

Seniorze: Nie daj się nabrać. Sprawdź, zanim podpiszesz **str.2**

Jak radzić sobie ze śmiercią współmałżonka? **str.3**

Po co nam wnuki? **str.4**

KURIER DLA SENIORA

DOZWOLONE OD LAT 65.

Familia 801 801 841
Fundusz Hipoteczny

REKLAMA

Wakacje z sacrum **str.5**

Wiosna zawitała do ich serc **str.6**

Nowe technologie **str.7**

List od Redakcji

Drodzy Czytelnicy: Dziękujemy, dziękujemy, dziękujemy!

Zostaliśmy wręcz zasypani listami, zgłoszeniami prenumeraty, podziękowaniami czy ofertami współpracy. Gazeta, którą stworzyliśmy, ma na celu dostarczać Wam informacji jak poprawiać jakość życia, mimo wieku i wynikających z niego dolegliwości. Przygotowywane dla Was artykuły nawiązują zatem do codziennych aspektów Waszego życia. Przecież życie, to codzienność, a szczęście to umiejętność cieszenia się tym, co mamy, i tym, co robimy. Jeśli jeszcze nie odnaleźliście swojej drogi do lepszego „dzisiaj i jutro” lub potrzebujecie pieniędzy na jej rozwijanie – pokłonimy się instrumentom finansowym. Jak bezpiecznie inwestować, pożyczać czy podpisać umowę renty dożywotniej – o co pytać firmy, jakich zapisów wymagać i czego unikać. I nie chodzi o to, że „stan ducha zależy od zasobności portfela” – trudno jednak myśleć o wakacjach, gdy starcza za ledwie na opłaty.

Poruszymy również trudny dla wielu z nas temat – jak radzić sobie, gdy najbliżsi odchodzą. Na przeciwnym biegunie jednak, opowiemy o osobach, które odnalazły miłość w jesieni życia, i powiemy, jaki duży potencjał tkwi we wnukach. W sekcji globtrotera opowiemy o podróżach dla ducha... i ciut dla oka, oraz o tym ile to kosztuje. Tym, którzy lubią majsterkować, podpowiemy, jak zabrać się do metamorfozy szafki.

Dzięki Wam i dla Was, uruchamiamy sekcję „Idole Naszej Młodości”. Artykuł w całości przygotowany przez czytelnika – dzisiaj poświęcony Paulowi MacCartneyowi. Również zainspirowani materiałami przyniesionymi przez Was – w naturalnej apteczce umieścimy pokrzywę. Życzę Państwu miłej lektury i jak zwykle czekam na listy i opinie.

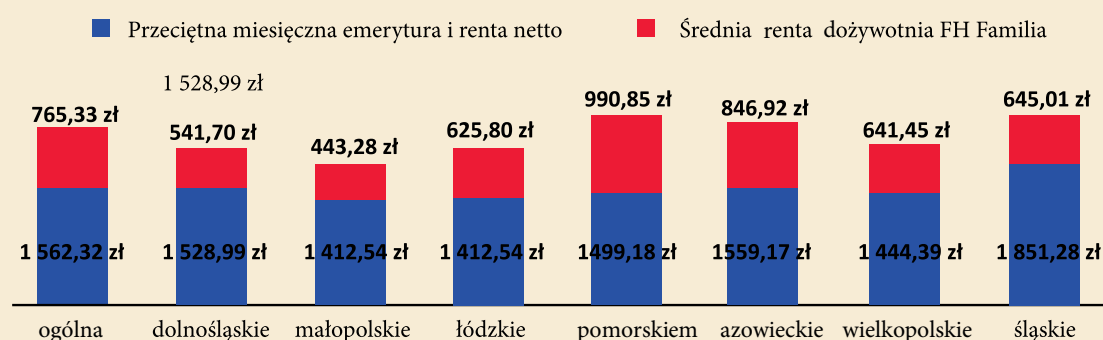
PS. Dostaliśmy od Państwa kilkanaście worków z darami dla PCK – w imieniu Polskiego Czerwonego Krzyża serdecznie za nie dziękujemy.

Agnieszka Wawrzyniuk-Zając
Redaktor Naczelna
Prezes Klubu Familia 65+

Nowa emerytura wyższa aż o 50% z dnia na dzień?

Jak się okazuje, już dziś emeryci w Polsce mogą uzyskać o prawie 50% wyższe dochody, będąc na emeryturze. W badaniu przeprowadzonym przez Fundusz Hipoteczny Familia SA na podstawie opublikowanej 17 czerwca 2013 r. przez GUS informacji o sytuacji społeczno-gospodarczej województw przeciętna wysokość

Nowa emerytura



comiesięcznej renty dożywotniej może zwiększyć budżet domowy emeryta aż o 48,99%¹. Osób pobierających emerytury i renty w Polsce jest prawie 9 mln. W przeliczeniu na liczbę ludności w Polsce emeryci i renciści stanowią 20% polskiego społeczeństwa i odsetek ten rośnie z roku na rok. Każdy zastanawia się, jaka jest przyszłość polskiego systemu emerytalnego. Świadczenia emerytalne coraz częściej nie starczą emerytom na pokrycie bieżących potrzeb, takich jak czynsz, jedzenie czy lekarstwa, a ostatnie doniesienia dotyczące OFE nie pozostawiają wątpliwości, że w przyszłości nie można liczyć na komfortowe życie na emeryturze.



„Jednym ze sposobów uzyskania dodatkowych pieniędzy na emeryturze jest renta dożywotnia. Już teraz każdy emeryt posiadający mieszkanie, dom czy działkę może otrzymać dodatkowe comiesięczne świadczenie, które wypłacane jest do końca życia. Jak pokazują wyniki przeprowadzonych badań, dzięki rencie dożywotniej każdy emeryt może zwiększyć budżet domowy od 31,38% do 66,07%.” – mówi Katarzyna Brzeska-Miksa, Prezes Funduszu Hipotecznego Familia.

Na przykład osoby z województwa pomorskiego mogą dostać dodatkowe 1000 zł co miesiąc i zamiast 1499 zł emerytury otrzymywać 2490 zł emerytury i renty. Renta zwiększa budżet emeryta aż o 66,07%. W przypadku emerytów z województwa mazowieckiego wzrost ten wynosi 54,32% i kwota emerytury i renty może wzrosnąć z 1.559 zł do 2.406 zł co miesiąc.

¹ Symulację wyliczeń przeprowadzono na podstawie opublikowanej 17 czerwca 2013 r. przez Główny Urząd Statystyczny Informacji o sytuacji społeczno-gospodarczej województw - Nr 1/2013

Aktualności

Dziennik Polski donosi, że opóźniają się prace nad projektem ustawy o odwróconej hipotece. Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Gospodarki 16 maja projekt założeń Ustawy o odwróconym kredycie hipotecznym miał trafić pod obrady Komitetu Stałego Rady Ministrów. Niestety, ta obietnica, jak i wiele wcześniejszych terminów związanych z przygotowaniem regulacji rynku odwróconej hipoteki, nie została dotrzymana.

Zaraz po wakacjach Sejm ma rozpocząć prace nad złożonymi projektami ustaw dotyczą-

cych ogródków działkowych. Jeśli do początku 2014 roku nie wejdą w życie regulacje chroniące działkowców, to samorzady będą mogły podjąć próbę sprzedaży najatrakcyjniejszych terenów. Nie będą do tego potrzebować zgody Polskiego Związku Działkowców. Trzy czwarte ogrodów z mocy prawa wróci do gmin lub Skarbu Państwa.

Wobec problemu starzenia się społeczeństwa i kryzysu gospodarczego, Parlament Europejski zwrócił się do państw członkowskich z prośbą o zreformowanie systemów emerytalnych. Zdaniem przedstawicieli UE niepewność, zarówno

prywatnych, jak i państwowych systemów, powinna skłonić państwa do szukania najkorzystniejszych rozwiązań. Dlatego - twierdzi Parlament - potrzebna jest koordynacja na poziomie unijnym.

