



Amerykańscy 100-latkowie w słowackiej TV jako wzór



Obraz Alex Wilkom z Pixabay

W słowackiej TV obejrzałem przed kilkoma laty przepiękny film o przedsiębiorczych 100-latkach w Bostonie. Otóż miasto Boston (a może cały stan?) ogłasza coroczny konkurs na najstarszego mieszkańca aktywnie pracującego. Konkurs ma regulamin (wiadomo, co to znaczy być aktywnym zawodowo), są rozdawane nagrody, dyplomy, a dziennikarze i miejscowa telewizja tworzą fantastyczne reportaże.

Na finałowej gali goszczą gubernatorzy, senatorowie. To jest fantastyczna, barwna a przede wszystkim szalenie optymistyczna impreza, długo i starannie przygotowywana. Najstarszy aktywny mieszkaniec miasta - czego można dowiedzieć się z filmu - ma ponad setkę, codziennie pracuje kilka godzin w firmie, którą dawno przekazał potomkom.

Najważniejsza w takim programie jest jednak aktywność miasta, które w ten sposób oddaje szacunek, budzi uznanie i poważanie, okazuje bogactwo wiedzy i doświadczenia laureatów takiego konkursu.

Bo człowiek jest jedynym przypadkiem w świecie zwierząt, żyjącym długo a nawet bardzo długo po zakończeniu możliwości reprodukcyjnych. Ewolucyjnie ma to być wykorzystywane dla przekazywania doświadczenia młodszemu.

Więc, może by tak zainspirować żywiołowych włodarzy w tak przyjemnej sprawie?

Wzbudzanie uznania dla starszych ludzi, utrzymywanie ich w aktywności, korzystanie z wieloletnich doświadczeń to lepsze, niż szukanie okazji na „siłową” integrację.

Piotr Topiński

Z TYM BANKIEM INFLACJA NIESTRASZNA



W wielu miejscowościach w Polsce (i nie tylko) zaczęły jak grzyby po deszczu powstawać Banki Czasu. O co chodzi? Jak działają takie banki? Już wyjaśniam.

Możesz zaoferować komuś usługę i sam skorzystać z pomocy. Wystarczy, że zrobisz coś, co potrafisz, a to, z czym sobie nie radzisz, może wykonać za ciebie ktoś inny. Bank Czasu łączy grupy ludzi, którzy chcą sobie świadczyć różne usługi. W Banku Czasu za nic się nie płaci. Godzina pracy, którą możemy wykonać i ofiarować innym, zapisywana jest na naszym koncie, a każda godzina przyjętej pomocy pomniejsza stan naszego posiadania. Najlepiej wyjaśnię to na przykładzie.

Jeżeli zaopiekujemy się czymś dzieckiem przez dwie godziny lub ulepimy komuś pierogi, to te godziny zapisywane są na naszym koncie. Możemy wymienić je na dowolną usługę, która jest nam potrzebna, z inną osobą z Banku Czasu, która oferuje np. pomoc

w ogrodzie, pomoc w zakupach, drobne naprawy lub cokolwiek innego. Członek Banku Czasu może w wolnym czasie pomóc innym, wykonując prace dla siebie łatwe, a trudne dla kogoś. Każdy może dawać i brać pomoc. Prowadzenie takich Banków musi wziąć na siebie koordynator, który wszystko zorganizuje i poprowadzi dokumentację. Opiekuje się on osobistymi kontami uczestników. Ta inicjatywa niezmiernie mi się podoba, bo można wymieniać się wszystkim! Nawet jeśli wydaje ci się, Seniorze, że nic nie umiesz, to w Banku Czasu przydatna może być twoja gotowość do spaceru, czy poczytania gazety. Zastanawiam się tylko, czy ktoś byłby gotowy taką ideą bezpłatnej wymiany usług i umiejętności w swojej miejscowości poprowadzić? Zachęcam! Pomóż sobie, pomagając innym!

Na bank wszyscy mogą zyskać!

