio do realizatora programu lub rejestrują się pod numerem telefonu 65 529-78-22.

Z programu nie mogą korzystać osoby, które odbyły cykl rehabilitacyjny w ramach NFZ w ostatnich 6 miesiącach lub mają zaplanowany taki cykl w ciągu najbliższego miesiąca.

Nie ma za to żadnych przeciwwskazań, by w programie udział wzięły osoby, które miały okazje skorzystać z programu w poprzednich latach.

Realizatorem programu jest Leszczyńskie Centrum Medyczne Ventriculus Sp. z o.o., ul. Słowiańska nr 41 w Lesznie.

Osoby, które chcą skorzystać z programu zgłaszają się bezpośrednio do realizatora programu lub rejestrują się pod numerem telefonu 65 529-78-22.

przeciwciał anti-HCV. Program w całości finansowany jest z budżetu miasta Leszna.

Wirusowe zapalenie wątroby typu C (WZW C) jest chorobą wywołaną przez wirus zapalenia wątroby typu C (Hepa-

krzyżówka - laureaci

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI Z PIĄTEGO NUMERU KWARTALNIKA „OTWARTE DRZWI” BRZMI:

NIE PORZUCAJ STAREJ BRONI ANI STAREGO PRZYJACIELA.

NAGRODY DOSTAJĄ TRZEJ AUTORZY PRAWIDŁOWYCH ODPOWIEDZI:

TADEUSZ JAKIELCZYK
HALINA MIELCAREK
AGNIESZKA CIESIÓŁKA

Równym krokiem, w rytmie marsza

25-lecie obchodzi w tym roku Orkiestra Dęta Miasta Leszna. Inicjatorami jej powstania byli: ówczesny prezydent Edward Szczucki i kapelmistrz Zbigniew Śliwa. Do zespołu trafiła spora część instrumentalistów z rozwiązanej orkiestry kolejowej. Wśród nich byli Czesław Marszałek i Jerzy Przygucki. W trójkę ze Stanisławem Dziduchem, który dołączył później, są najstarszymi muzykami leszczyńskiego zespołu. - Najtrudniej jest przeżyć pierwszą setkę. Potem już leci z górki - śmieje się pan Czesław.



Fot. L. Matuszewska

▲ Jerzy Przygucki, Czesław Marszałek, Stanisław Dziduch. Z okazji 25-lecia Orkiestry Dętej Miasta Leszna otrzymali nagrody specjalne, bo są muzykami najstarszymi wiekiem i stażem. Ale dorównują kroku młodym!

Grają na trąbkach. Przekroczyli już siedemdziesiątkę. Do życia są pozytywnie nastawieni. Rozmowa z nimi to przyjemność.

Jerzy Przygucki zawodowe życie spędził na kolei. Jeździł na parowozie, a potem pracował w oddziale urządzeń technicznych. Do gry na instrumencie namówili go brat i ojciec. Grał w orkiestrze kolejowej, wojskowej - kiedy odbywał służbę i potem znów wrócił do kolejowej.

- W sumie gram już 62 lata - wylicza.

Z Orkiestrą Dętą Miasta Leszna jest związany od początku jej istnienia, przez jakiś czas był też instruktorem od instrumentów dętych blaszanych w ognisku muzycznym, które przy niej działało.

- Gdy przyjdzie poniedziałek, to żyję tym, że muszę iść na próbę. Żona czasem narzeka, że zostaje sama w domu, ale ja jej mówię: to są tylko trzy godziny.

Czesław Marszałek o swoich muzycznych początkach mówi tak:

- Uczyłem się zawodu ślusarza na PKP i tam zachęcali do udziału w orkiestrze kolejowej. Wybraли dwudziestu, zostało trzech. Kiedy poszedłem do wojska, to grałem w orkiestrze podhalańskiej w Nowym Sączu.

Dlaczego wybrał trąbkę? To ma związek ze śmiercią żużlowca Alfreda Smoczyka. Był rok 1950. W pogrzebie wzięła udział orkiestra kolejowa. Pan Czesław zapatrzył się na muzyków grających właśnie na trąbkach. I wtedy zdecydował, że pójdzie w ich ślady.

Pracował jako maszynista na kolei. W Orkiestrze Dętej Miasta Leszna gra od jej powstania.

- I mógłbym tak grać do 150 lat - zapewnia. - Gra się tutaj super. Jest bardzo dobra atmosfera. To zależy przede wszystkim od kapelmistrza, a nasz kapelmistrz to dobry człowiek. W orkiestrze, tak jak w Unii Leszno - sukcesy żu-

lowców zależą od sztabu - dodaje.

Stanisław Dziduch na próby i koncerty leszczyńskiej orkiestry dojeżdża z Wijewa. Jego przygoda z muzyką zaczęła się w ognisku muzycznym w Sławie, gdzie uczył się gry na skrzypcach. Potem spróbował akordeonu, a kiedy poszedł do wojska i trzeba było grać i maszerować, to wy-

brał trąbkę.

Był kierowcą. Po pracy grywał na weselach, w restauracji Kormoran w Sławie, w zespołach ludowych. Trafił też do kapeli Żeńców Wielkopolskich z Nietążkowa, gdzie dowiedział się o naborze trębaczy do Orkiestry Dętej Miasta Leszna. I tak gra do dzisiaj - 23 lata.

- Jak się to lubi, to nie jest ciężko - tłumaczy. - Kiedyś jeździło się na grania rowerem. Teraz jest samochód, nie ma żadnego problemu

Pan Stanisław jest też muzykiem w kapeli ludowej we Wschowie, śpiewa w chórach w Wijewie i Sławie.

Wszyscy panowie dzielnie dotrzymują kroku leszczyńskiej orkiestrowej młodzieży.

Jerzy Przygucki przez 28 lat grał w piłkarskiej drużynie Polonii 1912 Leszno. Zajmował pozycję stopera. Dziś mówi, że przez wiele lat, to właśnie dzięki doświadczeniu sportowemu mógł maszerować i grać tak daleko i tak długo jak było trzeba.

- Pamiętam taki pochód 1-majowy. Szliśmy z dworca, przez Nowy Rynek, nie było jeszcze wtedy wiaduktu, na ulicę Jagielloń-

ską, gdzie stała trybuna honorowa. Padał wtedy śnieg z deszczem. To był horror - wspomina pan Jerzy.

- My, w wojsku w Bolesławcu chodziliśmy z orkiestrą po cztery kilometry. Skończyliśmy grać marsza, chwila oddechu i kapelmistrz dawał znak do kolejnego - dopowiada Stanisław Dziduch.

Wszyscy też podkreślają, że gra w orkiestrze, to ich pasja, miłość, że życie bez orkiestry byłoby uboższe o tych wiele wydarzeń, w których wzięli udział. Orkiestra Dęta Miasta Leszna gra podczas uroczystości patriotycznych, festynów, koncertów, także podczas pożegnań znanych osób. Prezentowała się w Polsce, ale też za granicą, np. na Węgrzech i w Anglii.

- Jak orkiestra zagra, to od razu człowiek czuje się lepiej. To najlepszy lekarz, taki dobry duch - mówi Czesław Marszałek.

- To co kapelmistrz położy na pulpit raz przegramy i do przodu - dodaje Jerzy Przygucki.

Czego życzą orkiestrze? Żeby istniała jak najdłużej.

- Żeby los jej sprzyjał i żeby wszystko w niej grało - mówi pan Czesław. **Im**

Kolejny sportowy sukces



Fot. D. Cegielski

▲ Andrzej Wójtowicz z medalem i dyplomem zdobytymi w Łazach.

73-letni Andrzej Wójtowicz z Leszna nie daje za wygraną. W Łazach odniósł kolejny sportowy sukces.

W tej miejscowości odbyła się 11. Międzynarodowa Olimpiada Sportowa Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci wiek na start”. To cykliczna impreza rozgrywana co roku. W obecnej edycji wzięło udział około 800 uczestników.

Leszczynianin startował w kategorii 70+, w swojej koronnej dyscyplinie, czyli pływaniu.

- Dla mnie był to już piąty występ w zawodach w Łazach - zdradził nam Andrzej Wójtowicz. - Tym razem startowałem w stylach klasycznym i dowolnym. W pierwszej konkurencji zdoby-

łem brązowy medal, a w drugiej byłem dziewiąty.

Rywalizacja była bardzo zacięta i emocjonująca, a na starcie nie brakowało doświadczonych pływaków, mających za sobą starty w międzynarodowych imprezach.

- Żałuję jedynie, że z powodu kolizji terminów nie mogłem wystąpić w innych konkurencjach, ot choćby lubianym przeze mnie pchnięciu kulą - zakończył sportowy weteran z Leszna.

Gratulujemy i życzymy kolejnych udanych startów. **(ceg)**

Satysfakcja po 45 latach krwiodawstwa

Ryszard Klimpel pierwszy raz oddał krew podczas poboru do wojska, a później oddawał ją regularnie przez 45 lat. Najcenniejszą pamiątką, prócz satysfakcji z bezinteresownego ratowania ludzkiego życia, jest medal „Zasłużony dla Zdrowia Narodu”.



Fot. (KAL)

▲ Ryszard Klimpel ma satysfakcję, że jego krew pomogła powrócić do zdrowia wielu osobom, z którymi być może mijają się na ulicy.

Pięć wiader krwi - ponad 50 litrów - leku, którego na razie nie udało się uzyskać syntetycznie, robi wielkie wrażenie. Ryszard Klimpel może sobie tylko wyobrazić do jak wielu układów krwionośnych ona trafiła i jaką rolę odegrała w powrocie do zdrowia tych osób, ponieważ zasadą honorowego krwiodawstwa jest pomaganie bezimiennej osobie.

„Tyle jest człowiek wart, ile potrafi ofiarować drugiej osobie” lubił powtarzać podczas spotkań z krwiodawcami niezjący doktor Tadeusz Bachorz, wielki propagator honorowego krwiodawstwa w Lesznie.

Pan Ryszard nie ukrywa, że prócz idei HDK, na niego jako młodego krwiodawcę, działały pewne zachęty.

- Każdy żołnierz marzy o wyjeździe na przepustkę. Dzięki oddaniu krwi otrzymywał dwa dni dodatkowego urlopu, co miało zazwyczaj ogromną wartość - wspomina okres służby wojskowej. - Po wojsku, również systematycznie oddawałem krew, mając zadowolenie z tego, że komuś była ona potrzebna do odzyskania zdrowia.

Tuż przed 65. urodzinami pan Ryszard po raz ostatni odwiedził leszczyński punkt krwiodawstwa, gdyż zgodnie z przepisami, krwiodawcą można być w wieku od 18 do 65 lat.