Według sondażu przeprowadzonego przez CBOS prawie co drugi senior w Polsce żyje na średnim poziomie, co oznacza, że w jego gospodarstwie domowym wystarcza na codzienne wydatki, ale na większe zakupy trzeba już oszczędzać. Niewiele mniej osób starszych (41 proc.) uważa, że żyjąc skromnie, i tak musi na co dzień oszczędnie gospodarować.

Seniorze: „Nie daj się nabrać Sprawdź, zanim podpiszesz”

Problemy demograficzne i system emerytalny w naszym kraju skłaniają wielu seniorów do poszukiwania alternatywnych rozwiązań w zakresie zapewnienia sobie dodatkowych dochodów na jesień życia. Rozwiązań jest wiele. Osoby, które potrzebują jednorazowo gotówki, mogą zaciągnąć pożyczkę. Ci, którym zależy na dodatkowych dochodach do końca życia, mogą natomiast skorzystać z renty dożywotniej. Innym możliwym rozwiązaniem jest również zainwestowanie swoich oszczędności. Jednak zanim senior zdecyduje się na konkretną ofertę, musi wiedzieć, kiedy jego interes jest właściwie zabezpieczony, i na jakie zapisy w umowie powinien w szczególności zwrócić uwagę

Narodowy Bank Polski wraz z partnerami zorganizował akcję edukacyjną „Nie daj się nabrać. Sprawdź, zanim podpiszesz.” Celem projektu jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na ryzyko związane z zawieraniem umów finansowych, w tym przede wszystkim z zaciąganiem wysoko oprocentowanych, krótkoterminowych pożyczek tzw. chwilówek, oraz z korzystaniem z usług finansowych, które nie podlegają szczególnemu nadzorowi państwa. W ramach akcji opracowano cztery zasady bezpiecznego zaciągania pożyczek oraz pewnych inwestycji.

Bezpieczna pożyczka

Jak zaciągnąć bezpieczną pożyczkę?

1. Należy sprawdzić wiarygodność firmy.

Lista podmiotów objętych nadzorem finansowym znajduje się na stronie: www.knf.gov.pl lub na stronie internetowej kampanii: www.zanim-podpiszesz.pl. Informacje o nadzorze można uzyskać także pod bezpłatnym numerem infolinii: 800 290 479.

2. Policz całkowity koszt pożyczki

Przed zaciągnięciem pożyczki trzeba sprawdzić, jaka jest całkowita kwota do spłaty. Każdy podmiot udzielający pożyczki zobowiązany jest do poinformowania o wysokości rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania pożyczki (RRSO) oraz o całkowitej kwocie do zapłaty.

3. Dokładnie przeczytaj umowę

Szczególnie należy zwrócić uwagę na następujące elementy:

- czy oprocentowanie pożyczki nie jest znacznie wyższe niż inne oferty na rynku;
- czy firma wymaga wniesienia wysokiego zabezpieczenia pożyczki, zanim pożyczka zostanie udzielona – brak terminowego spłacania pożyczki może się wiązać z utratą zabezpieczenia, którego wartość najczęściej znacznie przewyższa kwotę zadłużenia, albo które może mieć dla nas wartość sentymentalną;
- czy zapisy umowy uprawniają firmę do wyznaczenia zabezpieczenia w przyszłości, wedle uznania firmy;
- czy pojawiają się dodatkowe opłaty zapisane w umowie, np. za rozpatrzenie wniosku, wydanie decyzji, prowizje, opłaty za wizyty przedstawiciela pożyczkodawcy w domu, ubezpieczenia – jeśli tak, to policz je, suma tych opłat może znacznie podwyższyć koszt pożyczki (być może firma w ogóle nie zamierza udzielić pożyczki, a jedynie pobrać

opłaty ponoszone przez klienta z góry!). Jeżeli jakiś zapis w umowie jest niezrozumiały,

należy prosić o jego wyjaśnienie. Warto pytać o szczegóły. W wypadku wątpliwości należy również poprosić o wzorce dokumentów i skonsultować je z prawnikiem lub inną kompetentną osobą.

4. Nie podpisuj, jeśli nie rozumiesz

Nie można korzystać z usług finansowych, których zasad się nie rozumie. Jeśli podmiot oferujący usługi nie chce lub nie jest w stanie wyjaśnić ich zasad, należy zrezygnować z takiej propozycji.

Bezpieczna inwestycja

Jeśli natomiast nie potrzebujemy dodatkowych pieniędzy, a chcemy dobrze ulokować posiadane oszczędności, powinniśmy poznać cztery zasady bezpiecznych inwestycji.

1. Sprawdź czy firma jest objęta nadzorem państwowym

Lista podmiotów objętych nadzorem finansowym znajduje się na stronie: www.knf.gov.pl lub na stronie internetowej kampanii: www.zanim-podpiszesz.pl, informacje można także uzyskać pod bezpłatnym numerem infolinii: 800 290 479.

2. Pamiętaj, że wysoki zysk to duże ryzyko

Inwestując swoje oszczędności ponosimy ryzyko nie tylko niezyskania oferowanego zysku, ale wręcz utraty części bądź nawet całości wpłaconych pieniędzy. Sytuacja taka jest tym bardziej prawdopodobna, im większy zysk jest obiecany. W praktyce najbezpieczniejsze inwestycje to lokaty w bankach lub obligacje emitowane przez Skarb Państwa.

3. Dokładnie przeczytaj umowę

Należy szczególnie zwrócić uwagę na następujące elementy:

- czy firma wymienia okoliczności, w których nie wypłaci części bądź całości przyjętych pieniędzy,
- czy w umowie jest mowa o obowiązku poniesienia opłaty za przechowanie pieniędzy.

Przy występowaniu wspomnianych klauzul w umowie należy rozważyć celowość korzystania z usług takiej firmy i powierzania jej swoich pieniędzy. Warto pytać o szczegóły. W wypadku wątpliwości należy poprosić o wzorce dokumentów i skonsultować je z prawnikiem lub inną kompetentną osobą.

4. Nie podpisuj, jeśli nie rozumiesz

Nie należy decydować się na usługi finansowe, których się nie rozumie. Jeśli podmiot nie chce lub nie potrafi wyjaśnić ich zasad, lepiej odrzucić taką propozycję.

Filary bezpiecznej renty dożywotniej

Kolejnym rozwiązaniem, z którego mogą skorzystać emeryci, jest renta dożywotnia. Klienci, którzy zdecydują się na to rozwiązanie, co miesiąc do końca życia otrzymują określoną kwotę pieniędzy w zamian za przeniesienie własności mieszkania, domu lub działki na fundusz hipoteczny. Wysokość świadczenia zależy od wartości nieruchomości, wieku oraz płci seniora. Ze świadczenia mogą skorzystać osoby powyżej 65. roku życia, które są właścicielami mieszkania (domu, działki). Na jakie elementy należy zwrócić uwagę, podpisując umowę o rencie dożywotniej?

Zdaniem mecenas Arkadiusza Karasińskiego, warunkiem bezpiecznej renty dożywotniej są trzy zapisy, które powinny się znaleźć w umowie. Zapewniają one klientowi gwarancję zamieszkania w nieruchomości i zabezpieczenia wypłacanych świadczeń bez względu na sytuację finansową firmy. Specyfika tych zabezpieczeń polega na tym, że to właśnie nieruchomość klienta jest jego zabezpieczeniem. Nawet gdy fundusz hipoteczny upadnie, senior ma możliwość odzyskania mieszkania lub jego równowartości.



1. Prawo do dożywotniego użytkowania nieruchomości

Ustanowienie dożywotniego użytkowania nieruchomości zabezpiecza prawo klienta do mieszkania w lokalu do końca życia. Prawo to jest niezbywalne i powinno być ustanowione w akcie notarialnym. Wówczas klient będzie jedynym użytkownikiem i posiadaczem nieruchomości, bez względu na kondycję finansową funduszu. Ważne jest, aby prawo to było wpisane przed innymi hipotekami - wtedy będzie korzystało z tytułu pierwszeństwa. Prawo to nie wygaśnie nawet w przypadku sprzedaży nieruchomości.

