

Wiek nas nie ogranicza

Czy starość może być tabu? Może. I często bywa. Nie mówi się o chorobach, o śmierci, o samotności, o depresjach, o biedzie, o rozczarowaniach, które przychodzą często z wiekiem. Nie mówi się też zbyt wiele o marzeniach, aspiracjach ani o różnorodności tych, których nazywa się seniorami.

Bo słowo senior jest zakładnikiem wielu stereotypów. Z jednej strony przedstawia się nas jako posiwiałych staruszków z uśmiechem na twarzy pochłaniających tony kolorowych medykamentów. Z drugiej strony namawia wnuków do podkradania nam dowodów. Bo ponoć jesteśmy konserwatywni, niereformowalni, zdewociali i naiwni.

A gdzie miejsce dla tych z nas, którzy nadal są, chcą, a czasami - po prostu - muszą być aktywni zawodowo? Którzy podróżują stopem po Europie? Którzy nie wierzą w Boga lub wręcz przeciwnie, są Żywym Kościołem? Którzy zamiast rozmów o promocjach w Tesco czy w aptece wolą pojechać do teatru i porozmawiać o ostatnim koncercie w operze? Którzy przed wyborami z uwagą studiują latarnika wyborczego, demonstrują w obronie klimatu



fot. Mariola i Janusz Zyzanski

i praworządności, są mistrzami ogrodnictwa, teakwondo, gwiazdami swoich środowisk? W jaką ramkę wcisnąć słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, o których piszemy w tym numerze, czy Pana Gawlińskiego, posiadacza niezwykle kolekcji, z którym wywiad znajdziecie na następnych stronach? Jak ważną grupą wsparcia może być Żywieckie Stowarzyszenie Amazonek?

Co dzieje się w Klubach Seniora w naszych gminach, jakie przedsięwzięcia realizują różne grupy i organizacje zrzeszające także ludzi starszych? Gdzie o tym napisać i przeczytać? Gdzie podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi, zainspirować pomysłem?

My wiemy, gdzie. Tutaj. Na tych łamach. Bo ten biuletyn ma być dla nas i o nas. A ograniczać nas będzie tylko ilość znaków.

Zapraszamy do współpracy WSZYSTKICH tych, którym bliskie sercu są problemy ludzi w jesieni życia.

Szczególnie prosimy o kontakt wszelkie organizacje, stowarzyszenia, kluby i koła zrzeszające seniorów.

Chcemy o Was napisać, a wiemy, że macie się czym pochwalić.

**Alicja Dyduch,
Barbara Satława**

Bez Limitu. Biuletyn.
Redaktor naczelna: Alicja Dyduch
z-c red nacz. Bogusława Kubas
sekretarz redakcji: Barbara Satława
zespół redakcyjny: Anna Hulbój,
Jolanta Kowalczyk, Wiesława Mizia,
Zofia Szumańska, Konstanty Urbański,
Irena Wójcik, Janusz Zyzanski.
Adres e-mail: redakcja@zfr.org.pl;
tel. 33 475 44 77
ADRES:
34-300 Żywiec ul. Dworkowa 2

**Dyżury
redakcyjne:**

**w każdą środę
od 12.00 -13.00;**

**34-300 Żywiec
ul. Handlowa 5**

Sfinansowano ze środków Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

**ŻYWIECKA
FUNDACJA
ROZWOJU**

CZY 500 + TEŻ DLA CIEBIE?

Od 1 października rusza program 500+ dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. Kto może ubiegać się o to świadczenie i co trzeba zrobić, aby go otrzymać?

Świadczenie uzupełniające będzie przysługiwało osobie, która ukończyła 18 lat i jest niezdolna do samodzielnej egzystencji, a niezdolność ta została stwierdzona odpowiednim orzeczeniem.

Dodatkowy warunek to całkowity dochód wnioskodawcy, który nie może przekraczać kwoty 1600 zł brutto.