- Przyszyczałem się do pełnej życzliwości gościny w leszczyńskim punkcie krwiodawstwa, dlatego trochę smutno, że nie siadę już tam na fotelu - mówi pan

Ryszard. - Oddając krew czulem się spokojny o moje zdrowie, bo wiązało się to z wizytą u lekarza i wykonaniem badania krwi.

Miasto Leszno stara się uhonorować długoletnich krwiodawców poprzez przyznanie prawa tym, którzy oddali 25 litrów krwi, do bezpłatnych przejazdów autobusami komunikacji miejskiej na terenie Leszna i gmin objętych siecią leszczyńskiego MZK.

Pan Ryszard jest pod wielkim wrażeniem akcji krwiodawstwa organizowanych obecnie w szkołach, w które angażują się pełnoletni uczniowie, a także wielu nauczycieli.

- W sumie to tak niewiele, a można uratować komuś życie - mówi krwiodawca z ponad 45-letnim stażem. (KAL)

Nic nie muszę, wszystko mogę

Bogumiła Wujczak jest częstym gościem koncertów, wystaw i spotkań z ciekawymi ludźmi. Kocha podróże i książki, ma konto na facebooku. Nie lubi narzekania i rozmów o chorobach, bo szkoda na nie czasu.

Skąd taka „miłość” do życia?

- Odziedziczyłam ją po ojcu, którego pamiętam jako bardzo aktywnego człowieka. Zabierał mnie na wycieczki motocyklem. W latach 50, gdy moja starsza siostra skończyła gimnazjum handlowe w Lesznie i dostała nakaz pracy w Katowicach, odwiedzaliśmy ją razem z ojczulkiem. Jechaliśmy pociągiem, po drodze zwiedzając różne miasta. Tata zaszczylił w nas dzieciach chęć poznawania świata, dlatego do teraz wykorzystuję każdą okazję, by zwiedzać Polskę i inne kraje. Jeśli dzisiaj dowiedziałabym się, że jutro o godzinie 6 mam wyjazd, jadę. Nie zastanawiam się za wiele co powinnam spakować do walizki. Nie jadę przecież na rewię mody. Przypominam sobie, że kiedy zaproponowano mi wyjazd na Wschód, gdzie zwiedziłam między innymi Moskwę, na przygotowanie się miałam trzy dni. Pojechałam i byłam zauroczona tym co zobaczyłam. Mam tylko do siebie żal, że nie znam żadnego języka obcego, ale mimo to sobie radzę. Pamiętam jak na wycieczce na Węgrzech, w jednej z miejscowości zgubiliśmy się z koleżanką. Ona była przerażona, za to ja byłam opanowana. Zaczęłam panią w naszym wieku, której na mię próbowałam powiedzieć, że wybieramy się na basen i szukamy drogi, a ona spłoszona odeszła. Potem poprosiłam o po-

moc młodą dziewczynę. Zrozumiała o co mi chodzi i nawet zaprowadziła nas na miejsce.

Pani Bogumiła zalicza się do odważnych osób. Nie boi się latać samolotem, a kiedy mając 65 lat wybrała się z rodziną do wesołego miasteczka z ekstremalnymi atrakcjami w Niemczech, spasowała tylko raz.

chać i czytać, by dowiedzieć się co i gdzie się wydarzy. Kiedy jestem w bibliotece sprawdzam program imprez na cały miesiąc, w internecie też znajduję wiele informacji.

Trzeba nadmienić, że pani Bogumiła chętnie korzysta z nowoczesnych technologii.

- Mam cztery wnuczki za granicą i chcę mieć z nimi kontakt.

chać co do powiedzenia mają seniorzy. Czerpałam od nich ogromną wiedzę. Teraz kiedy jestem starsza lubię przebywać z młodymi ludźmi, od których mogę się dużo nauczyć. Imponują mi wiedzą i charyzmą.

Pani Bogumiła dodaje, że córki i zięciowie w niczym jej nie ograniczają. Wręcz przeciwnie,

Bogumiła przepada za czytaniem książek. Nie wyobraża sobie bez nich życia.

Czas wypełnia także obowiązkami prezesa Stowarzyszenia Chorych na Choroby Reumatyczne.

Bogumiła Wujczak ma 76 lat.

- Nie przeszkadzają mi zmarszczki związane z wiekiem. „W środku” nie czuję swojego wieku i czasami się zastanawiam, czy to czy tamto wypada mi jeszcze robić. Nie przejmuję się jednak tym, co ludzie powiedzą. Uważam, że mając tyle lat ile mam, nic nie muszę, tylko wszystko mogę. Lgnę do osób pozytywnie nastawionych do życia, a tym, które ciągle narzekają albo wyliczają co je boli, mówię - cieszc się życiem. Jestem zachwycona każdym dniem. Rano stoję przed lustrem i mówię do siebie - uśmiechnij się.

Marzenia?

- Wyprzedzają mnie (śmiech). Zjechałam Polskę wzdłuż i wszerz, zwiedziłam wiele krajów i w tym roku, ze względu na stan zdrowia uznałam, że muszę spasować. Nie udało się. Młodsza córka namówiła mnie na wyjazd na koncert do Wiednia. Właściwie zdecydowała za mnie, że jadę. Starsza córka zrobiła mi niespodziankę i w październiku lecę z nią na egzotyczne wyspy. Jest okazja wyjść - wychodzę, jest okazja wyjechać - wyjeżdżam. (jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Bogumiła Wujczak: - W moim wieku nic nie muszę, ja wszystko mogę.

Jest częstym gościem na wystawach, koncertach i spotkaniach z ciekawymi osobami, które organizuje Miejska Biblioteka Publiczna. Odwiedza Muzeum Okręgowe.

- W Lesznie bardzo dużo się dzieje, trzeba tylko uważnie słu-

A kiedy je odwiedzam, intensywnie spędzamy czas. Wnuczki wiedzą, że jeśli mnie zapraszają to nie po to, bym siedziała w domu. Czuję potrzebę bycia w ruchu i kontaktu z ludźmi. Szczególnie ujmują mnie rozmowy z dziećmi. Kiedy byłam dużo młodsza lubiłam słu-

zachęcając do korzystania z życia.

- Lubię rowerowe wyjazdy. Jeszcze niedawno w soboty i niedziele robiłam po 100 kilometrów, teraz jestem bardziej zajęta i w weekendy starcza mi czasu tylko na 50.

No i trzeba wspomnieć, że pani

To jest nasz drugi dom

- Mamy trzy zasady: nie narzekamy, nie rozmawiamy o polityce i nie mówimy o religii - jedną po drugiej wymienia Teresa Rękosiewicz, prezes Stowarzyszenia Wygraj Siebie.

Stowarzyszenie powstało w 2012 roku.

- Na spotkanie założycielskie przyszły dwadzieścia cztery osoby, na teraz Stowarzyszenie Wygraj Siebie ma stu jedenastu członków, ale to się zmienia, bo jedni przychodzą, inni odchodzą. Zawsze powtarzam, drzwi są otwarte w obie strony. Niestety, niektórych naszych członków pożegnaliśmy na zawsze, ale mam nadzieję, że gdzieś tam ciągle są z nami - mówi prezes Teresa Rękosiewicz.

To od niej zaczęła się historia stowarzyszenia. T. Rękosiewicz

go Zakładu Budynków Komunalnych otrzymaliśmy lokal przy ulicy Leszczyńskiej 20, w którym jesteśmy do teraz. Mieliśmy podłogi i ściany, w 2013 roku MZBK założyło ogrzewanie. Urządzaliśmy się własnym sumptem, zdobywaliśmy pieniądze na remonty.

Wieść o powstaniu stowarzyszenia zaczęła się rozchodzić po Lesznie przy dużej zasłudze mediów. W ślad za informacjami, które przekazywały, zwiększała się liczba uczestników zajęć.

- Na początku nasza działalność była ukierunkowana na osoby z chorobami nowotworowymi

W stowarzyszeniu i klubie każdy znajduje coś dla siebie. Organizowane są różnego rodzaju wykłady, szkolenia, spotkania z ciekawymi ludźmi, gimnastyka, zajęcia taneczne, powstaje gazetka "Kalejdoskop Seniora". Można by wymieniać i wymieniać. Wiele przedsięwzięć jest realizowanych, bo udaje się na nie pozyskiwać fundusze.

- W końcu uznaliśmy, że chcemy bardziej się otworzyć na mieszkańców i zdecydowaliśmy, że mogą do nas dołączać osoby przewlekle chore, z nastawieniem na choroby nowotworowe. To nie oznacza, że nie „zaglądamy” do nas osoby zdrowe. Nie chcemy się zamykać. Do nas drzwi są otwarte - zapewnia pani Teresa.

Wygraj Siebie to rodzina. Członkowie stowarzyszenia uważają, że to jest ich drugi dom. Dlatego chętnie angażują się w to co robimy. Są wspaniali, poświęcają energię, bo to co się dzieje sprawia im przyjemność, chociaż mamy osoby, które po prostu chcą wypić kawę i pobyt tutaj. Cieszę się, że niektórzy przyszli i odważyli się otworzyć przed nami i na zewnątrz.

Prezes nie szczędi sił i czasu członkom stowarzyszenia.

- Myślę, że ja czerpię z nich, a oni ode mnie. Dla nich tworzę projekty i wymyślam przedsięwzięcia, ale gdyby nie miały one odbiorców, stowarzyszenie nie miałoby sensu działać.

T. Rękosiewicz zapytana, co jej jako człowiekowi daje stowarzyszenie odpowiada wzruszona:

- To stało się moją pasją. Lubię ludzi, lubię z nimi pracować. Wyniosłam to z rodzinnego domu, którego drzwi były otwarte dla innych.

Stowarzyszenie Wygraj Siebie zasłynęło w Lesznie dzięki wielu akcjom. Wymieńmy kilka. Podaruj innym, podziel włos na czworo - akcja zachęca osoby zdrowe do przekazywania swoich włosów na peruki dla chorych, którzy przez raka stracili włosy. Panie ze stowarzyszenia, które zachorowały na raka wystąpiły w pokazie mody, wzięły udział w sesji zdjęciowej, udowodniły, że można wszystko jeśli się chce, dlatego latały w szybowcach i samolotach oraz wzniosły się pod niebo w balonach. Stowarzyszenie włączyło się w obchody 100-lecia odzyskania niepodległości. Od niedawna panie szyją podusz-



Fot. Stowarzyszenie Wygraj Siebie

▲ Z inicjatywy Leszczyńskiej Rady Seniorów odbywają się „Piątki w Ratuszowej”. W jednym ze spotkań uczestniczyła poetka Krystyna Grys, do której podczas występu dołączyli członkowie stowarzyszenia. Specjalnie na to spotkanie przygotowali kilka piosenek.

wymyśliła i kieruje organizacją, jest autorką wielu projektów, które realizuje już nie tylko Wygraj Siebie, ale powiązany ze stowarzyszeniem Klub Seniora Wrzosowy Zakątek.