2. Wpis hipoteki umownej

Hipoteka umowna powinna być wpisana do księgi wieczystej prowadzonej dla danego lokalu i ustanowiona na wysokość 100% wartości nieruchomości na cały okres umowy. Zabezpieczenie to stawia seniora w pozycji bezpiecznej do odzyskania należnej mu renty, w sytuacji, gdy fundusz zaprzestanie wywiązywania się z warunków umowy. Ponadto wprowadzenie hipoteki umownej zabezpieczy wiarytelności klienta przed sytuacją, w której firma używałaby nieruchomości klienta jako zabezpieczenia kredytów firmy.

3. Oświadczenie funduszu o poddaniu się egzekucji na mocy art. 777 par. 1 pkt 5 kpc

Dzięki temu zabezpieczeniu klient unika procesów sądowych. W przypadku zaprzestania przez fundusz wywiązywania się z warunków umowy wystarczy złożenie w sądzie wniosku o nadanie klauzuli wykonalności aktowi notarialnemu, który jest tytułem egzekucyjnym. Po nadaniu klauzuli wykonalności składany jest wniosek do komornika o przeprowadzenie egzekucji z majątku funduszu. Majątek funduszu stanowi nieruchomość, która zabezpieczona jest hipoteką umowną na rzecz dożywotniego użytkownika nieruchomości – klienta.

Podpisując umowę z funduszem hipotecznym, należy także zwrócić uwagę na kapitał firmy. Element ten przekłada się na stabilność danej instytucji i jej możliwości finansowe. Środki finansowe firmy również w dużym stopniu stanowią gwarancję wypłacanych świadczeń.

Jak radzić sobie ze śmiercią współmałżonka?

Śmierć współmałżonka: gdy umiera miłość, a pojawia się samotność

Śmierć współmałżonka jest jedną z najbardziej boleśnie doświadczanych strat w życiu człowieka. Nie bez przyczyny Holmes i Rahe^[1] na szczycie swojej listy najbardziej stresujących wydarzeń życiowych umieszczają właśnie śmierć żony lub śmierć męża. Jest to bowiem najtrudniejsza postać żałoby, niosąca ze sobą doświadczenie skrajnie trudnych

i bolesnych emocji. Śmierć partnera, osoby bliskiej, burzy u osoby owdowiałej dotychczasowe spojrzenie na siebie i otoczenie, bycie we dwoje. Kiedy następuje śmierć żony lub śmierć męża kończy się miłość, a zaczyna samotność, życie singla. Wpływa na dalszy przebieg życia, kiedy zostajemy samotni, pociąga ze sobą szereg kolejnych strat o charakterze osobistym, społecznym, finansowym. Niejednokrotnie wiąże się z zagubieniem własnej drogi życiowej, stanowiąc poważny kryzys.

Śmierć partnera - najtrudniejsze emocje

Zmaganie się ze stratą bliskiej osoby jest ciągiem następujących po sobie różnych emocji, zachowań i postaw zarówno wobec osoby, która odeszła, za-



kończonego związku, jak i wobec siebie i innych. Zaakceptowanie życia, kiedy jesteśmy samotni - już nie we dwoje. Innymi słowy jest to proces psychicznego zmagania się, które ostatecznie ma doprowadzić do włączenia faktu śmierci partnera, śmierci współmałżonka w szerszy kontekst życia i powrót do normalnego poziomu funkcjonowania psychospołecznego. Nie jest to jednak zadanie łatwe. Zaakceptowanie bycia singlem zwykle zajmuje kilkanaście miesięcy, a nawet kilka lat. Aby sobie pomóc i lepiej zrozumieć własne uczucia, warto poznać fazy procesu żałoby po śmierci współmałżonka^[2]:

FAZA POCZĄTKOWA: jest to czas szoku i niedowierzania. Osoby owdowiałe nie są w pełni zdolne do przyjęcia informacji o rzeczywistości śmierci bliskiej osoby, o tym, że skończył się związek, miłość.

Miotają się pomiędzy emocjami zarówno smutku, żalu, złości, jak i poczuciem pustki, samotności, odrętwienia, gniewu wynikającego z chęci zaprzeczenia faktom o śmierci małżonka. Faza ta jest szczególnie trudna w sytuacji, gdy śmierć bliskiej osoby następuje nagle. Łatwiej znoszą tę fazę osoby, które utraciły małżonka w sytuacji, gdy mogły się spodziewać tej straty, np. osoba zmarła wcześniej była

ciężko chora.

FAZA POŚREDNIA: nazywana jest również fazą dezorganizacji. Charakteryzują ją chaos w codziennej organizacji działań, spadek samooceny i utrata wiary w możliwości samodzielnego poradzenia sobie z zadaniami życiowymi. Powoduje to również obniżenie poziomu poczucia bezpieczeństwa, zwłaszcza wtedy, kiedy osoba owdowiała pozostawała w dużej zależności od zmarłego małżonka, np.

finansowej. Żałobnicy oscylują w tej fazie od potrzeby kontaktu i wyrażania swojego żalu do chęci wycofania się i przebywania w samotności. Podobnie momentami odczuwają przyływy energii i mobilizacji do działania, krótko potem natomiast pojawia się totalna dezorganizacja działań i brak sił do podejmowania codziennych aktywności.

FAZA KOŃCOWA: Wiąże się ona z akceptacją śmierci współmałżonka, pogodzeniem się z nią i przystosowaniem do funkcjonowania w nowej sytuacji. W sposób oczywisty istnieje potrzeba zachowania wspomnień o zmarłym współmałżonku, gdyż stanowią one ciągłość pomiędzy przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Jednakże osoby owdowiałe są teraz dużo silniejsze, mają więcej wiary w siebie i swoje możliwości. Nauczyły się żyć w pojedynkę, ale także budują nowe przyjaźnie, a nawet związki.

Kiedy kończy się związek i bycie we dwoje

Poniższe wskazówki mogą być pomocne, aby przetrwać ten trudny i bolesny okres żałoby po stracie współmałżonka:

- Daj sobie czas. To najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić dla siebie i bliskich. Nie łudź się, że jesteś w stanie szybko powrócić do psychicznej równowagi. Żałoba po śmierci małżonka musi potrwać. Daj sobie co najmniej kilka miesięcy, nie rzucaj się od razu w wir pracy, nie bierz zbyt wiele na siebie. Nowe przedsięwzięcia i wyzwania mogą poczekać.
- Pozwól sobie na emocje. Uświadom sobie, że ławina nawet sprzecznych ze sobą uczuć i emocji jest rzeczą jak najbardziej naturalną w Twojej sytuacji. Płacz, lamentuj i złość się, jeżeli tego potrzebujesz. Daj ujście swoim emocjom – pozwala to na odreagowanie i szybszy powrót do równowagi psychicznej.

• Dziel się myślami i uczuciami – sytuacje trudne niejednokrotnie powodują zacieśnianie więzów między ludźmi. Warto żałobę przeżywać wspólnie, z rodziną i przyjaciółmi. Poczucie wspólnoty i solidarności daje wiele sił i pozwala choć na chwilę poczuć się lepiej.

• Zadbaj też o chwile samotności – na pewno masz wiele do przemyślenia, możliwe, że nawet potrzebujesz być sam. To także jest całkowicie naturalne. W samotności możemy odnaleźć wiele spokoju i możliwości przeanalizowania własnego życia i faktu śmierci małżonka. Prawdopodobnie sam wiesz, czy w danym momencie potrzebujesz wsparcia innych, czy wolisz się wycofać. Postępuj zgodnie z własnymi potrzebami. Pamiętaj, że inni żałobnicy najpewniej mają podobnie.

• Pozwól sobie pomóc – formalności związane z pogrzebem oraz codzienne obowiązki, takie jak gotowanie, sprząatanie, zakupy, możesz zlecić całkowicie lub częściowo komuś bliskiemu. Nie wahaj się prosić o wsparcie, masz prawo nie czuć się na siłach, aby wszystkiemu podołać sam. Nie miej w związku z tym poczucia winy, innym razem pokażesz, na co Cię stać.