Mariola Zyziańska

Dyżury redakcyjne:

W każdą środę od 12.00-13.00;
34-300 Żywiec, ul. Handlowa 5
tel. 33 475 44 77

UWAŻAMY NA REKLAMY

NIE WSZYSTKO ZŁOTO CO SIĘ W REKLAMIE ŚWIECI, NAJLEPIEJ NIECH CI LEKARZ POLECI

Statystyki są zatrważające! Polacy są w czołówce europejskiej w ilości leków, które zażywają. Okazuje się, że przyjmujemy rocznie ponad 2 mld leków, a jedynie 10 proc. z nich to leki przepisane przez lekarz!

Reklama dźwignią handlu, ale czy reklama jest też dźwignią zdrowia? Co chwilę jesteśmy zalewani i bombardowani ofertami leków przeciwbólowych i zapobiegający różnym dolegliwościom. Oferuje się nam specyfiki poprawiające trawienie i leki działające „zbawiennie” na poszczególne układy naszego organizmu. Pamiętajmy jednak, że każdy organizm jest inny, a to, co pomaga jednemu, niekoniecznie pomoże drugiemu, dlatego całkiem nieświadomie można sobie poważnie zaszkodzić. Warto więc i doprawdy konieczne trzeba, przed przyjęciem każdego leku “na własną rękę”, skonsultować się z lekarzem i dokładnie opisać swoje problemy zdrowotne.

Oczywiście, leki dostępne bez recepty /sprzedawane legalnie/ mają udokumentowane działanie i często pomagają. Jednak rzecz w tym, że działają przede wszystkim na doraźne dolegliwości. Ich zadaniem jest głównie usunięcie objawów choroby, a nie jej leczenie. Nawet jeśli poczuujemy się lepiej po zastosowaniu reklamowanego leku, przy poważnych problemach zdrowotnych kłopot i tak powróci.

Lekarze alarmują, że z wieloma poważnymi schorzeniami trafiamy do ich gabinetów **ZBYT PÓŹNO!** Ostrzegają, że uśmierzając ból, który jest ważnym sygnałem alarmowym, możemy wpaść w pułapkę groźną dla życia. Oczywiście zdarzyć się może, że czasem “połknimy” jakiś środek przeciwbólowy, gdy boli nas głowa czy ząb i to nam nie zaszkodzi. Jeżeli jednak nie udamy się do dentysty czy zrezygnujemy z pomocy neurologa, chociaż ból głowy powraca i towarzyszą mu inne groźne objawy, jak np. drętwienie ręki, musimy liczyć się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Pamiętajmy też, że stosowanie ziół czy naparów ziołowych także nie jest obojętne dla organizmu. Na przykład dziurawiec czy nawet mięta może wzmacniać, osłabiać lub całkowicie zniwelować działanie niektórych leków. To samo może dotyczyć niektórych owoców. Znany z takich właściwości jest np. grejpfrut. Pamiętajmy również, że reklamowane SUPLEMENTY DIETY nie są lekami, a często zawierają składniki roślinne, które mogą powodować ryzyko interakcji z przyjmowanymi przez nas lekami.

Dlatego w przypadku jakichkolwiek wątpliwości, należy zawsze skontaktować się z lekarzem.

- **NIE WIERZ BEZKRYTYCZNIE REKLAMIE -**
- **PRZEKONAJ SIĘ, ŻE ŁATWO NAS OSZUKAĆ**
- **KUPUJ ODPOWIEDZIALNIE-
POWODZENIA!**
NIECH SIŁA I MOC BĘDĄ Z WAMI.

Jolanta Kowalczyk

RADY SENIORALNE, CZYLI ZAANGAŻUJ SIĘ I MIEJ WPŁYW NA SWOJE OTOCZENIE

Współczesny Senior:

- chce mieć wpływ na swoją przyszłość i decydować o najbliższym otoczeniu;
- jest świadomy swoich praw;
- chce się uczyć i rozwijać swoje pasje;
- jest aktywny, chce podróżować i bawić się;
- ma wiedzę, doświadczenie i...czas.

Proces starzenia się społeczeństwa w Polsce, sprawia, że koniecznością stało się zintensyfikowanie działań w obszarze polityki senioralnej. W efekcie w 2015 roku została przyjęta Ustawa o Osobach Starszych.