- 27 lipca 2012 roku staliśmy się pełnoprawnym stowarzyszeniem. Nie mieliśmy jeszcze siedziby, dlatego nasze spotkania organizowaliśmy w kawiarniach, nad jeziorem czy u kogoś na działce - wspomina pani Teresa. - Decyzją ówczesnego prezydenta Tomasza Malepszego, od Miejskie-

i seniorów. W międzyczasie powstał pomysł na Klub Seniora Wrzosowy Zakątek. W tym roku miał piąte urodziny.

Nazwa klubu seniora to pomysł Teresy Rękosiewicz.

- Pamiętam, że co roku od mojej babci dostawałam wrzosi i konwalie, kiedy tylko się pojawiały. Tak do nazwy przemyciłam wątek osobisty. Poza tym wrzosi to bardziej jesień, a idąc dalej piękna jesień życia. A zakątek - bo ma się kojarzyć z miejscem dla nas, gdzie mamy przyjaciół.



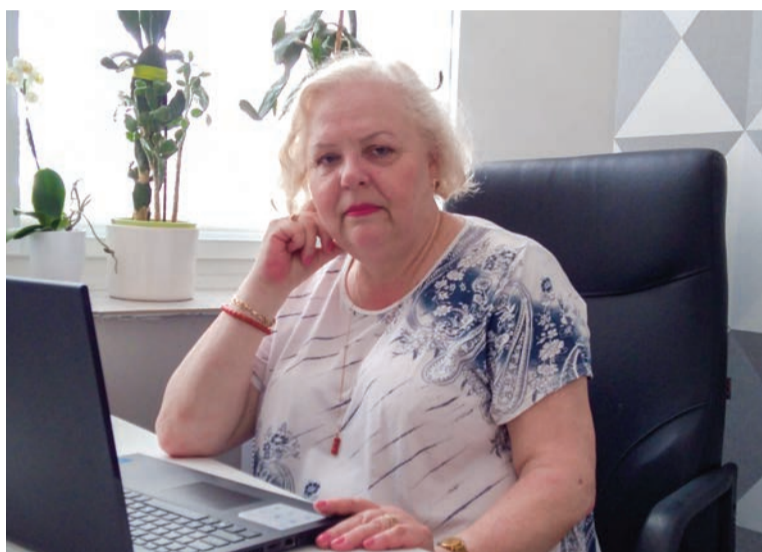
Fot. Stowarzyszenie Wygraj Siebie

▲ „Zachwyć wolnością” zadedykowano mieszkańcom Leszna. Taniec był wykonywany w różnych miejscach miasta na cześć stulecia odzyskania niepodległości.



Fot. Stowarzyszenie Wygraj Siebie

▲ Stowarzyszenie dało początek wielu przyjaźniom.



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ - Każde działanie jest ważne, bo wszyscy coś z tych akcji czerpiemy - uważa prezes Teresa Rękosiewicz.

ki w kształcie serca, które trafiają do chorych.

- Każde działanie jest ważne, bo każdy z nas coś z tych akcji czerpie. Ja sama żyję naszymi projektami, tymi które były i które będą.

Bo kolejne inicjatywy już się rodzą, nie możemy jeszcze niczego zdradzić.

Niestety, są chwile kiedy ktoś odchodzi na zawsze. To najboleśniej momenty.

- W ubiegłym roku pożegnaliśmy Krysę Szulc, wyjątkowo dzielną kobietę. Jeszcze wiosną 2018 roku z nami tańczyła.

T. Rękosiewicz mówi:

- Jestem szczęśliwa, że osoby,

które są w stowarzyszeniu i we Wrzosowym Zakątku spotykają się także poza klubem. Telefonują do siebie. Kiedy są tu, wychodzą i jeszcze im siebie mało, dlatego idą na kawę czy lody, organizują wspólne wyjazdy. Przyjaźnią się i żyją swoimi problemami. Razem wspieramy się, płacemy i cieszymy. Bardzo ważna jest świadomość, że nie jest się samemu. Mamy u nas osoby, które są blisko z rodzinami, ale i osoby samotne albo których rodziny są bardzo daleko. Na pewno bardzo za sobą tęsknimy. Jeśli ktoś wyjeżdża na dłużej wysyłamy sms-y i telefonujemy. Jesteśmy wszyscy dla siebie jak rodzina. (jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ W siedzibie Stowarzyszenia Wygraj Siebie kilkanaście pań z różnych organizacji pozarządowych szyje wyjątkowe poduszki. Są w kształcie serca i trafiają do pacjentów po mastektomii.

WSZYSTKIE DROGI PROWADZĄ DO DELICJI

Kawiarnia Delicje mieści się w kamienicy na leszczyńskim Rynku. - To miejsce z duszą - uważa Kazimierz Kucharzak, który czterdzieści dwa lata temu zaczął prowadzić słynną kawiarnię.

RYNEK 32

Przy tym adresie znajduje się jedna z najbardziej znanych kawiarni Leszna. Kamienica, w której się mieści, pochodzi z XVIII wieku. Z książki „Ludzie i czasy. Leszno we wspomnieniach mieszkańców” można się dowiedzieć, że na początku XIX wieku należała do kupca Jana Dawida Scheibego. Kolejnym właścicielem był handlarz sukni i konfekcją A.W. Goldschmidt, który nieruchomością nabył w 1905 roku. Czternaście lat później kamienica była już własnością Teofila Zgaińskiego. W budynku mieścił się skład kolonialny i delikatesy, właściciel prowadził restaurację i winiarnię. Natomiast w podwórzu były palarnia kawy i sprzedaż wina mszalnego dla całej Diecezji Poznańskiej. W miejscu obecnego zakładu zegarmistrza dzia-

łał sklep „Trafika” z papierosami, machorkami i fajkami.

- W czasie drugiej wojny światowej na piętrze swój sztab miało Gestapo. A po sąsiedzku w pokoju, tuż za drzwiami, przechowywane były cenne przedmioty z kościoła św. Mikołaja, które po wojnie zostały zwrócone do świątyni - fakty z historii przypomina Kazimierz Kucharzak, od kilkudziesięciu lat właściciel kamienicy.

Po wojnie w budynku mieściła się kawiarnia Mocca i Delikatesy.

CENTRALNE DOŻYNKI

Kazimierz Kucharzak jest z zawodu cukiernikiem.

- Naukę zacząłem w 1959 roku. Szkoliłem się pod kierunkiem znakomitych mistrzów w Ostrowie Wielkopolskim i Poznaniu. Zdałem egzaminy czeladniczy i mistrzowski. Mam również tytuł mistrza dyplomowanego. Pracę

w zawodzie zaczynałem w Ostrowie Wielkopolskim, potem zatrudniłem się w Poznaniu, w Koninie byłem kierownikiem zakładu, ciastkarni i lodziarni. W szkole zawodowej uczyłem przedmiotów zawodowych przyszłych piekarzy i ciastkarzy. W końcu trafiłem do Leszna. Zostałem zastępcą kierownika działu w Wojewódzkiej Spółdzielni Spożywców Spolem.

W tym czasie w kraju powstawała sieć zakładów gastronomicznych Delicje.

- Tworzono je w miastach powyżej stu tysięcy mieszkańców, a Leszno miało wtedy około 43 tysięcy. Kiedy w 1977 roku rozeszła się wieść, że w naszym mieście będą organizowane Dożynki Centralne, zaproponowałem mojemu szefowi byśmy postarali się o Delicje w naszym mieście. Udało się i pozyskaliśmy włoski zestaw do produkcji deserów, lodów i napojów.

Kiedy K. Kucharzak kupił kamienicę przy Rynku 32 nie zamknął Delicji, wręcz przeciwnie, postawił na rozwój kawiarni.

- Serwowaliśmy lody wielosmakowe, tradycyjne i włoskie. Były desery, koktajle i ciasta. To były czasy kiedy towary były deficytowe, ale mając licencję mogłem wybierać miejsca, w których chciałem się zaopatrywać. Najczęściej wybierałem miejscowe hurtownie spożywcze, a po mrożonki jeździłem do zakładu przetwórstwa owoców i warzyw w Rydzynie. W okresie stanu wojennego, mimo limitów w przydziałach, też sobie radziłem. Kiedy były problemy ze śmietaną musieliśmy ją robić sami. Gorące mleko gotowaliśmy z wanilią, cukrem i tłuszczem, przepuszczaliśmy przez centerfugę czyli wirówkę, a po nocy ubijaliśmy. Naszą śmietaną dodawaliśmy do deserów, tortów i innych ciast.

KAWIARNIA

Pierwszy ogródek wiedeński przed Delicjami powstał w 1978 roku. Były parasolki, stoliki i krzesła, ozdobą były wielkie donice z brzoškami zwiezionymi z Tarnowej Łąki. Pewno wielu klientów pamięta wnętrza kawiarni. Wyróżniały je żyrandole wplecione ze sznurka od snopowiązałek.

O wystrój dbał nie tylko pan Kazimierz, ale także jego żona Helena, która była „prawą ręką” szefa. Teraz o lokal dba następne pokolenie - syn Błażej Kucharzak i jego żona Małgorzata.

- Jestem w Delicjach codzien-



Fot. archiwum

▲ Lata 80. Na pewno wiele osób pamięta ten ogródek wiedeński.



▲ W swoich zbiorach Kazimierz Kucharzak zachował taką pocztówkę.

nie i kiedy patrzę na kawiarnię podoba mi się to co widzę. Syn i synowa znakomicie sobie radzą. Wiem, że oddałem Delicje w dobre ręce - podkreśla K. Kucharzak. - Syn jako młody chłopak pomagał w kawiarni. Podobnie jak ja został mistrzem cukiernictwa. Serce rośnie gdy widzę jak do pracy garną się wnuczka Nina i wnuk Łukasz.

NIEDZIELE

To ten dzień tygodnia, gdy kawiarnia jest najbardziej oblegana. Do Delicji idzie się po mszy albo spacerze.

- Niektórzy przychodzili do Delicji jako dzieci z rodzicami, a teraz sami przyprowadzają swoje dzieci. Są klienci, którzy codziennie są u nas i zawsze siadają przy tych samych stolikach. Ja sam mam grono znajomych, z którymi spotykam się od ponie-

działku do piątku, zawsze o tej samej godzinie. Jedno ze spotkań utkwilo mi w pamięci, bo tego dnia do kawiarni wchodziła młoda mama z dzieckiem w wózku. Zerwałem się z krzesła, żeby jej pomóc, a pani mnie zagadnęła i przypomniała, że podobnie zachowałem się wiele lat temu. Tylko wtedy do kawiarni wchodziła jej mama, a ona była dzieckiem w wózku.