• Spróbuj zbudować nową formę kontaktu ze zmarłym małżonkiem – poprzez systematyczne odwiedzanie go na cmentarzu, poprzez modlitwę, zgodnie ze swoim religijnym czy filozoficznym podejściem do spraw śmierci i życia pozagrobowego. W ten sposób będziesz mógł czuć obecność swojego partnera, mimo, że odszedł ze świata żywych. Wielu ludziom to pomaga. Portal MyDwoje.pl

Idole naszej młodości. Paul McCartney

Beatlesi jawili się w Polsce i na świecie jako najpopularniejszy zespół beatowy. Jednym z nich, najbardziej utalentowanym muzycznie, był Paul McCartney. Mało kto wtedy wiedział, że sympatyczny i często uśmiechający się Beatles ma już za sobą wiele przykrych przeżyć. W 1956 roku zmarła mu mama. Miał wtedy czternaście lat. Zbyt dorosły, by tego nie rozumieć, zbyt młody by temu podołać. Pochodził bowiem z niezbyt zamożnej rodziny. Pierwsi McCartneyowie przybywali do Liverpoolu z jednym tobołkiem i nadzieją na lepsze życie. Z piosenek śpiewanych przez ojca najbardziej lubił tę mówiącą, że każdego dnia trzeba budować schody wiodące do raj. Pamiętał też rady ojca: „Naucz się grać na jakimś instrumencie. Będą cię zapraszać na imprezy”. Wziął to sobie do serca, choć nigdy nie marzył o życiu w luksusach, o zaszczytach i sławie. Z domu wyniósł przeświadczenie, że w życiu nie wolno się poddawać.

Gdy poznał Johna Lennona tworzyli już zespół niezłych szarpidrutów, znanych w Liverpoolu – sytuacja postawiła go przed niełatwym wyborem: kontynuować naukę czy iść do pracy. Wybrał to drugie i został kierowcą dostawczej ciężarówki. Zarabiał ponad siedem funtów tygodniowo, obiecywano mu w przyszłości funkcję menedżera. Jak sam przyznawał: „To było w porządku! Czego chcieć więcej?”. Rzecz w tym, że tym razem to Lennon przyszedł do Paula, namawiając go na dalsze muzykowanie, na dalszą grę w zespole. Namawiał skutecznie. Przyznał później: „To ja zmarnowałem życie Paulowi. Poszedłby na studia. Mógł być kimś!”.

Dużo ćwiczyli, a w sobotnie wieczory grali dla swoich rówieśników dostając jako zespół trzy funty. Mogli jeszcze bez ograniczeń pić colę i jeść chipsy. Bo to było ich życie, to najbardziej kochali. A Paul dorzucał jeszcze: „Przecież muzyka leczy każdy smutek, a słowami tak niewiele da się wyrazić”.

Dziś wiemy, że choć Lennon był szefem zespołu, to McCartney decydował o jego muzycznym profilu. Ciekawe, co myślał i czuł, gdy na początku 1962 roku usłyszał, że jako zespół są za słabi, by nagrywać dla wytwórni płytowej Decca. Ale Paul wiedział, że nie można się poddawać. Trzeba walczyć. Bóg kocha tych, którzy próbują.

Później była już tylko sława i rzeczywiście ogromne pieniądze. I nawet wówczas, gdy jego kumple z branży muzycznej kupowali sobie zamki i wymyślne rezydencje – on najlepiej czuł się na zwykłej farmie. W dodatku nie dał się zainfekować groźnej chorobie siejącej spustoszenie wśród gwiazd rocka – chorobie nazywanej show-biznesowym szpanem.

W latach 60. z przekąsem negowano przesłanie jego popularnej piosenki „All you need is love”. „Nieprawdą jest, że pragniesz miłości. All you need is cash. Nie tumań miłością, skoro pragniesz mamony”. Na czym polega fenomen Paula McCartneya? Umiał to, co najtrudniejsze – umiał komponować proste, melodyjne piosenki. Jako kompozytor, piosenkarz, niezły basista był idolem lat sześćdziesiątych, idolem swojego pokolenia. Czy tylko swojego? „estep”

[1] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), Zdrowie – stres – zasoby, Poznań 2001

[2] S. Studen, S. Tucholska (red.), Psychologiczne aspekty doświadczania żałoby, Lublin 2009

Nawiązywanie i utrzymywanie bliskich relacji międzyludzkich stanowi naturalną potrzebę człowieka. Potrzeba ta ze szczególną intensywnością pojawia się w początkowych etapach życia – w okresie wczesnego dzieciństwa niezmiernie ważną dla rozwoju dziecka jest relacja z rodzicami, w okresie dojrzewania istotne stają się relacje z rówieśnikami, zaś czas wczesnej młodości zwykle bywa momentem poszukiwania partnera życiowego i wchodzenia w trwałe związki. W okresie dorosłości relacje międzyludzkie dalej stanowią ważny element życia, nierzadko jednak zaangażowanie w pracę zawodową i tworzenie stabilizacji życiowej powoduje, że ludzie nie są w stanie przeznaczyć tak wiele czasu na ich budowanie i pogłębianie, jak tego by pragnęli. Okazją do ponownego skoncentrowania się na kształtowaniu satysfakcjonujących relacji międzyludzkich jest dla wielu osób czas zakończenia aktywności zawodowej. Z badania przeprowadzonego przez Główny Urząd Statystyczny w 2011 roku wynika, że prawie połowa osób powyżej 65. roku życia utrzymuje regularne kontakty z przyjaciółmi i znajomymi (47,4%), zaś ponad połowa badanych podtrzymuje kontakt z własnym rodzeństwem (56,3%), sąsiadami (56,5%) oraz członkami dalszej rodziny (65%). Jednak zdecydowanie najwięcej seniorów deklaruje, że regularnie utrzymuje kontakt ze swoimi dziećmi (84,6%) oraz najmłodszym pokoleniem, czyli wnukami i prawnukami (81,4%).

Przytoczone dane wskazują, że jedną z najistotniejszych relacji, jakie kształtują się w wieku senioralnym, jest relacja pomiędzy dziadkami a wnukami. Interesujące w tym kontekście wydają się wyniki badań przeprowadzonych w USA, z których wynika, że 80% seniorów jest zadowolonych z pełnionej roli dziadka/babci, zaś ponad 37% twierdzi, że ta rola jest dla nich ważniejsza niż pełniona dotychczas rola rodzica. Jeśli zatem pełnienie roli babci lub dziadka stanowi tak ważny element w życiu seniorów, warto zastanowić się, co sprawia, że więź łącząca dziadków z wnukami jest tak bardzo ceniona. Kluczem do zrozumienia specyfiki tej relacji może być fakt wzajemnego dopełniania się potrzeb poznawczych i emocjonalnych, charakterystycznych dla wspomnianych grup. Jak pisze profesor Stanisława Steuden „wnuki są ciekawe świata i podążają za słowami dziadków, za treścią opowiadań na temat bogatych doświadczeń życiowych gromadzonych przez dziesiątki lat. Dziadkowie w swoich wnukach odkrywają przyjaciół zainteresowanych



Po co nam wnuki?

historią ich życia, pozyskują cierpliwych słuchaczy opowiadania o życiu, w którym mogą przekazać prawdę o sobie bez lęku o komentarze, że zanudzą i próbują moralizować, że są staroświeccy albo nie znają życia”. Jak wynika z opracowanych przez Centrum Badania Opinii Społecznej wyników badań, młodzi ludzie są wdzięczni za przekazywane im przez dziadków wartości moralne, wiedzę dotyczącą dziejów rodziny oraz szerszych wydarzeń historycznych. Co więcej, okazuje się, że tworzenie narracji o swoim życiu

przynosi sporo korzyści samym seniorom. Badacze Beeghly i Cicchetti zauważyli istnienie pozytywnych powiązań pomiędzy zdolnością osoby do tworzenia narracji, a jej zdrowiem psychicznym, spójnością osobowości oraz zdolnością do kontroli emocjonalnej. Osoby takie wykazywały większą odporność immunologiczną, mniejszy poziom stresu, dotyczyło je też mniej dolegliwości somatycznych. Ważnym czynnikiem psychicznej równowagi jest dla osób starszych poczucie własnej użyteczności, udzielanie się na miarę swoich możliwości. Okazywana miłość i pomoc innym osobom

w rodzinie i poza nią może być dla nich źródłem prawdziwego szczęścia. We wspomnianym już badaniu przeprowadzonym przez CBOS znacząca część młodych deklaruowała wdzięczność wobec swoich dziadków za wkład, jaki ci ostatni włożyli w wychowanie i opiekę nad wnukami, oraz za miłość, jaką ich otaczają. Odwzajemniona przez wnuki miłość jest dla dziadków powodem radości i ważnym elementem dodającym życiu uroku. W trakcie rozmów z seniorami można usłyszeć wiele przykładów konkretnych zachowań, będących

przejawami owej miłości wnuków do dziadków. Dziadkowie podkreślają różnorodne formy pomocy, jaką otrzymują od swoich wnuków – od świadczenia prostych przysług, takich jak zrobienie zakupów czy pomoc w sprzątnięciu, po wymagające większego nakładu czasu uczenie seniorów, jak obsługiwać telefon komórkowy czy komputer. Warto zauważyć, że bardzo często to właśnie wnuki oswajają dziadków z nowymi osiągnięciami technologicznymi, pokazują, jak korzystać z Internetu, oraz wprowadzają w gąszcz nowych pojęć, wyjaśniając np. różnice między tabletem a smartfonem.