Ważna uwaga: świadczenie uzupełniające nie może być wyższe niż 500 zł. Co oznacza to w praktyce? Osoba uprawniona do emerytury w kwocie 900 zł, otrzyma świadczenie uzupełniające w kwocie 500 zł. Natomiast osoba, której emerytura przysługuje w kwocie 1300 zł, uzyska świadczenie uzupełniające w kwocie 300 zł.

Więcej informacji na stronie internetowej www.zus.pl w zakładce 500+ dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji lub pod numerem infolinii ZUS: **22 560 16 00**

Można skontaktować się także z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Żywcu lub Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w swojej gminie. Aby otrzymać świadczenie uzupełniające należy złożyć wniosek. Druk wniosku można otrzymać w salach obsługi klientów ZUS lub na stronie internetowej www.zus.pl. (red)

BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

- SZEŚĆ ZASAD, O KTÓRYCH WARTO PAMIĘTAĆ -

- Przebywając w domu czy mieszkaniu, nigdy nie możesz przyjąć założenia, że jesteś w nim w pełni bezpieczny. Pamiętaj, że niektórzy przestępcy działają w ciągu dnia i do realizacji swoich zamiarów potrzebują domowników w ich miejscu zamieszkania.

Podstawą ich działania jest podanie fałszywego celu przybycia, czy też podszywanie się za przedstawicieli różnorodnych instytucji, urzędów lub firm, administracji czy nawet za krewnych lub osoby z nimi związane. Po uśpieniu czujności czy wykorzystaniu nieuwagi domownika wyłudniają od niego pieniądze albo dokonują kradzieży cennych przedmiotów, dokumentów czy oszczędności - ostrzega asp. szt. Mirosława Piątek, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Żywcu.

Oto sześć zasad, o których warto pamiętać:

1. drzwi wejściowe zawsze zamykaj na zamki, po zmroku warto zasłaniać zasłony w oknach – strzec swojej prywatności, teren przy domu powinien być oświetlony, a krzewy i drzewa odpowiednio przycięte tak, aby nie ograniczały widoczności;
2. nie otwieraj drzwi bez upewnienia się, kto i po co przyszedł – najlepiej sprawdź przez wizjer i zapytaj o to przez zamknięte drzwi. Osobę podającą się za przedstawiciela administracji osiedla, elektrowni, gazowni czy jakiegokolwiek urzędu zawsze możesz sprawdzić, prosząc o okazanie legitymacji służbowej, a jeżeli masz wątpliwości co do jej autentyczności, możesz telefonicznie (bez otwierania drzwi) sprawdzić w danej instytucji, czy była ona do Ciebie skierowana;
3. jeśli musisz kogoś wpuścić, to nigdy

nie zostawiaj tej osoby samej ani na chwilę, najlepiej, żeby wtedy w domu był jeszcze obecny ktoś z rodziny, znajomy czy sąsiad;

4. w ganku, przedpokoju czy innym miejscu, gdzie zazwyczaj witasz obce osoby, nie pozostawiaj rzeczy cennych takich jak: torebka, portfel, kluczyki do samochodu, klucze do mieszkania, szaszetka z dokumentami;
5. przechowując w domu oszczędności czy inne cenne przedmioty, schowaj je w miejscu znanym tylko Tobie, niestandardowym;
6. z uwagi na różne nieprzewidziane sytuacje, jakie mogą wydarzyć się w nocy, w pobliżu łóżka trzymaj niezbędne leki, latarkę i telefon komórkowy. Oprócz przestrzegania powyższych zasad bardzo ważną rolę odgrywają dobre relacje międzysąsiedzkie. Otoczenie wrażliwe na obecność osób obcych utrudnia działanie przestępcom.

Mirosława Piątek, oficer prasowy KPP w Żywcu

Masz problem - skorzystaj z pomocy!

Nie wiesz jak rozwiązać problem prawny, z którym się borykasz? Nie potrafisz sporządzić projektu pisma, np. dotyczącego zwolnienia z kosztów sądowych lub ustanowienia pełnomocnika z urzędu. Nie wiesz, jaki jest obowiązujący stan prawny, uprawnienia lub obowiązki, a może chcesz skorzystać z nieodpłatnej mediacji? Jeśli chociaż na jedno z tych pytań odpowiesz tak, to mamy dobrą wiadomość! Każda osoba, która złoży pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, może otrzymać ją za darmo.

PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ NA TERENIE POWIATU ŻYWIECKIEGO

Żywiec, ul. Krasińskiego 13 (budynek Starostwa Powiatowego w Żywcu) Punkt czynny: od poniedziałku do piątku w godzinach od 12.00 do 16.00. Żywiec, ul. Ks. Pr. S. Slonki 24 (budynek Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Żywcu). Punkt czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 15.00 do 19.00. Łodygowice, ul. Plac Wolności 4 (budynek Gminnego Ośrodka Kultury w Łodygowicach). Punkt czynny: poniedziałek 13.00 – 17.00, wtorek 11.00 – 15.00, środa 13.00 – 17.00, czwartek 11.00 – 15.00, piątek 11.00 – 15.00. Rajcza, ul. Parkowa 2 (budynek Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Rajczy) Punkt czynny: poniedziałek 9.00 – 13.00, wtorek 13.00 – 17.00, środa 13.00 – 17.00, czwartek 12.00 – 16.00, piątek 12.00 – 16.00.

PUNKTY NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO NA TERENIE POWIATU ŻYWIECKIEGO:

Żywiec, ul. Krasińskiego 13 (budynek Starostwa Powiatowego w Żywcu) Punkt czynny: od poniedziałku do piątku w godzinach od 07.00 do 11.00 Jeleśnia, ul. Plebańska 1 (budynek Urzędu Gminy w Jeleśni)

Punkt czynny: poniedziałek 16.00 – 20.00, wtorek 16.00 – 20.00, środa 16.00 – 20.00, czwartek 13.00 – 17.00, piątek 14.00 – 18.00 Punkt prowadzony przez Żywiecką Fundację Rozwoju w Żywcu. Porad obywatelskich udzielają doradcy poradnictwa obywatelskiego. Porady odbywają się według kolejności zgłoszeń, po telefonicznym umówieniu terminu wizyty pod nr 33 860 50 21.

Co należy wiedzieć o grypie oraz szczepieniu przeciwko zarażeniu się nią.

Wirus grypy - powszechnie znany i tak bardzo przez wszystkich zniechęcany - już wkrótce pokaże całe swoje złe oblicze. Co warto o nim wiedzieć, a także jak się przed nim chronić? Większość zachorowań na gripę wymaga wizyty u lekarza, podjęcia leczenia i ograniczenia codziennych obowiązków.

GLÓWNEOBJAWY GRYPY:

- wysoka gorączka
- powyżej 38 stopni Celsjusza;
- towarzyszące jej dreszcze na całym ciele;
- bóle mięśniowe;
- bóle głowy;
- ból gardła i kaszel;
- biegunka, nudności, objawy jelitowo-żołądkowe, ogólne „rozbiecie” oraz uczucie wyczerpania sił.

LECZENIE GRYPY:

jest głównie objawowe i obejmuje stosowanie leków przeciwgorączkowych i przeciwbólowych, a w razie konieczności leków powstrzymujących rozwoj.

Jak wiadomo, stosuje się też tzw. „domowe środki doraźne” takie jak:

- rozgrzewające herbatki ziołowe z dodatkiem miodu;
- czosnek;
- syrop z cebuli;
- soki malinowy, z czarnej porzeczki i tym podobnych „witaminowych bomb”, jak są często określane, m.in. z powodu zawartej w nich dużej ilości witaminy C.

Bardzo ważny jest odpoczynek, ponieważ grypa mocno wyczerpuje organizm.

Chory powinien kilka dni spędzić w łóżku w często wietrżonym pomieszczeniu oraz przyjmować dużo płynów. W przypadku braku poprawy po 3 dniach choroby lub pogorszeniu stanu zdrowia należy niezwłocznie udać się do lekarza.

CZY GRYPY MOŻNA ZAPOBIEGAĆ?