Delicje to miejsce spotkań towarzyskich i randek.

- Ile tu się parowało!

Pan Kazimierz uważa, że kamienica ma swoją magię i pewno w tym tkwi sukces tego miejsca.

- Kiedyś na podwórku kamienicy młody fotograf robił sesję zdjęciową dziewczynie. Zapytałem dlaczego wybrał właśnie to miejsce? Odpowiedział, że dom i podwórko są stare, ale mają duszę. I miał całkowitą rację. (jrs)



Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Współczesną historię budynku tworzą synowie Kazimierza Kucharzaka (w środku) - Błażej Kucharzak, który prowadzi Delicje i Rafał Kucharzak, który ma zakład zegarmistrzowski.



Fot. archiwum

▲ Lata 70. Pierwszy ogródek przed kawiarnią.

Przemoc zamknięta w czterech ścianach

Ofiary cierpią często latami, bo nie znajdują w sobie odwagi, by powiedzieć dość. Nie potrafią oskarżyć syna lub córki o znęcanie się fizyczne bądź psychiczne, bo mają nadzieję, że cios czy obelga były wymierzone po raz ostatni, że następnego dnia będzie lepiej.

- Przemoc nie jest związana ze statusem społecznym i może się zdarzyć w każdym środowisku. Może być jednorazowa, ale może się powtarzać - wyjaśnia asp. sztab. Monika Żymelka, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Lesznie.

Przemoc przybiera różne formy.

- **Może to być nie podawanie leków, ograniczenie dostępu do jedzenia, zaniedbywanie czynności pielęgnacyjnych i wizyt u lekarza, ograniczanie wolności przez zamykanie w pokoju, ograniczenie dostępu do kuchni czy łazienki. Formą przemocy jest bicie, popychanie, policzkowanie, duszenie, wykręcanie rąk, karmienie z użyciem siły, rzucanie w osobę przedmiotami. Do przemocy psychicznej zaliczamy ośmieszanie, wyśmiewanie, obrzucanie obelgami, zastraszanie, krytykowanie, narzucanie własnych poglądów, zawstydzanie, poniżanie i upokarzanie. Jest również przemoc ekonomiczna - odbieranie emerytury albo renty, zmuszanie do zaciągania kredytów, przywłaszczanie czyjejś własności, zmuszanie do przepisanego majątku albo wprowadzenia zmian w testamencie z korzyścią dla sprawcy przemocy. Zdarza się także przemoc seksualna -** długą listę przykładów wymienia M. Żymelka.

W 2018 roku Komenda Miejska Policji prowadziła 4 postępowania związane z przemocą wobec osób starszych. Dochodziło do niej w miejscu ich zamieszkania. Ofiary doznawały krzywd ze strony dzieci albo ich współmałżonków.

- Zdajemy sobie sprawę, że ciemna liczba przestępstw, ta nieujawniona i niezgłoszona, może być o wiele większa - tłumaczy oficer prasowy KMP.

- Zgodnie z Kodeksem Karnym nie każda przemoc wypełnia znamiona znęcania się. Dlatego skala problemu może wydawać się mała - uważa policjantka Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego KMP, która zdecydowała się zachować anonimowość. - Prokurator do-

staje materiał dowodowy, weryfikuje go i nadzoruje postępowanie, ale to nie oznacza, że każda sprawa trafi do sądu.

Gdy dochodzi do przemocy najważniejsze jest, by pokrzywdzony złożył wniosek o ściganie sprawcy. Jeśli odmawia złożenia zeznań, policjanci nie mają materiału dowodowego i szanse na ukaranie sprawcy są znikome.

- Zdarza się, że pokrzywdzony zgłasza się na policję, informuje o przemoc, ale w trakcie postępowania wycofuje się z zeznań, do czego ma prawo - tłumaczy policjantka. - W grę wchodzi relacje między członkami rodzin. Mimo że mama czy ojciec doświadcza krzywd ze strony syna lub córki, wierzą, że w końcu to się skończy. Ulegają chwilowym emocjom, co jest charakterystyczne dla spraw, w których dochodzi do przemocy. Osoby starsze tłumaczą krzywdzące je dzieci albo wnuki. Wmawiają sobie, że to może ich wina, że to one popełniły błąd albo spowodowały jakąś sytuację.

krzyczy, a potem położy się spać - to jeden z kolejnych przykładów przytoczonych przez oficer prasowego komendy. - Osoba nadużywająca alkoholu obarcza swoimi niepowodzeniami matkę czy ojca, nie wymaga niczego od siebie, nie ma zasad moralnych, ma nieunormowaną sytuację życiową, bywa, że nie pracuje. Niestety, ofiary nieświadomie potęgują negatywne zachowania sprawców przemocy. Dają przyzwolenie na picie alkoholu, dla zachowania spokoju ulegają, zgadzają się oddać pieniądze. A sprawca coraz bardziej przesuwa granicę i pozwala sobie na coraz więcej.

Przemoc może trwać nawet latami. Ofiara musi być wyczerpana fizycznie i psychicznie, by w końcu zaczęła szukać pomocy.

- Osoby starsze borykają się z upokorzeniami, alkoholizmem bliskich lub groźbami. Każdy ma jednak własny próg wytrzymałości. Może się wydawać, że wydarzenie związane z przemocą było blahe, ale dla ofiary przelato cza-



Fot. www.pixabay.com

Nierzadko agresja jest tam gdzie alkohol.

- Osoba starsza mówi: syn pije tylko siedem piw dziennie, inni też tak robią. Jak się upije, trochę po-

rę goryczy i było motywacją do powiedzenia dość. Dla jednego to będzie nóż w ręce bliskiej osoby, dla drugiego kolejna nieprzespana noc - uważa M. Żymelka.



Fot. J. Rutecka-Siadek

- Zdajemy sobie sprawę, że ciemna liczba przestępstw związanych z przemocą wobec osób starszych, ta nieujawniona i niezgłoszona, może być o wiele większa niż wskazują to nasze statystyki - tłumaczy asp. sztab. Monika Żymelka, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji.

Blokadą przed zgłoszeniem przemocy organom ścigania jest wstyd przed innymi członkami rodziny, którzy nie zaakceptują złożenia zawiadomienia na policji.

- Bywa, że jedno z dzieci stosuje przemoc wobec rodziców, ale rodzicielstwo nic z tym nie robi i tłumaczy - to wasza sprawa, nie mam czasu, nie interesuje mnie to. Rodzic przepisał majątek na jedno z dzieci, a skoro tak, to niech sobie sam radzi - stwierdza poli-

czas relacje w rodzinie się poprawiają, aż znów pojawia się przemoc. Właśnie w momencie kiedy jest dobrze, pokrzywdzeni często wycofują zeznania, bo chcą wierzyć, że ta sytuacja się więcej nie powtórzy. Mimo że mamy dowody przemocy, w tej sytuacji nie możemy nic zrobić. Zdarzały się postępowania, kiedy nie osoba pokrzywdzona, ale świadkowie przemocy - sąsiedzi lub znajomi, informowali policję o dramatycznych sytuacjach. Tylko, że zeznania osób z otoczenia muszą mieć dużą wartość dowodową.

- Jeśli zachodzi podejrzenie przemocy, z doświadczenia wiemy, że sąsiedzi nie zawsze będą chcieli zeznawać obawiając się zemsty czy niezrozumienia otoczenia - dopowiada M. Żymelka.

Osoby, które są ofiarami przemocy nie muszą osobiście stawić się na policji. Mogą zatelefonować czy napisać list.

- Uczulamy opiekunów pomocy społecznej i lekarzy, bo oni są tymi, którzy mają pierwszy kontakt z osobami, wobec których zachodzi podejrzenie, że są maltretowane. Zgłoszenie nie musi być od osoby pokrzywdzonej, ale też od świadków przemocy. Zgłaszając tego typu zdarzenie nie działa się na szkodę w rodzinie, w niej już zadziało się coś niedobrego, już bardziej nie można zaszkodzić rodzinie - dodaje M. Żymelka.

(jrs)

Moje wakacje

Wakacje to czas wypoczynku, wesołej zabawy, wędrówek, poznawania nowych ludzi i zawiązywania przyjaźni.

Wakacje, na które każdy z nas oczekiwał z niecierpliwością, to nie tylko okres wolny od szkolnych obowiązków, ale i sposobność nauczenia się wielu ciekawych rzeczy i przeżycia niezapomnianych przygód.

Moje wakacje były różne - raz udane i ciekawe, a czasami wiało na nich nudą.

Tradycją był wyjazd na kolonie organizowane przez PKP - zakład pracy ojca. Niestety miejscowości, w których spędzałam czas nie były interesujące. Pamiętam Zbąszynek, Wągrowiec, Żagań... Wszędzie były warunki szkolno-koszarowe, brakowało atrakcji, Bóbr był brudną rzeką.

Najmilej wspominam wakacje spędzone u dalekiej rodziny, w małej podgórskiej wiosce położonej na zboczu Beskidów. Jeździliśmy tam z siostrą na jeden z dwóch wakacyjnych miesięcy.

W mojej wyobraźni krajobraz wiejski funkcjonował zawsze jako przestrzeń wypełniona słońcem, zapachem siana i pokrzykiwaniami rolników.

Niewielki drewniany domek pokryty słomianą strzechą, trady-

cyjny płot, za domem ogród zakończony sadem. Rozległe łąki zachęcały do spacerów boso po miękkiej i wilgotnej z rana trawie.

Każdego ranka mogliśmy cieszyć się śniadaniem złożonym ze świeżych jajek, mleka i ciepłego jeszcze chleba.

Chodziłyśmy z cicią na jagody i poziomki. Czasami wujek zabierał nas nad rzekę, gdzie łowiliśmy ryby, a to była duża frajda. W czasie żniw widziałam pracę w polu.

Bardzo lubiłam drogę powrotną, bo wujek pozwalał mi powozić końmi. Było to bardzo ekscytujące.

Wieczorami przy zachodzie słońca i zapachu macierzanki podlewałam grządki w ogródku, układałam kawałki drewna porąbanego przez wujka.

Dzięki wakacjom na wsi dowiedziałam się, że można żyć inaczej niż w mieście.

Do teraz chętnie powracam na wieś, by chociaż przez chwilę powrócić do tamtych lat.

Danuta Soltysik,
Leszczyńska Rada Seniorów

Od trzech pokoleń



Fot. E. Baldys

▲ Helena i Jan Hojan na działce lubią spędzać każdą wolną chwilę. Tak najlepiej wypoczywają.

Działka nr 223 na terenie Rodzinnych Ogródów Działkowych Kolejorz w Lesznie jest uprawiana już przez trzecie pokolenie.