W jej zapisach znalazła się informacja na temat wprowadzenia programu Senior Wigor a później Senior +, ASOS na lata 2014-2020, a także konieczności powstawania Rad Senioralnych.

Jeszcze w tym samym roku powstała Śląska Rada d/s Seniorów. To organ opiniująco-doradczy i inicjatywny w zakresie szeroko rozumianej polityki senioralnej, który działa przy Marszałku Województwa Śląskiego. W kwietniu tego roku powołana została Śląska Rada ds. Seniorów II kadencji. Miło mi poinformować, że znalazłam się w gronie 22 osób, które ją stanowią. Śląska Rada ds. Seniorów jeszcze w poprzedniej kadencji wystosowała **apel o powołanie gminnych rad seniorów** i wyraziła gotowość pomocy przy ich tworzeniu.

A jak wygląda sytuacja w powiecie żywieckim?

W 2016 roku powołana została Rada Senioralna przy Starościu Żywieckim. Po trzech latach jej funkcjonowania coraz mocniej widać, że konieczne jest powoływanie także gminnych rad senioralnych, bo seniorzy, obok niewątpliwie wspólnych, mają także konkretne problemy, które występują w danej gminie. Gminna Rada Senioralna powstała już w Rajczy. Która gmina pójdzie w jej ślady?

Żywiecka Fundacja Rozwoju radzi:

Podstawa prawna działania Rad Seniorów, czyli jaki jest tryb powoływania członków Gminnej Rady Seniorów, zakres zadań rady, zasady jej działania, przykładowy statut, itp.

-Art.5c Ustawy o Samorządzie Gminnym listopad 2013;

- Radę Seniorów powołuje Rada Gminy;

- Gminna Rada Seniorów ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny; W skład Rady wchodzi przedstawiciele osób starszych oraz przedstawiciele podmiotów działających na rzecz osób starszych w szczególności NGO (stowarzyszenia, fundacje) oraz podmiotów prowadzących Uniwersytet Trzeciego Wieku. Rada Gminy powołując Gminną Radę Senioralną nadaje jej statut określający tryb wyboru jej członków i zasady działania.

Organizacje senioralne jak również seniorzy niezrzeszeni, którzy chcieliby włączyć się w akcję powołania takiej rady w swojej gminie mogą kontaktować się z Anną Barabasz, z Żywieckiej Fundacji Rozwoju tel. 33 475 44 77.

Wiesława Mizia

MAPA POTRZEB SENIORÓW



Seniorzy z Milówki wzięli sprawy w swoje ręce i ruszyli w teren. Za cel obrali sobie wychwycenie miejsc nieprzyjaznych osobom starszym oraz ukazanie braków rozwiązań, które umożliwiają godne życie seniorów w Gminie Milówka. Tak powstawała "Mapa Potrzeb Seniorów",
zdjęcie nr 1,

Uczestnicy projektu przed spacerem badawczym zapoznali się z mapą Milówki

zdjęcie nr 2

Nieczynna publiczna toaleta w Parku Linowym. Tutaj nadal preferuje się korzystanie z krzaków

zdjęcie nr 3

A to budowlany bubel - w centrum obok ronda studnia w chodniku

Te i wiele innych miejsc w Milówce, które utrudniają życie seniorom znalazły się na tworzonej mapie. Dokument został przekazany władzom Gminy. To skazówka jakimi tematami powinny się zająć, by poprawić komfort życia nie tylko seniorom, ale wszystkim mieszkańcom Milówki.

Stworzona w Milówce „Mapa Potrzeb Seniorów” to projekt zrealizowany w ramach programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych.

Projekt Mapa Lokalnych Potrzeb Seniorów realizowany jest przez Instytut Pracy i Edukacji oraz Klaster Innowacji Społecznych z Gliwic, a finansowany jest w ramach programu ASOS 2014-2020.

Tekst i zdjęcia Bogusława Kubas

Razem, czyli łatwiej.