80% seniorów jest zadowolonych z pełnionej roli dziadka/babci, zaś ponad 37% twierdzi, że ta rola jest dla nich ważniejsza niż pełniona dotychczas rola rodzica

Seniorzy wspominają także o tym, że posiadanie wnuków jest jednym z czynników motywujących ich do życia i nieustannego rozwoju. Chodzi tu między innymi o utrzymywanie w miarę możliwości odpowiedniej kondycji fizycznej, by wspólnie z wnukami móc urządzać wycieczki rowerowe czy spacerować po lesie. Poza dbaniem o sferę fizyczną, dziadkowie dostrzegają inspirującą rolę młodego pokolenia w dbaniu o rozwój intelektualny. Małe dzieci, zasypujące pytaniami dotyczącymi niemal wszystkich aspektów otaczającej ich rzeczywistości, oczekują od dziadków wyczerpujących odpowiedzi,

a tym samym sporej dozy wiedzy o świecie. Starsze wnuki bywają natomiast zainteresowane opinią dziadków na temat aktualnych zjawisk społeczno-kulturowych, co może mobilizować seniorów do śledzenia bieżących wydarzeń i sięgania do różnych źródeł informacji. Nierzadko

zestknięcie się odmiennych poglądów prezentowanych przez różne pokolenia stanowi dla obu stron szansę na lepsze wzajemne poznanie oraz doskonalenie umiejętności prowadzenia dyskusji opartej na rzeczowych argumentach i wzajemnym szacunku. Młodzi przekonują się, że przez pryzmat życiowego doświadczenia można inaczej oceniać rzeczywistość, zaś starsi mają okazję bliżej przyjrzeć się motywom, jakie kierują postępowaniem młodych. Z jednej strony kontakt z wnukami przyczynia się do lepszego radzenia sobie seniorów ze współczesnością, z drugiej zaś zainteresowanie, jakie młodzi wykazują wobec opowiadań o przeszłości, może zachęcać dziadków do podjęcia wysiłku spisania wspomnień w formie pamiętników, uporządkowania posiadanych pamiątek, stworzenia drzewa genealogicznego czy opisanie przechowywanych z dawnych lat fotografii. Nierzadko jest to okazja do podjęcia wspólnych działań, w których treści przekazywane przez seniorów są opracowywane przez młodych za pomocą np. graficznych lub tekstowych programów komputerowych. Obustronne zaangażowanie we wspólne dzieło nie tylko sprzyja pogłębieniu relacji między wnukami a dziadkami, ale też utwierdza dziadków w przekonaniu, że są potrzebni młodym, tworzą część ich tożsamości, a ich życie – to minione i to obecne – posiada głęboki sens i wartość. Może właśnie owa nieintencjonalna zdolność wnuków do nadawania życiu sensu jest zasadniczą częścią odpowiedzi na postawione w tytule artykułu pytanie?

Żaneta Baska, Magdalena Skrzypek

Pokrzywa

W przyrodzie rozróżnia się pokrzywę zwyczajną, najbardziej popularną w naszym kraju, jak również pokrzywę żegawkę, która jest nieco mniejsza od tej pierwszej. Z grubsza mają te same właściwości, jednak jak podaje Encyklopedia Zielarstwa i Ziołolecznictwa, pokrzywa żegawka przyjmowana w dużych dawkach może wpłynąć negatywnie na pracę serca. Pokrzywa zawiera mnóstwo substancji czynnych, takich jak kwasy organiczne, witaminy (szczególnie C, K, B₂), kwasy organiczne, oraz (cytuje za prof. Ożarowskim) „nieustalone bliżej związki zwiększające odporność organizmu na infekcje”. Ponadto pokrzywa zawiera sole mi-

Naturalna apteczka

neralne, co w praktyce oznacza, że można nią splementować niewielkie niedobory minerałów. W kuchni i medycynie tradycyjnej skwapliwie korzystano z tego wiośną: szczególnie dobrze taka suplementacja wpływała na osoby osłabione, starsze, oraz małe dzieci. Właściwości lecznicze mają tylko młode rośliny pokrzywy, jeśli zdecydujemy się ją zbierać samodzielnie, to tylko wiośną.

Pokrzywa, dlaczego działa?

- pokrzywa ma działanie oczyszczające krew: to działanie przypisywano jej w medycynie tradycyjnej i obecnie poparto badaniami, że pokrzywa ma działanie oczyszczające (lekko moczopędne)

- pokrzywa działa pozytywnie na procesy przemiany materii. Z jednej strony dostarcza minerałów, z drugiej posiada pierwiastki śladowe, które pomagają ją usprawniać. Zmniejsza stany zapalne przewodu pokarmowego

- pokrzywa ma działanie przeciwkrwotoczne, ze względu na dużą ilość witaminy K oraz flawonoidów, wspiera tworzenie czerwonych krwinek
- pokrzywa obniża poziom cukru we krwi
- wykazuje lekkie działanie przeciwwirusowe.
- Najważniejszym składnikiem pokrzywy jest aglutynina (rodzaj przeciwciała), lecytyna odporna na obróbkę termiczną oraz na kwasowość. Aglutynina hamuje rozwój patogenów. W praktyce oznacza to, że ma właściwości przeciwnowotworowe.

Wakacje z sacrum

Pielgrzymka to podróż w głąb samego siebie, podróż po wrażenia, refleksje, doznania duchowe. Pielgrzymka to poszukiwanie istoty, sensu życia... Bariery językowe czy samodzielna organizacja wyprawy nie stanowią już przeszkody w realizowaniu swoich marzeń i podążaniu ścieżką wiary

Katolickie Biuro Pielgrzymkowe z Warszawy, które służy Kościołowi i pielgrzymom od 1991 roku, organizuje wyjazdy zagraniczne do miejsc kultury religijnej. Dowodem rosnącego zainteresowania tego typu ofertami, są dziesiątki tysięcy pielgrzymów, ponad 3 tysiące księży, wielu dostojnych księży kardynałów, arcybiskupów, biskupów, którzy regularnie korzystają z ze sprawdzonych biur pielgrzymkowych.

Już dziś możliwy jest wyjazd do Ziemi Świętej, Meksyku oraz Sanktuariów Maryjnych w Europie.

Ziemia Święta to miejsce niezwykle, szczególnie dla każdego katolika, to miejsce symbol, to tygiel trzech stykających się religii, mieszanina kultur, różnorodności, gdzie architektura i wiatr oddają echo czasów Chrystusowych. To tradycja połączona z nowoczesnością, zapachy, smaki, przenikają się, a tuż za rogiem modlitwy innych wyznań. Tam po prostu trzeba być, trzeba zobaczyć, dotknąć,

poczuć... Niezwykłych miejsc jest bardzo wiele.

W programie, m.in. Bazylika Grobu Pańskiego w Jerozolimie, która jest jednym



z najświętszych miejsc chrześcijaństwa. Obowiązujący w niej tzw. status quo oznacza, iż współgospodarzami tego świętego miejsca są trzy Kościoły: prawosławny, ormiański i katolicki, reprezentowany przez Franciszkanów.