Pierwszym użytkownikiem, na początku lat 50., był Antoni Szczepaniak. Na początku lat 70. przekazał działkę córce Helenie Hojan, która z mężem Janem uprawia ją do teraz.

- *Działkę traktujemy jak nasz drugi dom. Latem spędzamy na niej całe dni. Najlepiej wypo-*

czywa się nam pod pergolą oplecioną winoroślą - mówi pan Jan.

Ogródek działkowy jest podzielony na dwie części. Wschodnia strona przeznaczona jest pod uprawę warzyw, zachodnia, która jest obsadzona trawą, kwiatami i iglakami, służy rekreacji.

- *Krzewy, które teraz są naj-*

wyższe, sadził mój ojciec - z dumą mówi pani Helena.

Kilka lat temu państwo Hojan przekazali działkę córce Izabelli, która często bywa na niej z rodziną. Kiedy spotyka się kilka pokoleń jest czas na rozmowy, wspólny wypoczynek i rodzinne grillowanie. ed

Kot nie pyta gdzie byłaś

Kiedy dzieci opuszczają rodzinny dom, wtedy często okazuje się, że więź z żoną z mężem do tej pory była oparta głównie na wspólnej trosce o potomstwo. Potem stopniowo się rozluźnia i bywa, że dochodzi do rozstań. Jak przetrwać ten trudny okres żeby nie zwariować?

My kobiety zostajemy same i wówczas zaczyna nam brakować uśmiechu, przekomarzań, dotyku czy przytulenia, które do tej pory dawały dzieci i mąż. Kiedy odchodzi druga połowa nie ma komu przesunąć ręki po włosach.

Syndrom pustego gniazda pojawia się w momencie, kiedy dorosłe dzieci opuszczają rodzinny dom, a serca rodziców zachowują się wtedy jakby wymagały podania sporej dawki waleriany.

Ratunkiem może być przyjaciel - żartobliwie mówiąc - o ile jeszcze dysponuje czupryną. A jak nie ma „przyjaciela na dwóch nogach”, polecam takiego na czterech łapkach. KOTA! Często zjawia się tam, gdzie jest potrzebny i to w najmniej spodziewanym momencie.

Podstawowe cechy kota: jest

szczery i nigdy cię nie obgada, niczego nie udaje, potrafi rozśmiać. Jest dobry zamiast budzika, bo ma stałe pory na śniadanie i toaletę. Nigdy ci nie wypomni nadwagi, a w nocy ochoczo podrepcze za tobą do kuchni i będzie wciął smakołyki. Kot ma miękkie futro i zawsze jest gotowy na ogrzanie zmarzniętych stóp. Jest najlepszym słuchaczem, bo jest cierpliwy i bezgranicznie wyrozumiały. Posłucha i nigdy nie zdradzi twoich sekretów. Nie karze ci wybierać między przyjaźnią a miłością. Możesz go kochać i się z nim przyjaźnić. Spróbuj tego z mężczyzną!

Kot kocha swojego właściciela, co okazuje mruczając tak głośno, że nie można czasem zasnąć. Robi mu prezenty w po-

staci myszy. Nie opuszcza go na krok, ocierając się o nogi i prężąc ogon jak struna. Patrzy prosto w oczy, kładzie się na grzbiecie na znak, że jest oddany. Kot ko-



cha swojego opiekuna bezgranicznie i bezinteresownie. Zwyczaj jest wyluzowany, ma dużo pozytywnych cech i nie poci się pod pachami. Nie wymaga ciągłej twojej obecności i cieszy się, kiedy wracasz do domu, a mężczyzna nie zawsze.

Kot nie jest chorobliwie zazdrosny i nie pyta, gdzie byłaś.

Kot mruczy uspokajająco i kojąco. Nie chrapie, w przeciwieństwie do panów z ich nocnymi koncertami, które wywołują hałas o sile 73-93 decybeli. To może być denerwujące.

Kobiety i koty mają wiele wspólnych cech: niezależność, kapryśność, trudno poddają się autorytetom, lubią mieć własne

zdanie i nie znoszą konkurencji.

W obronie swoich dzieci kobiety i kotki są zdolne do największych poświęceń.

Przyjaciela - kota trzeba głaskać, bawić się z nim, rozpieszczać i cieszyć się, że wrócił do domu.

Ostatnio modna jest felinoterapia czyli koto-terapia, szczególnie polecana seniorom i osobom chorym. Kontakt z kotem może dać wiele korzyści w takich schorzeniach jak nadciśnienie i depresja. Taki kontakt prowadzi do zmniejszenia ryzyka wystąpienia zawału serca. Kot pomaga w leczeniu bólu stawów i mięśni, łagodzi objawy reumatyczne.

Kot czy przyjaciel? Wybór należy do ciebie.

Krystyna Andrzejewska,
Leszczyńska Rada Seniorów

Zrób coś dla siebie, ucz się języków

Nie ma przeszkód, by będąc seniorem rozpocząć naukę języka obcego. Jego znajomość nie musi być związana z wyjazdem zagranicznym. Wirtualne podróże za pośrednictwem portali społecznościowych umożliwiają nawiązanie kontaktów z ludźmi nawet z innych kontynentów.

O nauce języków obcych rozmawiamy z filologiem angielskim Romanem Martynów, wicedyrektorem I Liceum Ogólnokształcącego i wykładowcą w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Lesznie.

- Dorosła osoba jest bardziej zmotywowana do nauki i na proces nauczania przenosi własne doświadczenia, a to ogromny plus. Uważam, że nie w tym rzecz, że ktoś mówi: Jestem „za stary” na naukę. Opór przed nauką języka obcego jest raczej kwestią tego, że jeśli mówiąc popełni się błąd, to co wtedy? Przecież nic się nie stanie. Myślę, że decyzja o nauce może być fajną przygodą. To także najlepsze ćwiczenia dla mózgu jakie możemy zrobić dla siebie. Na pewno każdy moment życia jest dobry do podjęcia nauki języka obcego.

Tylko jaki sposób nauki wybrać? Uczyć się samemu, może wybrać kurs albo lekcje indywidualne?

- To zależy od potrzeb. Zachę-

cam do lekcji indywidualnych, bo wtedy można się skoncentrować na własnych potrzebach. Jeszcze bardziej zachęcałbym do zajęć grupowych, dlatego że wtedy nauka jest formą kontaktu z innymi, jest swego rodzaju „spotkaniem towarzyskim”. W pewnym wieku zajęcia zaczynają być okazją do wyjścia z domu i pobycia z innymi, a to sprawia, że nauka kojarzy się z czymś przyjemnym.

Naukę należy traktować z dystansem. Nie warto robić nic na siłę.

- Różni nas to, że uczymy się w różnym tempie i nie w jednaki sposób. Trzeba sobie dać przestrzeń. Z obserwacji można jednak również wyciągać wnioski. W systemie studiów wieczorowych na filologii angielskiej w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej są seniorzy, którzy przychodzą na zajęcia, robiąc to dla siebie. Mówią, że jeśli nie nauczę się języka angielskiego teraz, to kiedy? To jest nowy sposób myślenia.

Na pewno zmieniło się podejście do nauki języków obcych. Dawniej przykładano do niej mniejszą wagę, a to dlatego, że podróżowanie było trudniejsze. Obcokrajowców nie było w Polsce tyłu co teraz.

- Było mniej sposobności do korzystania z języka obcego niż obecnie.

Bo Polacy podróżują, a świat przed nimi otwiera również internet.

- To ile czasu potrzeba na poznanie języka obcego jest bardzo indywidualne. To zależy od czasu, który temu poświęcamy. Z doświadczenia wiem, że po kilku miesiącach systematycznej pracy nie będzie problemu z komunikacją. Dochodzimy do tego co równie ważne, a więc podejścia. Uczeń w szkole może lekcję języka obcego traktować jako obowiązek, uważam, że inaczej będzie do tego podchodził ktoś, kto uczy się dla siebie. Im człowiek starszy, tym ma podejście łagodniejsze, sympatyczniejsze i bar-



Fot. Olek Bortel

▲ Nauczyciel i wykładowca Roman Martynów uważa, że człowiek uczy się przez całe życie. Nie ma więc przeszkód, by będąc seniorem poznać język obcy.

dziej otwarte. Nawet jeśli w rozmowie z obcokrajowcem zdarzy się błąd językowy, użyje się niewłaściwego słowa, wymowa będzie odbiegała od idealnej, to co z tego. Najważniejsze to być zrozumianym. Jeśli pomyśleć iloma

odmianami języka angielskiego ludzie mówią i że w każdym kraju brzmi on inaczej, to na pewno nie należy się przejmować. Zapewniam, jeśli popełni się błąd, nic się takiego nie stanie. (jrs)

Uwaga: kleszcze! Są także w mieście



Coraz częściej słyszy się o chorobach przenoszonych przez kleszcze. Są bardzo groźne, a gdy są zbyt późno diagnozowane i niewłaściwie leczone, zmiany zwykle są już nieodwracalne. Co powinno zaniepokoić? Czy testy wykluczające chorobę są wiarygodne? Jak się bronić?

Po pierwsze: borelioza

Objawy boreliozy są nieoczywiste, łączone z wieloma innymi dolegliwościami. To m.in. przynębnienie, bóle mięśni i stawów, objawy grypopodobne nawracające co jakiś czas. W dalszym etapie pogłębiają się objawy neurologiczne, dochodzi do zaników pa-

mięci, zaburzeń równowagi, porażenia nerwów, zaburzeń mowy. Czasem objawy błędnie sugerują udar lub choroby otępienne. Przewlekła forma boreliozy często jest mylona ze stwardnieniem rozsianym (SM), depresją, nerwicą, padaczką, stwardnieniem zanikowym bocznym, ADHD, au-

tyzmem, zapaleniem wielonerwowym. Łączy się z potwornymi bólami prowadzącymi do niepełnoprawności.

- U mojej znajomej wykryto boreliozę. Miała okropne bóle. Chodziła z trudem, o kulach, bardzo bolały ją kości i stawy. Lekarze długo nie mogli zdiagnozować, co jej jest. Teraz najczęściej widzę ją na wózku inwalidzkim - opowiada mieszkanka Leszna.

Po drugie: zapalenie mózgu

Poza boreliozą kleszcze wywołują także kleszczowe zapalenie mózgu. U części zakażonych choroba przebiega łagodnie i tylko badania krwi mogą ją potwierdzić. W poważniejszych przypadkach zaczyna się zwykle od objawów przypominających grype, które po około 9 dniach ustępują, ale potem wracają ze zdwojoną siłą. Mogą wtedy wystąpić drgawki, niedowład i porażenia nerwów. Pacjent wymaga leczenia szpitalnego. W jednym do dwóch proc. przypadków choroba koń-

czy się śmiercią.