Fot. Archiwum

Jest to raczej trudna sprawa, należy przede wszystkim próbować unikać osób chorych i dużych skupisk ludzi oraz podjąć wcześniej działania, które pomogą wzmocnić układ odpornościowy i tym samym zmniejszą ryzyko zachorowania

Należy: często myć ręce; zachować higienę osobistą; nie żałować sobie warzyw i owoców; przestrzegać odpowiedniej ilości godzin snu; regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne; unikać stresu; dokonać szczepienia ochronnego.

Szczepienia ochronne są szczególnie zalecane u osób w podeszłym wieku. Sama grypa - poza jej ogromną uciążliwością, nie byłaby niczym strasznym, gdyby nie jej groźne dla zdrowia a nawet życia człowieka -

POWIKŁANIA - występujące niestety najczęściej u osób starszych. Powikłania, na które głównie możemy się natknąć to:

- zapalenie zatok;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie gardła i krtani;
- zapalenie oskrzeli czy nawet zapalenie płuc;
- powikłania występujące ze strony układu krążenia z niewydolnością serca włącznie.

SZCZEPIONKA PRZECIW GRYPY:

Sezon szczepień przypada na miesiące od września do grudnia.

Wielkimi krokami zbliża się jesień i coraz częściej będziemy mieli do czynienia z zachorowaniami i to jest najlepszy moment na sięgnięcie po profilaktykę w postaci szczepienia ochronnego przeciw grypie. Warto właśnie wykorzystać okres do końca grudnia, aby poddać się szczepieniu i zachęcić do tego samego jak największą ilość ludzi z naszego otoczenia, z którymi mamy częsty kontakt (członkowie rodziny).

Należy też wiedzieć, że czas potrzebny na wykształcenie odporności to okres od 2 do 3 tygodni. Biorąc pod uwagę, że grypa najczęściej atakuje zimą, a apogeum zachorowań przypada na pierwsze trzy miesiące po Nowym Roku, należy zaszczepić się odpowiednio wcześniej, ponieważ szczepionka nie tylko zapobiega zachorowaniu, ale przede wszystkim skupia się na uchronieniu nas przed groźnymi dla zdrowia i życia powikłaniami pogrypowymi, ponieważ ryzyko ich wystąpienia u osób po 65 roku życia wzrasta niemal trzykrotnie.

Szczepionka przeciw grypie jest dostępna na receptę w aptece. Wszystkich informacji związanych z jej przyjęciem udzieli lekarz, do którego należy wcześniej się zgłosić. **POWODZENIA! NIECH SIŁA I ZDROWIE BĘDĄ Z NAMI :)**

CYKL - ŻYJ Z PASJĄ: Niezwykła kolekcja Władysława Gawlińskiego – rozmawiała: Alicja Dyduch

Browarnictwo ma bardzo długą historię. Piwo warzono na ziemiach polskich od zarania dziejów. Wzmianki o piwowarstwie znajdziemy w zapisach dawnych kronikarzy: Wincentego Kadłubka czy Galla Anonima. Wiele miast w Polsce ma swoje browary, a wśród nich najbliższy nam Żywiec.

Historia Żywca związana jest z produkcją piwa od połowy XIX wieku, kiedy powstał doskonale prosperujący do dzisiaj browar. W tym browarze przez 40 lat pracował Władysław Gawliński – twórczy człowiek niezwykłej pasji, kolekcjoner, pasjonat historii.

Alicja Dyduch: Jak rozpoczęła się pana ciekawa przygoda związana z tworzeniem niezwykłego zbioru?

Władysław Gawliński: W żywieckim browarze pracowałem przez 40 lat, a po przejściu na emeryturę przez 15 lat oprowadzałem wycieczki zwiedzające browar.

Pierwszy eksponat, a zarazem początek mojej kolekcji, jest związany z eksportem piwa do USA w latach pięćdziesiątych. Amerykanie najpierw zamówili piwo, potem podkładki a następnie szklanki, które wyprodukowała Huta Szkła w Krośnie. Właśnie taka szklanka zapoczątkowała moją kolekcję.