Kolejnym przystankiem jest Góra Oliwna, by z jej szczytów podziwiać piękną panoramę Jerozolimy, oraz Bazylika Narodzenia Pana Jezusa w Betlejem i Kana Galilejska – gdzie będzie można odnowić przyrzeczenia małżeńskie oraz skosztować dobrego wina..

W pątniczej wyprawie nie zabraknie również Nazaretu, Tyberiady, Jerycho, Qumran..wyjazd na Górę Tabor, przepłynięcie statkiem przez Je-

zioro Galilejskie. A na koniec, po wszystkich pielgrzymich trudnościach odpoczynek nad Morzem Martwym i delektowanie się leczniczym działaniem minerałów. 8-dniowy wyjazd z wylotem z Warszawy to koszt od 3000 złotych.

Kolejnym bardzo istotnym miejscem kultury religijnej, do którego zaprasza Katolickie Biuro Pielgrzymkowe z Warszawy, jest Guadalupe – najważniejsze Sanktuarium Maryjne Ameryki Łacińskiej, położone w północnej części Meksyku.

Meksyk oferuje pielgrzymom, nie tylko wspaniałe świątynie – pamiątki chrystianizacji sięgające XVI wieku, ale również egzotykę w pełnym wydaniu, zabytki kultury, ludów indiańskich, sięgające czasów starożytnych. Pielgrzymi szlak obejmuje m.in.: Pueblę - ulubione miasto Jana Pawła II, Taxco – miasto srebra, Teotihuacan, w którym podziwiać można piramidy Słońca i Księżycy. Zabraknąć nie może wizyty w słynnym Acapulco oraz modlitwy nad Oceanem Spokojnym. Wyprawa do Meksyku to jedyna w swoim rodzaju przygoda życia, o walorach jakże różnych: duchowych, estetycznych czy krajoznawczych.

Katolickie Biuro Pielgrzymkowe zaprasza również do Sanktuariów Maryjnych w Europie, najważniejsze z nich to: Lourdes, La Salette, Fatima, Santiago de Compostela. Od 2200 zł można wybrać się na zorganizowaną pielgrzymkę z wyżywieniem, zakwaterowaniem, przelotem z Warszawy na 5-8 dni.

Marta Wróbel

Wykształceni, rodzinni, z pasją życia - portret korzystających z renty dożywotniej

40% osób korzystających z renty dożywotniej ma wykształcenie wyższe. Do sanatorium wyjeżdża 20%. Aż 36% osób korzystających z renty dożywotniej Funduszu Familia wakacje spędzi na działce. Kim są osoby korzystające z renty dożywotniej?

Metryczka

Z badań przeprowadzonych przez Fundusz Hipoteczny Familia wynika, że aż 40% osób korzystających z renty dożywotniej to osoby z wykształceniem wyższym i średnim. Prawnicy, architekci, aktorzy, nauczyciele, emerytowani wojskowi to wiodące zawody wśród klientów Funduszu. Mimo iż renta dożywotnia adresowana jest do wszystkich, bez względu na wykształcenie, to jednak osoby z dyplomem stanowią większość klientów Funduszu.

Najprawdopodobniej związane jest to z faktem, że osoby z wyższym i średnim wykształceniem mają większą wiedzę z dziedziny finansowej i prawnej oraz posiadają doświadczenie w wykorzystywaniu zarówno nowinek technologicznych jak i innych rozwiązań, które polepszają ich standard życia. Paradoksalnie, nie są to osoby, którym grozi komornik, lub, te które popadły w problemy finansowe. - mówi Prezes Funduszu Hipotecznego Familia, Katarzyna Brzeska-Miksa.

Aż 63% osób korzystających z tego świadczenia w ramach Familii, za kryterium wyróżniające Fundusz Familia spośród innych funduszy uznało

właśnie zabezpieczenia w umowie i wysokość renty.

Samotni? Skądże!

Wbrew utartym stereotypom, z renty dożywotniej nie korzystają tylko osoby samotne. Takich respondentów jest zaledwie 27% wśród badanych. Pozostałe 73% osób jest wspierana przez min.: rodzinę, współmałżonków, bliskich przyjaciół i opiekunów.

Katarzyna Brzeska-Miksa mówi że :

„Coraz częściej z oferty naszego funduszu korzystają osoby, które dowiedziały się o rencie dożywotniej od rodziny. Rodzina i dzieci występują już nie tylko jako doradcy, ale jako inicjatorzy samego pomysłu.”

Ich lepsze życie

Aż 34% ankietowanych Familii wyjeżdża na odpoczynek przynajmniej raz do roku. Podróże częstsze niż dwa razy do roku zadeklarowało ponad 24% klientów Funduszu Hipotecznego Familia. Również co czwarta osoba korzystająca z tego rozwiązania, przynajmniej raz w roku udaje się do sanatorium. Osoby, które korzystają z renty FH Familia, są osobami aktywnymi.

Ich życie jest wypełnione po brzegi różnymi aktywnościami; począwszy od czytania książek, na nauce języków obcych skończywszy (inni 3%).

Co trzeci klient Familii jest zrzeszony w organizacjach pozarządowych, stowarzyszeniach czy klubach.

*Jak spędzają wolny czas osoby, które korzystają z renty dożywotniej FH Familia**

książki	18%
pielęgnacja kwiatów	10%
podróże	10%
muzyka	10%
filmy	9%
taniec	9%
gotowanie	8%
teatr	7%
fotografika	5%
szydełkowanie	5%
inne	3%
sport	3%
ogrodnictwo	2%
majsterkowanie	1%

*Na podstawie badań przeprowadzonych przez Fundusz Hipoteczny Familia wśród osób związanych z funduszem umową renty dożywotniej

Wiosna zawitała do ich serc

Ważne, by kochać trwale

Od wielu lat jestem wdową, przez prawie cztery lata trauma, w której tkwiłam, nie pozwalała mi na szukanie partnera. Później, kiedy zostałam zmuszona do normalnego życia, pomyślałam, że może warto rozejrzeć się za mężczyzną, bo samotność pogłębia depresję, a ja nie potrafię i nie chcę żyć sama. Niestety, zainteresowanie moją osobą ograniczało się do układów czysto erotycznych, co nie odpowiadało mi w żadnym względzie. Chciałam poznać kogoś, komu mogłabym dać swoje wnętrze, nie tylko ciało, z kim mogłabym iść razem przez życie. Ponadto miałam świadomość swojego wyglądu i wiedziałam, że kobieta o rubensowskich kształtach ma raczej nikłe szanse na poznanie mężczyzny, z którym może związać swoje życie. Buszując w necie, wpisałam w wyszukiwarce hasło „portale dla samotnych”. Okazało się, że szczęścia trzeba szukać obok nas!



Bogumiła, 56 lat
emerytka, Kołobrzeg
Stefan, 70 lat
nauczyciel
88% zgodność osobowości
My Dwoje.pl