Szczepionki nie ma

Mimo coraz większego zainteresowania boreliozą i stale rosnącej świadomości zarówno lekarzy, jak i pacjentów, w dalszym ciągu żaden z dostępnych testów ani badań nie mogą ze stuprocentową pewnością wykluczyć boreliozy, a dostępne testy tylko w połowie ją potwierdzają. Szczepionki nie ma. Dlatego tak ważna jest profilaktyka.

Kleszcze bytują nie tylko w koronach drzew, ale też w trawie, krzewach i zaroślach nad jeziorami. Zagrożenie nie występuje tylko w lasach i parkach, ale także na ogródkach działkowych, skwerach miejskich i placach zabaw.

Jak się bronić?

Przed wyprawami w miejsca zagrożenia należy przyskać się specjalnymi preparatami ochronnymi, zakładać pełne buty, długie skarpetki, długie spodnie i rękawy przylegające do ciała oraz czapkę

na głowę. Po powrocie nie tylko trzeba dokładnie obejrzeć ciało, ale też wziąć prysznic, by splukać kleszcze. Kiedy są w stadium nimfy, są prawie niezauważalne - mają wielkość ziarenka maku. Dojrzały kleszcz przed wypiciem krwi też jest nieduży, wielkości łąka od szpilki.

Jeśli doszło do ukąszenia kleszcza lub pojawił się rumień wskazujący na kontakt z nim, natychmiast trzeba zgłosić się do lekarza, który wdroży leczenie.

- Nigdy nie można bagatelizować rumienia - przestrzega Kalina Pabisiak-Ignaszewska z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Lesznie. - Rumień ten jest bardzo charakterystyczny, ma kształt czerwonego okręgu z przejaśnieniem w środku. Nie wychodzi od razu. Pojawia się od 7 do 30 dni od ukłucia kleszcza.

To często utrudnia powiązanie rumienia z ukąszeniem kleszcza. Tymczasem szybkie leczenie antybiotykiem prowadzi do całkowitego wyleczenia. (kin)



Fot. K. Zydorowicz

▲ Na kontakt z kleszczami jesteście narażeni także w mieście.

Gimnastyka - prosta recepta na ból

Każdy ból jest uciążliwy, zwłaszcza jeśli doskwiera mocno i długo. O tym, jak można sobie z nim radzić rozmawiamy z fizjoterapeutą i masażystą Jakubem Ratajczakiem.

- Od niektórych osób można usłyszeć - do tej pory byłem aktywny, nic mnie nie bolało, a od pewnego czasu ból dokucza mi coraz mocniej.

- Z wiekiem pojawiają się ubytki w kręgosłupie czy dehydratacja, a więc



brak wody w przestrzeniach międzykręgowych. Ponadto największym problemem jest brak aktywności fizycznej, która powoduje zastój mięśniowy. Bo niestety, nie ma wiedzy czy świadomości, że nasze organizmy odżywiają się ruchem. Zapewniam, że ćwiczenia poprawią codzienne funkcjonowanie. Równie ważna jest systematyczność, nawet jeśli to ma być lekka gimnastyka w domu, spacer czy nordic walking.

- Co doradzić tym, którzy mówią, że są za starzy na gimnastykę?

- Rozumiem, że człowiek w pewnym wieku chce się skupić na tym, że nie musi. Woli odpoczywać niż ćwiczyć.

Są osoby, które za gimnastykę uznają przekopanie grządk na działce. To jednak nie aktywność, której potrzebuje organizm. Nie skupiamy się na prawidłowych ruchach ciała. A gimnastyka rehabilitacyjna właśnie poprawi funkcjonalność całego organizmu, by każdy mięsień pracował w odpowiednim ruchu, by pospinałe i przykurczone mięśnie, zaczęły prawidłowo działać. Gimnastyka pomoże zredukować ból.

- Niektórzy zamiast ćwiczeń wolą zażyć środek przeciwbólowy.

- Na przykład, gdy zaczyna doskwierać dawna kontuzja. Mam pacjentkę, która spadła z roweru i uderzyła się w kość krzyżową, jej organizm w reakcji obronnej pospinał mięśnie i pojawił się ból. Ktoś wiele lat temu skręcił staw skokowy i nic z tym nie zrobił. Konsekwencje w końcu będzie odczuwał. Zaczną się napięcia, najpierw w łydce, dalej w udzie, aż do pośladka. Niestety, kontu-

zyje mają to do siebie, że jeśli nic się z nimi nie zrobi, po jakimś czasie mogą się odezwać. Nawet jeśli weźmiemy środek przeciwbólowy, wprawdzie zadziała, ale problem nie zniknie. Należy sobie zadać pytanie, czy zależy mi na zlikwidowaniu bólu poprzez leczenie, czy na działaniu chwilowym? Zażywanie tabletek nie wyleczy, bo ból będzie nadal w nas siedział. Poza tym organizm adaptuje się do leku, dlatego zaczyna się zwiększanie dawek, w miarę jak ból zaczyna doskwierać coraz bardziej. Leki przeciwbólowe wyniszczają jednak organizm. Zamiast się nimi faszerować, może lepiej poszukać ratunku w ruchu, zbilansować dietę, skorzystać z naturalnych metod.

- Mówiąc naturalne metody co pan ma na myśli?

- Picie herbat zielonej albo z pokrzywy. Osobom mającym problemy z krążeniem polecam czystek, który pobudza krążenie, wspiera leczenie zakrzepi-

cy, oczyszcza organizm ze szkodliwych substancji, działa odmładzająco, likwiduje stany zapalne, redukuje objawy alergii, wzmacnia organizm, zmniejsza poziom złego cholesterolu. Czystek pomaga w leczeniu przeziębienia i chorób skóry. Chroni przed kleszczami. Można go stosować do inhalacji, bo przynosi ulgę górnym drogami oddechowymi i działa przeciwbakteryjnie.

- Czy znaczenie w skuteczności gimnastyki rehabilitacyjnej ma nastawienie pacjenta?

- Jeśli ktoś przypuszcza, że ból zniknie po jednej gimnastyce czy ćwiczeniach z rehabilitantem, jest w błędzie, to tak nie działa. Powrót do sprawności fizycznej wymaga czasu. Kluczowe jest nastawienie, współpraca pacjenta i rehabilitanta. Równie ważne jest zaufanie. Jeśli te wszystkie czynniki razem zadziałają, wtedy będą efekty, rehabilitacja będzie skuteczna. (jrs)

Fot. J. Rutecka-Siadek

▲ Jakub Ratajczak uważa, że w pracy z pacjentami kluczowe jest ich nastawienie oraz współpraca z fizjoterapeutą.

Jedzmy owoce! Na zdrowie!

Owoce poza walorami smakowymi, mają bardzo dobry wpływ na nasze zdrowie. Dlatego jedzmy je w dużych ilościach, tym bardziej latem, kiedy jest ich taka obfitość.

Dietetyk Martyna Marciniak zapewnia, że owoce można jeść w każdej ilości.

- Ale nie polecam jedzenia ich w galaretkach, z lodami, z dodatkiem cukru czy innych substancji słodzących. Owoce same w sobie są słodkie - doradza M. Marciniak. - Jeśli koniecznie owoce chcemy zjeść z dodatkiem, polecam jogurt naturalny, do którego można dodać jeszcze różne rodzaje orzechów - włoskie, laskowe, nerkowca. Dobrym dodatkiem będą migdały, ziarna słonecznika lub siemienia lnianego. Owoce można dodać do naleśników podawanych z białym serem. Jeśli ktoś woli, może przygotować placuszki owsiane lub racuchy. Smaczny będzie koktajl na bazie samych owoców czy z dodatkiem jogurtu naturalnego. Nie stosowanie słodkich dodatków do owoców zalecam osobom, które chorują na cukrzycę typu 2, w ich przypadku należy unikać podniesienia glukozy.

Na drugie śniadanie czy podwieczorek zamiast sięgać po ciastko lub czekoladowy batonik,

lepiej zdecydować się na owoc.

- Owoce mają dużo właściwości odżywczych, witamin, składników mineralnych, w niektórych przypadkach błonnik oraz polifenole - przeciwutleniacze, które działają przeciwzapalnie. Latem szczególnie polecam maliny, truskawki, jagody, borówki, mają super właściwości odżywcze. Przestrzegam jednak osoby, które mają problemy z układem trawiennym, u których pojawiają się biegunki, lepiej by owoców nie jadły na noc. Chodzi o to, by nie naraziły się na rewolucje żołądkowe.

Nadmiar owoców w pewnym przypadku może zaszkodzić?

- Oczywiście, jeśli zjemy na raz kilogram czereśni albo truskawek. Kilka bananów zjedzonych od razu też nie jest dobrym pomysłem, bo jeden taki owoc zawiera 120 kalorii. Jak we wszystkim trzeba zachować umiar - uważa dietetyk.

Owoce warto jeść, bo wspomagają regenerację, a poprzez wartości odżywcze wzmacniają organizm.

Bardzo ważne, by przed zjedzeniem myć owoce.

- Pod bieżącą wodą, nie ma znaczenia czy w ciepłej czy zimnej. Jeśli ktoś chce, może je również przemyć szczoteczką. Można także obrać owoc ze skórki - jabłko, gruszkę, śliwkę czy winogrono, co doradzam osobom, które mają problemy trawienne.

Jeśli po myciu owoce są wycierane należy to robić jednorazowym papierowym ręcznikiem, na pewno nie wolno sięgać po kuchenną ściereczkę, która służy do innych celów.

- Jeśli owoce, a to dotyczy też warzyw, są kupowane w marketach, warto sprawdzać z jakiego kraju pochodzą i w miarę możliwości kupować polskie - przekonuje dietetyk.

Zdaniem Martyny Marciniak, zakaz jedzenia owoców wieczorem to mit.

- To dotyczy tylko tych, którzy mają problemy z przewodem pokarmowym. Lepiej by po owoc sięgnęły do południa. Reszta może jeść owoce do woli i na zdrowie. (jrs)



Fot. Bogdan Marciniak

▲ Dietetyk Edyta Marciniak: - Owoce mają właściwości odżywcze, witaminy, składniki mineralne i przeciwutleniacze, które działają przeciwzapalnie.



▲ Owoce, orzechy i pestki słonecznika to smaczna i zdrowa przekąska.



Co przyszły emeryt wiedzieć powinien

W tym numerze „Otwartych Drzwi” przedstawię warianty związane z nabyciem uprawnień emerytalnych i dalszą aktywnością zawodową, gdyż emerytura z ZUS nie powinna być traktowana jako podstawowe źródło utrzymania w wieku senioralnym.

Wypowiedzenie umowy o pracę w związku z przejściem na emeryturę.