Według Krajowego Rejestru Nowotworów, najczęściej występującym w Polsce nowotworem złośliwym u kobiet jest rak piersi. To trudny czas dla chorej, ale także jej bliskich. Warto wówczas nie być samemu. Nieocenionym wsparciem mogą być wówczas kobiety, które przeszły podobną drogę i same sobą świadczą o tym, że chorobę można pokonać, dalej żyć, a jakość tego życia wcale nie musi być gorsza. Stowarzyszenie Żywieckich Amazonek od lat wspiera kobiety borykające się z problemami w trakcie i po chorobie. Głównym celem stowarzyszenia jest dotarcie do jak największej liczby kobiet na Żywiecczyźnie, które zmagają się lub zmagają z chorobą nowotworową. Ważną formą działalności są spotkania z lekarzami, rehabilitantami oraz psychologami. Organizowane cyklicznie przez władze Stowarzyszenia spotkania mają na celu zwiększenie wiedzy o chorobie i pomocy w przejściu trudnej drogi, jaka jej towarzyszy. To okazja nie tylko do wypicia wspólnie herbaty czy kawy, ale przede wszystkim do rozmów. Jeśli ktoś nie chce rozmawiać o chorobie - nie nalegamy, ale pytamy, jak możemy pomóc. Czasami wystarczy sama obecność w naszym gronie, gdzie nie ma narzekania czy żalu nad tym, co nas spotkało, ale jest radość ze spotkania z drugim człowiekiem. Takie właśnie wsparcie jest bezcenne, bo wśród nas są osoby, które czasami po kilku latach, a czasami szybciej, muszą stoczyć kolejną walkę o zdrowie. A razem jest przecież łatwiej. W naszym Stowarzyszeniu obecnie jest 28 członkiń. Spotykamy się w pierwszy i drugi poniedziałek miesiąca

o godz. 17-tej w Klubie Śrubka przy ul. Grunwaldzkiej 13 w Żywcu. Zapraszamy Panie, które są w trakcie leczenia bądź po jego zakończeniu.

Pamiętajcie: RAZEM, CZYLI ŁATWIEJ.

Więcej informacji można uzyskać:

Irena Wójcik nr tel. 794197687

Maria Brańka nr tel. 505 091 583.

Adres e-mail: ira_wk@vp.pl

Zapraszamy także do śledzenia nas na

Facebooku: „Amazonki Żywiec”.

Irena Chmura



Zdjęcie archiwum Żywieckie Amazonki

Wiele talentów Mikołaja

Zdarza się często, że narzekamy na różne sprawy bez powodu, miewamy gorsze dni nawet wtedy, gdy nie mamy ku temu powodu, brakuje nam czasu, kłopoty się nawarstwiają, a nawet dotyczą nas początki depresji. W odpowiedzi często słyszymy: nie narzekaj, masz dwie ręce, możesz zakasać rękawy, pomyśleć, zabrać się do pracy, wtedy wszystko będzie dobrze. A gdy los sprawił, że ręce niesprawne, a nogi sprawne nie w pełni... Wtedy też można żyć z pasją. Tak jak Mikołaj.

Alicja Dyduch: Mikołaju, poznaliśmy się wiele lat temu, gdy byłeś uczestnikiem Warsztatów Terapii Zajęciowej w Gilowicach. Jak zaczęła się Twoja przygoda z malarstwem?

Mikołaj Kastelik: Jako dziecko, mając niesprawne obie ręce, brałem ołówki do ust i próbowałem rysować. Ale nie traktowałem tego poważnie. To były takie dziecięce rysunki. Gdy zostałem uczestnikiem Warsztatów Terapii Zajęciowej w Gilowicach, zacząłem rysować pod okiem pani Katarzyny Wójcik, która powiedziała, że mam talent. Wtedy próbowałem wielu technik, m.in. malowania na szkle, jednocześnie z miesiąca na miesiąc doskonaliłem swoje umiejętności pod opieką Pani Kasi.

A.D. Współpracujesz z organizacją AMUN? Czym się ona zajmuje?