Piękny zabytkowy kufel. Fot. H. Dyduch

A.D.: Jakie przedmioty wchodziły w skład Pana kolekcji?

W.G.: W skład mojej kolekcji, liczącej prawie 4000 eksponatów, wchodziły głównie naczynia do picia piwa: szklane, porcelanowe, fajansowe. Najwięcej jest górniczych. Ale zgromadziłem również w mniejszej ilości: urządzenia do nalewania piwa, beczki do przechowywania, butelki, kapsle, etykiety, popielnice, syfony, transportery do piwa, z których najstarszy pamięta czasy Habsburgów. Eksponaty pochodzą z Polski, ale również z wielu innych krajów i kontynentów. Znajdziemy kufle z krajów europejskich, ale i z Japonii, Rwandy, USA, Australii. Najwięcej jest kufli czeskich i niemieckich. Prawie czterysta spośród moich eksponatów przekazałem do Muzeum Browaru w Żywcu.

A.D.: Bardzo dużo eksponatów liczy Pana kolekcja. Proszę opowiedzieć nam o kilku najcenniejszych?

W.G.: Najstarszy i bardzo piękny kufel ma około 200 lat. Ma kształt głowy mężczyzny, a szarotka alpejska na kapełuszku kieruje nas w stronę Tyrolu. Po wypiciu piwa czekała niespodzianka, ponieważ w dnie kufel posiadał piękną miniaturę. Cennym nabytkiem jest liczący 116 lat wojskowy niemiecki kufel, na którym wypisano nazwiska żołnierzy idących do cywila. Kufel ten otrzymałem od zaprzyjaźnionego proboszcza. Inny, liczący 140 lat, otrzymałem od starszej pani, która przez dwadzieścia lat trzymała w nim cukier, ale gdy dowiedziała się o moich zainteresowaniach, postanowiła mi go podarować. W kolekcji jest również najmniejszy kufel, który wielkością odpowiada krawieckiemu naparstkowi.

A.D.: Kolekcja zajmuje dużą część

mieszkania i jest bardzo pięknie utrzymana. Kto tak pięknie dba o nią?

W.G.: Dwa razy w roku wspólnie z żoną zdejmujemy wszystkie eksponaty, myjemy je oraz układamy na półkach. Dzięki temu pamiętam, co mam w swojej kolekcji i nie zdarzyło mi się przywieźć ze świata drugiego takiego samego eksponatu. Kufla jest tak dużo, że niektóre są ułożone w dwóch, trzech a nawet w czterech rzędach, co utrudnia zobaczenie wszystkich bez zdejmowania z półki.

A.D.: Czy spotkał Pan innych podobnych sobie kolekcjonerów?

W.G.: Tak. Spotykałem i spotykam wielu podobnych kolekcjonerów. Wiele osób oglądało moją kolekcję. Byłem również zapraszany przez innych.

A.D.: Pana kolekcja jest bardzo ciekawa. Jak dużo osób ją zobaczyło?

W.G.: Moją kolekcję zobaczyło już bardzo dużo osób. W „Księdze pamiątkowej” jest już ponad 500 wpisów, a nie była ona zakładana od samego początku. Odwiedziły mnie prawie wszystkie telewizje, zarówno ogólnopolskie jak i regionalne. Udzieliłem wywiadów dziennikarzom z różnych czasopism.

A.D.: Który eksponat darzy Pan największym sentymentem?

W.G.: Jeśli mam powiedzieć szczerze, to mam sentyment do wszystkiego, bo każda rzecz wiąże się z jakąś ciekawą historią. Jedne kupiłem, inne zdobyłem lub wymieniłem. Jak nie mieć sentymentu do tych wszystkich związanych z danymi przedmiotami zdarzeń i ludzi, którzy odwiedzają mnie nawet po wielu latach od pierwszego spotkania.

A.D.: Panie Władysławie, dziękuję za rozmowę i życzę, aby kolekcja powiększała się o następne ciekawe eksponaty.



Władysław Gawliński -twórca kolekcji. Fot. Jan Zych