Przed wszystkim nabycie prawa do emerytury umożliwia zrezygnowanie z pracy zawodowej i uzyskanie świadczeń. Kiedy nastąpi przejście pracownika na emeryturę, będzie co miesiąc otrzymywał pieniądze z ZUS-u. Nie będzie mu już przysługiwało wynagrodzenie od pracodawcy.

Tym niemniej osiągnięcie wieku emerytalnego i nabycie praw emerytalnych nie oznacza ani automatycznego otrzymania emerytury ani zwolnienia z pracy. Pracownik, który chce przejść na emeryturę i przestać pracować, musi zrezygnować z pracy i złożyć wniosek o emeryturę w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych.

Na stronie internetowej www.zus.pl, znajduje się informacja, że wniosek o emeryturę oraz pozostałe dokumenty należy złożyć nie wcześniej niż na 30 dni przed spełnieniem warunków do przyznania świadczenia lub zamierzonym terminem przejścia na emeryturę.

ZUS wydaje decyzję w sprawie prawa do świadczenia po raz pierwszy, w ciągu 30 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji. Jeżeli w wyniku decyzji zostało ustalone prawo do świadczenia i został rozwiązany stosunek pracy, ZUS dokonuje wypłaty świadczenia niezwłocznie po wydaniu decyzji.

Czy przechodząc na emeryturę, trzeba rozwiązać stosunek pracy?

Nie ma przepisu nakazującego przechodzenie na emeryturę osobom, które osiągnęły wiek emerytalny. Decyzja, co do dalszej pracy zawodowej, należy do pracownika. Jeśli chodzi o zawieszenie prawa do emerytury, pracownik po nabyciu praw może zdecydować się na kontynuację pracy zarobkowej. W takiej sytuacji nic się dla niego nie zmienia.

Nadal będzie otrzymywał wynagrodzenie. Zawieszenie prawa do emerytury w przypadku kontynuowania zatrudnienia jest automatyczne i będzie trwało do momentu rozwiązania stosunku pracy i złożenia w ZUS-ie świadectwa pracy.

Zawieszenie emerytury trwa do czasu rozwiązania stosunku pracy i przedłożenia w ZUS świadectwa pracy lub zaświadczenia wystawionego przez pracodawcę, potwierdzającego ustanie stosunku pracy. Wówczas ZUS podejmuje wypłatę emerytury od miesiąca, w którym nastąpiło rozwiązanie pracy, jednak nie wcześniej niż od miesiąca, w którym został przedłożony dokument potwierdzający ustanie zatrudnienia.

Odwrotna sytuacja, w której pracownik dokonuje zawieszenia umowy o pracę, by uzyskać w tym czasie emeryturę, nie jest możliwa. W polskim Kodeksie Pracy nie ma takiej opcji. Co najwyżej można udać się na urlop bezpłatny, ale będąc na nim, nie można starać się o emeryturę.

Wypowiedzenie umowy o pracę - emerytura.

Jeśli pracownik nabył prawa do otrzymywania emerytury i chce zacząć pobierać świadczenie, musi rozwiązać umowę o pracę i zgłosić wniosek o emeryturę do ZUS-u. Podstawa rozwiązania stosunku pracy jest dowolna - może to być wypowiedzenie złożone przez pracownika bądź rozwiązanie umowy na mocy porozumienia stron.

Wiele osób, które zbliżają się do wieku emerytalnego, zastanawia się, czy obowiązuje jakieś specjalne wypowiedzenie umowy o pracę w związku z przejściem na emeryturę lub wzór takiego dokumentu.

Porozumienie stron lub wypowiedzenie w związku z przejściem na emeryturę niczym nie różni się od wypowiedzenia składanego przez pracownika w każdej innej sytuacji. Pracownik może, ale nie musi, umieszczać

informacji o tym, że rozwiązanie ma związek z emeryturą.

Pobieranie emerytury bez rozwiązania stosunku pracy.

Niestety nie można pobierać świadczenia jeśli pracownik, który nawet nabył prawo do emerytury nie zwolni się z pracy. Dopiero po dostarczeniu świadectwa pracy z ostatniego miejsca zatrudnienia, emeryt będzie mógł nabyć prawo do otrzymywania świadczenia.

Czy konieczne jest rozwiązanie umowy o pracę, aby nabyć prawo do emerytury?

Uzyskanie prawa do emerytury nie oznacza wcale, że pracownik musi być tylko emerytem. Aby można było pobierać przyznaną emeryturę, należy rozwiązać umowę o pracę przynajmniej na jeden dzień. Ponowne podjęcie pracy może nastąpić nie wcześniej niż w dniu, od którego ZUS przyznał prawo do emerytury. Tak więc, rozwiązanie umowy o pracę, a następnie nawiązanie, po nabyciu prawa do emerytury, nowego stosunku pracy, nie spowoduje zawieszenia wypłaty emerytury.

Przepis ten dotyczy każdej emerytury przyznawanej przez ZUS - emerytury wcześniejszej, emerytury przyznawanej po ukończeniu powszechnego wieku emerytalnego i okresowej emerytury kapitałowej.

Podstawą otrzymania emerytury jest rozwiązanie stosunku pracy. W związku z tym osoby, które składają do ZUS wniosek o przyznanie emerytury muszą przedłożyć świadectwo pracy. Tak więc pomiędzy wydaniem świadectwa pracy a nową umową o pracę powinna wystąpić przynajmniej jednodniowa przerwa.

Osoba, która rozwiązała stosunek pracy kontynuowany po przejściu na emeryturę, może zatrudnić się ponownie u tego samego pracodawcy. Może to zrobić nawet następnego dnia. Musi jedynie pamiętać, aby ponowne zatrudnienie nastąpiło nie wcze-

śniej niż w dniu, od którego została przyznana emerytura. Rozdział umowy o pracę nie ma wpływu na zawieszenie wypłaty emerytury.

Osiągnięcie wieku emerytalnego a dalsza praca.

Pracownik, który osiągnął wiek emerytalny i chce nadal pracować, ma dwie możliwości:

- kontynuowanie pracy bez zmian i tym samym zawieszenie prawa do emerytury (nadal otrzymuje się jedynie wynagrodzenie od pracodawcy),
- emerytura i dalsza praca, czyli zwolnienie się, uzyskanie prawa do emerytury i ponowne zatrudnienie (pracownik będzie otrzymywał emeryturę oraz wynagrodzenie od pracodawcy).

Zwolnienie pracownika w wieku emerytalnym.

Jest możliwe, ale sam powód, że został osiągnięty wiek emerytalny, nie jest wystarczający do tego, by pracodawca mógł wypowiedzieć umowę. Osiągnięcie wieku emerytalnego jako przyczyna wypowiedzenia może zostać zakwestionowane przez Sąd Pracy. Potwierdza to uchwała Sądu Najwyższego z dnia 21 stycznia 2009 roku. Jednocześnie pracownik, który osiągnął wiek emerytalny nie podlega ochronie, zatem pracodawca może go zwolnić, jeśli ma ku temu adekwatny inny powód. Przy umowie na czas określony dopuszcza się zwolnienie bez podawania powodu. Wypowiedzenie umowy o pracę osobie w wieku emerytalnym jest zatem możliwe, ale nie następuje w sposób automatyczny. Zwolnienie emeryta z pracy wygląda zatem tak samo, jak każdego innego pracownika. Wypowiedzenie umowy na czas nieokreślony wymaga podania przyczyny.

Żaden przepis powszechnie obowiązującego prawa nie upoważnia pracodawcy do zmuszenia pracownika do podpisania porozumienia dotyczącego rozwiązania stosunku pracy. Dodatkowo wskazać należy, iż system prawa cywilnego nie zna regulacji prawnej, która zmuszałaby jedną ze stron do zawarcia porozumienia. Wręcz przeciwnie pol-

ski ustawodawca wprowadza regulacje, które mają przeciwdziałać takim praktykom.

Czy pracownikowi, z którym rozwiązano stosunek pracy w związku z przejściem na emeryturę należy wypłacić odprawę emerytalną?

Pracownikowi spełniającemu warunki uprawniające do renty z tytułu niezdolności do pracy lub emerytury, którego stosunek pracy ustał w związku z przejściem na rentę lub emeryturę, przysługuje odprawa w wysokości jednomiesięcznego wynagrodzenia. Pracownik, który otrzymał odprawę, nie może ponownie nabyć do niej prawa.

Ponadto jeżeli pracodawca zgodzi się na rozwiązanie umowy musi dopełnić wszystkich obowiązków związanych z rozwiązaniem umowy - wydać świadectwo pracy, wypłacić ekwiwalent za niewykorzystany urlop.

Czy emeryt, który pozostaje w zatrudnieniu może wystąpić o przeliczenie emerytury?

Jeżeli po dniu, od którego przyznano emeryturę emeryt podlegał ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym, wysokość świadczenia ulega ponownemu ustaleniu.

Tak więc, osobom, które nabyły emerytury i nadal pozostają w ubezpieczeniu społecznym, bo np. pracują, przysługuje prawo do ponownego obliczenia ich wysokości. Polega ono na powiększeniu emerytury o kwotę wynikającą z podzielenia składek (odpowiednio zwaloryzowanych), zewidencjonowanych na koncie ubezpieczonego po dniu ustalenia prawa do emerytury, przez wyrażone w miesiącach średnie dalsze trwanie życia.

Ponowne ustalenie wysokości emerytury według nowych zasad dla ubezpieczonego, który nadal pracuje, następuje na wniosek zgłoszony nie wcześniej niż po upływie roku kalendarzowego lub po ustaniu ubezpieczeń emerytalnego i rentowych. Do podwyższenia dojdzie nie wcześniej niż od miesiąca, w którym zgłoszono wniosek w tej sprawie.

Bartosz Rzeźniczak
radca prawny w Urzędzie
Miasta w Lesznie

JERZY CAŁUJEK

Jerzy Całujek, zasłużony krwiodawca i działacz społeczny z Leszna, zmarł nagle, 6 marca 2019 roku, w wieku 73 lat.

- Jeszcze dzień wcześniej był na spacerze z psem. Nie narzekał, czuł się dobrze. Nic nie zapowiadało, że nie przeżyje nocy - mówi jego przyjaciel Alojzy Andrzejewski z Leszna.

Dla rodziny, przyjaciół i znajomych to wielka strata.

- Traktowaliśmy się jak rodzina, można powiedzieć, że był jak mój trzeci brat. Odwiedzaliśmy się, rozmawialiśmy telefonicznie na różne tematy. Jurek służył pomocą każdemu, nikomu nie odmawiał - wspomina pan Alojzy.

Poznali się przez krwiodawstwo, któremu obaj przez kilkadziesiąt lat służyli. Jerzy Całujek ponad 43 lata był związany z ideą oddawania krwi.