Pierwszym, na jaki zwróciłam uwagę, był Wasz portal MyDwoje.pl. Po zalogowaniu się i wypełnieniu wszystkich ankiet byłam jego połowicznym użytkownikiem, ponieważ nie miałam wykupionego abonamentu. Mimo tego 17.01.2010 roku dostałam pierwsze zaproszenie do nawiązania kontaktu. Tak zaczęła się nasza znajomość. Stefan, bo tak ma na imię pan, któremu odpisałam, podobnie jak ja, był osobą samotną. Tak, jak ja, szukał kogoś, kogo mógłby kochać i dzielić z nim codzienność - smutki i radości. Szukał partnerki nietypowej, albowiem - podobnie jak mistrz Rubens - on także gustuje w kobietach o znacznych krągłościach. Wymieniliśmy się kilkoma wiadomościami na poczcie Mydwoje.pl, później były e-maile na poczcie internetowej. W jednym z e-maili Stefan zaproponował, że kiedy tylko puszczą mrozy i zima nieco zelży, musimy się spotkać. Podzielałam jego zdanie, w końcu nie jesteśmy już młodzi - dlatego też nie mamy czasu na długie pisane znajomości. Po wymianie nr telefonów Stefan zadzwonił. Kiedy w słuchawce usłyszałam ciepły, spokojny głos, wiedziałam, że to ktoś, kogo chcę poznać bliżej. Nasze rozmowy telefoniczne stały się codziennością. Martwiło mnie tylko to, że za te jakże miłe chwile Stefan będzie musiał płacić majątek. Zaproponowałam zainstalowanie Skype'a, teraz nie tylko się słyszymy, ale również widzimy; wszystkie wieczory należą do nas. Od pierwszej serwisowej wiadomości do naszego realnego spotkania minęło 45 dni. Trzeciego marca 2010 r. powitałam w progu mojego mieszkania z ogromnym bukietem storczyków swoją Miłość. Nadeszła wraz z nadchodzącą wiosną, w jesieni naszego życia. Spędziliśmy razem osiem pięknych dni. Dzisiaj oboje wiemy, że chcemy już zawsze kochać się nawzajem, kroczyć razem przez życie. Moje szare, bezbarwne życie odzyskało blask. Każdy dzień mieni się kolorami wiosny, mogą kochać, a wszystko to za sprawą poznanego mężczyzny i serwisu MyDwoje.pl. Dziękuję Wam za wiosnę w moim sercu i w moim życiu. Bogumiła, K5FEB9E8.

Rozmowy, miłość i wiersze

Tak pisałam 12 kwietnia 2010 roku, minął już miesiąc od listu, jaki wysłałam do redakcji Serwisu MyDwoje.pl. Dzisiaj mijają cztery miesiące od chwili naszego wirtualnego poznania się w Serwisie. Moi mili: tak - to działa!!!! Wciąż jesteśmy razem! To miłość. Kiedy postanowiłam zalogować się w Serwisie MyDwoje.pl, nie wierzyłam w jego moc. Wcześniej byłam zalogowana prawie dwa lata w innym serwisie randkowym i nic nie wskazywało, żeby mogła kogokolwiek poznać i znaleźć miłość. Czytałam listy osób, które spotkały swoje szczęście dzięki Serwisowi, i nie wierzyłam tym opisom. Sama sobie mówiłam, że to zapewne spreparowane zwierzenia dla celów reklamowych. Dlatego z dużą dozą sceptycyzmu podchodziłam również do Waszego Serwisu.

Aż tu proszę - tak, jak wspomniałam, zostałam zaproszona przez pewnego pana do rozmowy. Nie sądziłam, że będzie to znajomość na miarę mojego dalszego życia, że będzie to miłość... Jako że moją pasją jest poezja, napisałam dwa utwory, które zadedykowałam Stefanowi.

I stało się: oboje daliśmy sobie wszystko to, czego nam brakowało. Szczęście, niczym woal, otuliło nas swoją delikatnością. Rozpostarło wiosenny zapach

-zapach miłości. Stefan, mimo że jest umysłem ścisłym, zainteresował się moją pasją. Wyraził bardzo pochlebny opinię o moim piarstwie. Dzisiaj wiernie sekunduje mi w realizowaniu tej pasji i jest pierwszym cenzorem mojej twórczości literackiej. Od miesiąca mieszkamy razem, ciesząc się każdą chwilą. Mimo już niemłodego wieku wciąż jesteśmy młodzi duchem, żyjemy tak, jak byśmy chcieli prześcignąć życie. Jesteśmy dla siebie, a tym samym dla innych. Nasze szczęście udziela się naszym bliskim i otoczeniu wokół nas. Mamy wiele planów, które chcemy wspólnie zrealizować, wiele marzeń. Dzisiaj wiem, że każdy bez względu na wiek ma prawo do miłości-do bycia szczęśliwym. My jesteśmy szczęśliwi!

Szczęście to zawdzięczamy serwisowi MyDwoje.pl, dzięki któremu poznaaliśmy się. Teraz już wiem, że wszystkie opisywane historie są prawdziwe, że piszą je ludzie podobni do nas. Ludzie, którzy poczuli, tak jak my, to dziwne, nie do opowiedzenia ścisłanie w dołku, że historie te są pisane sercem. Szczęściem jest, że mogliśmy dożyć czasów, w których komputer i Internet umożliwiają osobom samotnym nawiązywanie kontaktów, że powstał serwis MyDwoje.pl dający szansę komuś takiemu jak ja. Przecież nie chodzę po dyskotekach, kawiarniach i innego rodzaju przybytkach publicznych, gdzie można kogoś poznać. Nie wypada także chodzić z kartką na plecach, na której widnieje napis „Szukam mężczyzny”... Co więc pozostaje? No właśnie - Serwis „MyDwoje.pl”!!! Życzę wszystkim uczestnikom Serwisu powodzenia i wiary w to, że szczęście jest obok nas.

Materiał opublikowany za zgodą serwisu MyDwoje.pl

Kurier dla Seniora oraz Fundusz Hipoteczny Familia SA poleca:

Warszawska Karta Seniora to program Stowarzyszenia „Możesz więcej” wzorującego się na inicjatywie Wrocławskiego Centrum Seniora, skierowany do osób powyżej 60. roku życia mieszkających w Warszawie.

Dzięki uczestniczeniu w programie Warszawskiej Karty Seniora seniorzy będą mogli korzystać z promocji i ofert przygotowanych przez firmy i instytucje specjalnie z myślą o nich. Każdy mieszkaniec miasta, który ukończył 60 lat, będzie mógł przystąpić do programu poprzez zarejestrowanie się w systemie WKS. Imiennie wystawiane karty nie będą mogły być przekazywane innym osobom, a korzystając z przygotowanych ofert będzie można po okazaniu dowodu osobistego.

Stowarzyszenie „Możesz więcej” poszukuje partnerów chętnych do wzięcia udziału w programie. Jeżeli posiadasz ofertę skierowaną do seniorów, jeżeli jesteś w stanie zaoferować rabaty, zniżki, darmowe wejścia, jeżeli chcesz stworzyć wizerunek firmy przyjaznej seniorom - zgłoś się do nas!

Masz 60 lat? W Warszawie możesz więcej!



Warszawscy seniorzy będą mogli korzystać z atrakcyjnych ofert i rabatów w ramach programu „Warszawska Karta Seniora”. Warto wspomnieć, że Karta jest bezpłatna, a jedynym warunkiem, jaki musi spełniać uczestnik, jest ukończenie 60. r.ż. Osoby, które chcą przyłączyć się do programu, informujemy, iż Warszawską Kartę Seniora można otrzymać po wysłaniu deklaracji uczestnictwa na adres Stowarzyszenia. Deklaracja jest dostępna na stronie internetowej oraz u partnerów. Internautów odsyłamy również na stronę programu www.mozeszwiecej.waw.pl, gdzie na bieżąco zamieszczamy nowe propozycje. Firmy i instytucje, które świadczą usługi dla grupy 60+ gorąco zapraszamy do przyłączenia się do wspólnych prosenioralnych działań. Warunkiem przystąpienia do programu jest wyrażenie woli współpracy na rzecz seniorów i przedstawienie oferty z atrakcyjnymi dla seniorów zniżkami i promocjami. W zamian za udzielenie rabatów gwarantujemy bezpłatną promocję w środowiskach senioralnych oraz na stronach internetowych, w mediach i materiałach promocyjnych.

Bliższe informacje uzyskają Państwo u koordynatora programu, p. Artura Grabowskiego, tel. 691 228 692, mail: a.grabowski@stpg.waw.pl Na wzór Wrocławia w innych miastach również zaczęto wprowadzać podobne Karty, przykładem mogą być: Tychy, Szczecin, Gdańsk, Szczecinek, Sochaczew, Poznań, Kołobrzeg i Kluczbork.

Nowinki ze świata medycznych technologii



Wynalazki pomagają nam w codziennym życiu, np. te ze świata medycyny przyczyniają się do poprawy naszego samopoczucia. Warto jest więc zainteresować się zarówno rozwiązaniami, które dopiero mają być wprowadzone na rynek medyczny, jak i tymi, które są już dostępne.