M.K. Będąc uczestnikiem Warsztatów dowiedziałem się o stowarzyszeniu Artystów Malujących Ustami i Nogami – AMUN, które zrzesza twórców z osiemdziesięciu krajów. Siedziba stowarzyszenia mieści się w Liechtensteinie. W organizacji AMUN jest tylko 27 artystów z Polski. Wspólnie z moją mamą i opiekunem z WTZ Januszem Sordylem pojechaliśmy do Raciborza, gdzie znajduje się polskie wydawnictwo AMUN. Po wnikliwym udokumentowaniu mojej niepełnosprawności i przedstawieniu moich prac oraz ich ocenie - co wiązało się z wysłaniem prac do Liechtensteinu - mogłem zostać stypendystą tej organizacji. Wybrane prace, które wykonują stypendyści, są wykorzystywane przy tworzeniu kalendarzy oraz kart świątecznych.

A.D. Mamy piękną jesień. Czy jest ona dla Ciebie inspiracją i co, jako artysta, ilustrujesz najczęściej?

M.K. Gdy jest taka piękna pogoda to najchętniej przebywałem na zewnątrz i nie zajmowałem się malowaniem (śmiech). Tematami moich prac są najczęściej krajobrazy, bardzo lubię malować zachody słońca, zwierzęta, kwiaty. Nie lubię malować postaci, chociaż kilka namalowałem, wśród nich jest wizerunek św. Jana Pawła II.

A.D. Jak sobie radzisz z ograniczeniami ruchowymi?

M.K. Mając niesprawne ręce i częściowo niesprawne nogi, podobnie jak przy malowaniu, w codziennym życiu posługuję się ustami. Komputer obsługuję brodą, w niektórych czynnościach pomaga mi język. Używam telefonu, potrafię nawet zrobić jajecznicę. Kiedyś nawet haftowałem.



Mam trudności z ubieraniem. Na szczęście dzięki wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, który sfinansował mi zakup wózka elektrycznego, mogę szybko się przemieszczać.

A.D. Od dawna posługujesz się komputerem. Opowiedz nam o Twoich informatycznych początkach?

M.K. Wszystko zaczęło się również wtedy, gdy byłem uczestnikiem WTZ. Od dawna interesowała mnie elektronika i stąd moje zainteresowanie komputerem. Moi znajomi przychodzili do mnie gdy zepsuł się im np. magnetofon czy inne urządzenie. Nigdy nie interesowały mnie gry komputerowe, wołałem inne programy. Komputer otrzymałem również z PFRON-u. Obecnie często korzystam z Internetu.

A.D. Jakie trudności zauważasz, gdy poruszasz się po najbliższej okolicy.

M.K. Myślę, że na wsi jest łatwiej się poruszać niż w mieście, gdzie ruch jest większy. Pewne problemy mam w sklepach, gdzie czasami nie mogę przejechać moim wózkiem, ponieważ jest zbyt ciasno. Ale to ja najczęściej robię zakupy dla mamy. W miejscowym sklepie mogę liczyć na pomoc ekspedientki, która wyjdzie przed sklep, do którego nie mogę wjechać - i zapyta o to, co chciałbym kupić.

A.D. Jakie są obecnie Twoje marzenia?

M.K. Trudne pytanie ... Chciałbym w dalszym ciągu być stypendystą stowarzyszenia AMUN i żeby prace, które wykonuję, podobały się wszystkim.

A.D. Życzę spełnienia marzeń i dużo zdrowia Tobie i Twojej mamie Marii, która aktywnie towarzyszyła nam podczas rozmowy.



Zdjęcia archiwum Mikołaja Kastelika

Bez Limitu. Biuletyn.

Redaktor naczelna:

Alicja Dyduch

Z-ca red. nacz.:

Bogusława Kubas

Sekretarz redakcji:

Barbara Satława

Zespół redakcyjny: Anna Hulbój,
Jolanta Kowalczyk, Mariola

Zyzańska, Konstanty Urbański,
Władysław Gawliński, Irena Wójcik,
Wiesława Mizia, Irena Chmura,
Janusz Zyzański.

Adres e-mail:

redakcja@zfrt.org.pl

tel. 33 475 44 77

Adres: 34-300 Żywiec, ul.
Dworcowa 2