- Z sukcesami przyciągał do klubów innych krwiodawców.

Działał we władzach miej-

skich, rejonowych i wojewódzkich Polskiego Czerwonego Krzyża, zajmując poważne stanowiska. Ale najbardziej interesował go człowiek.

- Był najlepszym przyjacielem - wspomina pan Alojzy. I dodaje: - To człowiek-legenda.

Za swoją działalność na rzecz drugiego człowieka Jerzy Całujek uzyskał szereg odznaczeń, w tym Medal Prekursora Honorowych Krwiodawców w Polsce, Krzyż Komandorski, Złoty Krzyż Zasługi oraz Kryształowe Serce.

(kin)



Fot. E. Baldys

STANISŁAW SOBOTA

Był człowiekiem o gołę-bim sercu.

Wielu kojarzył się z pysznymi wypiekami cukierniczymi, ale tym którym było dane poznać go osobiście, również ze społecznikiem, człowiekiem z poczuciem humoru, kochającym muzykę.

Urodził się w Rybniku, gdzie u wujostwa pobierał pierwsze nauki w zawodzie piekarz-cukiernik. Los sprawił, że podczas zasadniczej służby wojskowej w leszczyńskim koszarach, na przepustce poznał Barbarę. Po odbyciu służby poprosił ją o rękę i zabrał do rodzinnego miasta. Pod koniec lat 60. dał się przekonąć małżonce do przyjazdu do Leszna, już z synem Piotrem.

W 1968 roku przy ul. Kościelnej pan Stanisław otworzył zakład piekarniczo-cukierniczy. Mieszkać zaczął przy ul. Słowiańskiej, często za kieszonkowe, kupowałem

w jego sklepiku pyszne ciastka - amerykańskie. Ich niepowtarzalny smak pamiętam do teraz.

W 1989 roku firma Sobota przeniosła się do budynku przy ul. Wyszyńskiego na Zatorzu. Stałym klientom znaczna odległość od centrum miasta nie przeszkadzała, by u Soboty nadal zapatrywać się w pączki, amerykańskie kokosanki, torty czy chrupiące bułeczki. W prowadzeniu firmy pomagały ojcu dzieci: Paweł, Dorota i Adrian.

Chociaż wykonywany zawód często wymagał nocnej pracy, pan Stanisław znajdował czas, by w soboty zespół Regenci wozić na imprezy taneczne. Robił to, bo lubił muzykę.

Członkowie grupy Zdzisław Poprawski „Dzidek”, Krzysztof Łuczyński „Żuk” i Krzysztof Adamski wspólnie wspominają:

- Stanisław Sobota był

człowiekiem niezwykle uczynnym i pełnym humoru. Kiedy zajeżdżał po nas po Domu Kultury Kolejarski, zawsze na powitanie sypał nowymi dowcipami. Nie na darmo mówiono - przy Sobocie o anegdocie. Podczas imprez tanecznych w Kolejarskim wpadał do nas na zaplecze, często zaopatrzony w blachę rogalni czy pączków. Podczas jubileuszu 35-lecia zespołu był fundatorem tortu. Lubił sprawiać innym przyjemność. Stanisław Sobota towarzyszył nam też jako tłumacz na koncertach w NRD.

Kilka razy moje zespoły April i YETI korzystały z transportu Staszka.

Gdy w 2012 roku ze smutkiem powiedział mi, że zamyka zakład, dodał: - Niestety Edek, wszystko ma swój czas.

Stasiu, będzie nam Ciebie brakowało. Jedyne pocieszeniem



Fot. archiwum

jest to, że teraz na Stole Pańskim pojawią się pyszne wypieki od Anioła Soboty.

S. Sobota zmarł 1 maja, jego pogrzeb odbył się 8 maja, w dniu jego urodzin i imienin.

Edward Baldys

JERZY STANKOWIAK

- Mówi się, że nie ma ludzi niezastąpionych, ale tego nie można powiedzieć o Jurku. Została po nim pustka - Jerzego Stankowiaka wspomina Aurelia Gancarz, nauczycielka historii w I Liceum Ogólnokształcącym w Lesznie.

Był nauczycielem historii oraz wicedyrektorem Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 1 w Lesznie w latach 1975-1991, odpowiadała za Liceum dla Pracujących zaoczne i organizację matur. Był również wychowawcą uczniów w latach 1963-2001.

- Jerzego Stankowiaka poznałam, kiedy zostałam zatrudniona w I Liceum Ogólnokształcącym. Jako historyk sprawowałam nad mną pieczę i do jego obowiązków należało przychodzenie do mojej klasy na hospitację. Na początku czułam przed nim respekt, a jednocześnie darzyłam go ogromnym szacunkiem. Czuję się dużo ciepła, które od niego było - tak początki wieloletniej przyjaźni z J. Stankowiakiem wspomi-

na Aurelia Gancarz. - Po trzeciej hospitacji zaproponował byśmy mówili sobie po imieniu. Miałam wrażenie, że dojrzałam do tego i zasłużyłam sobie na to.

W jej pamięci pozostały spotkania, które odbywały się na zapleczu sali historycznej, która przylegała do gabinetu wicedyrektora J. Stankowiaka.

- Tam na długich przerwach wszyscy nauczyciele historii spotykaliśmy się na kawie. Były też ciacha i różne opowieści, czy to o życiu czy o pracy. Gdy były urodziny lub imieniny kogokolwiek z tego grona, też się tam spotykaliśmy.

J. Stankowiak budował znakomite relacje nauczyciel - uczeń.

- Od osób, które uczył wiem,



Fot. Radio Elka

że był szanowany za wiedzę i stosunek do ucznia. To był człowiek charyzmatyczny, miał dużo taktu i ciepła. Kiedy odchodził na emeryturę zastanawialiśmy się jak szkoła poradzi sobie bez niego.

A. Gancarz ceniła sobie przyjaźń z J. Stankowiakiem.

- Zapamiętam go jako człowieka niesamowicie mądrego, wy-

ważonego i serdecznego, a także zorganizowanego. Na wiadomość o śmierci Jurka zaniemówiłam. Kiedy o tym mówię głos ciągle mi się łamie. Po Jurku została ogromna pustka. Mówi się, że nie ma ludzi niezastąpionych, ale w przypadku Jurka to tak nie działa.

(jrs)

1.04.2019

Bartkowiak Józef (1938)
Szynkarek Barbara (1935)

3.04.2019

Smoczyk Rozalia (1938)

4.04.2019

Błaszowski Maciej (1954)

5.04.2019

Sternal Cecylia (1928)

7.04.2019

Długosz Alfred (1941)

8.04.2019

Zeh Marian (1925)

Fabiszak Stefan (1926)

10.04.2019

Reimann Bernard (1940)

Kajak Irena (1954)

13.04.2019

Maniszewska-Ćwiklińska Wanda (1952)

15.04.2019

Skrzypek Henryk (1926)

Mostowiak Józef (1941)

Janus Irena (1936)

17.04.2019

Matczak Stefania (1934)

Paluszewski Władysław (1929)

Każmierczak Janusz (1952)

20.04.2019

Danielczyk Stanisław (1939)

Wojtyniak Urszula (1941)

Śliwa Maria (1932)

21.04.2019

Buchwald Danuta (1948)

22.04.2019

Jankowska Janina (1925)

Uzarowski Zenon (1945)

24.04.2019

Zabroni Halina (1928)

27.04.2019

Wojtecki Stefan (1935)

Samol Stanisław (1933)

28.04.2019

Wencel Marian (1948)

29.04.2019

Koleśnik Stanisław (1949)

1.05.2019

Sobota Stanisław (1938)

3.05.2019

Ptaszyński Kazimierz (1940)

4.05.2019

Organiszczak Czesława (1927)

5.05.2019

Wojciechowska Bolesława (1926)

6.05.2019

Wilkens Bernadeta (1934)

7.05.2019

Kuczyńska Stanisława (1957)

8.05.2019

Zieliński Józef (1935)

11.05.2019

Juskowiak Bolesław (1942)

14.05.2019

Gąsiorek Czesław (1938)

Kapuścińska Teresa (1934)

18.05.2019

Kucharski Maciej (1954)

Robaszkiewicz Helena (1948)

Marecka Łucja (1938)

20.05.2019

Sibilak Teresa (1929)

25.05.2019

Kubiacyk Teresa (1930)

27.05.2019

Angier Zbigniew (1947)

28.05.2019

Ratajczak Stefania (1926)

Szymański Henryk (1946)

Szlachciak Zofia (1932)

31.05.2019

Mocek Zbigniew (1945)

Twórca muz. do filmu „Psy”	17	Produkowała radia w Polsce	Prowadziła „Wielką grę”	Rączka przy drzwiach	Kapok w dwóch słowach	W roli Edwarda Nożycorękiego	9	Kłujące zielsko	Płynny składnik krwi	Punkt skupu mleka	Ponaglenie z urzędu	Duży port w Japonii	Znak rozpoznawczy zastępu	Ślad po ognisku	Dawniej używany do narkozy	Namalował obraz „Popielec”	
Np. Fin lub Duńczyk		Religia oparta na Koranie			Załącznik (urz.)	Bolo w filmie „Piłkarski poker”		Marzy o czystych wodach	Kawał drogi			24	Tam leży Machu Picchu	Egipski bóg Księżyca	1	Marcela, gra country	28
Pseud. Ignacego Domeyki		16	Lokal – miejsce wiejskich zabaw					Przepląwa przez Innsbruck	Szwedzka ciężarówka	Cząstka muru	Pozycja na drążku		Część ZEA				
Gable, amer. aktor (imię)																	
Bicz amazonki		W korpusie kadetów (uczeń)	Miasto w Turynii, nad Solawą	Czerwone ... krwi; erytrocyt	Końskie pośladki												
Córka Dartha Vadera		39															
Wstyd, zakłopotanie																	
Duży kawałek ryby																	
„Rio ...”, z Johnem Wayne’em		Automat z gotówką	Pracownik CBOS-u														
Reklama na stronie WWW																	
Pisemne lub ustne polecenie																	
Duży port na Honsiu																	
Piękna kobieta, tancerka i szpieg																	
... Kamiński, podróżnik, polarnik																	
„Niscy” w Afryce (państwo)																	
Domowy – to bambosz																	
„Środek transportu” w dżungli																	
Złe duchy, czarty																	
Łączy stajnię z ringiem																	

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 40 utworzą rozwiązanie - przysłowie polskie.

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										

Wśród osób, które do końca września 2019 r. prześlą na adres redakcji „ABC” (ul. Słowiańska 63, 64-100 Leszno) prawidłowe rozwiązanie, rozlosujemy 3 nagrody ufundowane przez Urząd Miasta w Lesznie.

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.