Inteligentny dozownik leków

Osoby starsze coraz częściej muszą regularnie zażywać duże ilości leków. Jednak często zdarza im się o nich zapomnieć, bądź pomylić opakowania. Rozwiązaniem problemów z dawkowaniem medykamentów są automatyczne dozowniki. To urządzenia służące do przechowywania wielu różnych środków, które dzięki specjalnej funkcji przypominają także o porze ich zażywania. Produkt ten został stworzony z myślą o osobach starszych, które często nie pamiętają o regularnym zażywaniu leków, dlatego urządzenie jest bardzo proste w obsłudze. Cena automatycznego dozownika to 60 dolarów.

Telefony komórkowe monitorujące zdrowie pacjentów

Fińscy naukowcy w ramach projektu Care4Me wymyślili aplikację, która umożliwi prowadzenie zdrowego stylu życia oraz pomaga w kontrolowaniu samopoczucia u osób przewlekle chorych. Za pomocą telefonu komórkowego pacjenci będą mogli skontaktować się ze swoim lekarzem, otrzymać analizę wyników badań (ciśnienia krwi oraz poziomu cukru we krwi) oraz monitorować swoje parametry, takie jak waga, liczba spożytych kalorii oraz poziom aktywności. Kolejną funkcją aplikacji jest przekazywanie danych do lekarza,

który w każdej chwili może udzielić pacjentowi porady. Rozwiązanie to sprawdza się w szczególności u cukrzyków oraz osób mających problemy z ciśnieniem, u których niezdrowy styl życia i nieprzestrzeganie zaleceń lekarzy może być przyczyną poważnych problemów zdrowotnych.

Nowe zastrzyki z insuliną

Amerykańscy naukowcy stworzyli „nową insulinę”, którą cukrzycy mogliby przyjmować znacznie rzadziej niż obecnie. Nowy lek ma konsystencję galaretki. Dzięki zwartej formule zawarte w nim składniki wydzielają się powoli. W efekcie czego można go przyjmować rzadziej, co w przypadku wielu chorych na cukrzycę wiązałoby się z robieniem sobie zastrzyku raz na miesiąc, zamiast codziennie. Nowy medykament został poddany już pierwszym testom, na razie na myszach. Wyniki były zadowalające, gdyż po podaniu leku stabilny poziom cukru we krwi gryzoni utrzymywał się przez pięć dni, czyli 120 razy dłużej niż po podaniu insuliny w tradycyjnej formie.

Innowacyjne urządzenie do pomiaru snu z funkcją budzika

Brytyjska marka Gear4 stworzyła innowacyjne urządzenie, które służy, jako budzik, a jednocześnie, jako aparat do pomiaru snu, dostarczając nam wielu informacji o jego jakości. Przyrząd umożliwia również zminimalizowanie negatywnych nawyków tak, aby żadna minuta snu nie została zmarnowana. RenewSleep Clock pozwala także na takie nastawienie budzika, by wydawał on sygnał w chwili najłżejszego snu, zapewniając tym samym spokojne wybudzenie. Innowacyjny budzik dostępny jest już na polskim rynku w sieciowych sklepach ze sprzętem RTV i AGD w cenie 599 złotych.

Pan pozna Panią Pani pozna Pana



M3AC834E - Jestem przeciętnym mężczyzną który chce kochać i być kochanym. Moje motto - życie jest piękne. Lubię słońce, plażę. Alergicznie reaguję na kłamstwa. Moją pasją jest wędkarstwo. Od związku oczekuję miłości, zrozumienia i szczerości, lat 64, Grodzisk Mazowiecki. Nazwa użytkownika w serwisie MyDwoje.pl M3AC834E



KABA1F55 - Samotna, uczciwa kobieta bez nałogów, szuka swojej bratniej duszy, by razem przejść przez dalsze życie. W życiu energii dodaje mi wiara, nadzieja, miłość. Lubię pozytywnych mężczyzn, życiowych optymistów. Interesuje mnie wyłącznie partner niepalący. Szukam Pana do tańca i różańca. lat 61, łódzkie. Nazwa użytkownika w serwisie MyDwoje.pl KABA1F55

Ogłoszenia drobne

Praca

Katolickie Biuro Pielgrzymkowe poszukuje do pracy emerytek z pasją podróżowania. Oferty wraz z numerem telefonu prosimy przysyłać na adres: zapraszamy2@twojpielgrzymki.com.pl

Renta za mieszkanie

Renta do końca życia dla osób, które mają ukończone 65 lat i posiadają mieszkanie/dom/ działkę na własność. **Telefon 882026372**

2013

Kalendarium wydarzeń

2013

LIPIEC

03.07.2013 – Festiwal Mozartowski w Warszawie – Koncert symfoniczny w Zamku Królewskim, godz. 19:00, Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4, bilety w cenie: normalne 50 zł, ulgowe 25 zł

12.07.2013 – „Tuwim dla dorosłych” na Novej Scenie Romy, godz. 12:00, „Tuwim dla dorosłych” na Novej Scenie Romy g. 20:00, Teatr Muzyczny Roma, ul. Nowogrodzka 49 (Nova Scena — wejście od ul. św. Barbary 12), bilety 25-70 zł

15.07.2013 – Wykłady z cyklu „Warszawa nowożytna” na Brzozowej (Przestępczość i margines społeczny), godz. 18:30, Centrum Interpretacji Zabytku, ul. Brzozowa 11/13, wstęp wolny

SIERPIEŃ

04.08.2013 - Koncerty Chopinowskie w Łazienkach Królewskich. Grzegorz Skrobiński, Muzeum Łazienki Królewskie, ul. Agrykoli 1 (ogród przy pomniku Fryderyka Chopina, wstęp wolny

17.08.2013 - Letnie Koncerty na Grochowskiej, godz. 16:00, Sinfonia Varsovia, Grochowska 272, wstęp wolny

19.08.2013 – Festiwal Barokowe Organy, godz. 12:00, Kościół pw. św. Anny, Krakowskie Przedmieście 68, bilety: 10 zł dorośli, 7 zł młodzież i dzieci, 20 zł rodziny

24.08.2013 – Rozpoczęcie Festiwalu Kultury Żydowskiej, Plac Grzybowski, ul. Próżna, Praga, Muranów

WRZESIEŃ

26.09.2013 – Spotkanie osób należących do Klubu Rodzina 65+ oraz osób, które rozważają skorzystanie z renty dożywotniej. W programie recital piosenek Agnieszki Osieckiej w wykonaniu Anny Chodiny, wykład „Ziołowa Apteczka” oraz drobny poczęstunek. Ilość miejsc ograniczona, konieczna rezerwacja 022. 831 95 10

20-29.09.2013, Warszawa XVII - Warszawski Festiwal Nauki. Coroczna impreza mająca na celu popularyzację nauki. Więcej informacji na www.festiwalnauki.edu.pl. W ramach festiwalu odbędzie Dzień Otwarty w Centrum Astronomicznym im. M. Kopernika PAN się w niedzielę, 22 września 2013.

27-29.09.2013, Warszawa, Szalone Dni Muzyki – La Folle Journée 2013, Sale Teatru Wielkiego i namiot festiwalowy na Pl. Teatralnym. Impreza, której celem jest przełamywanie powszechnych stereotypów nieprzystępności muzyki klasycznej.

7-15.09.2013, Europejskie Dni Dziedzictwa 2013 pod hasłem „Nie od razu Polskę zbudowano”. XXI edycja EDD zbiega się z 150. rocznicą wybuchu Powstania Styczniowego. Organizatorzy zwrócą więc szczególną uwagę na rolę powstań narodowowyzwoleńczych, inauguracja będzie miała miejsce w Opactwie Cysterskim w Wąchocku, 7 września

20-28.09.2013, Warszawa, 56. Międzynarodowy Festiwal Muzyki Współczesnej „Warszawska Jesień”. Impreza o randze międzynarodowej poświęcona muzyce współczesnej. Podczas tegorocznej Warszawskiej Jesieni wystąpią znakomite zespoły i orkiestry, m.in.: Ensemble Modern, NeueVocalisten, Ensemble Phoenix Basel, Kwartet Śląski, Orkiestra Filharmonii Narodowej, Narodowa Orkiestra Polskiego Radia w Katowicach, Polska Orkiestra Radiowa, Aukso i Orkiestra Muzyki Nowej.

