

NUMER 1/2023

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie



SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie



W NUMERZE:

**OFERTA
PROGRAMOWA
UTW SGH**

**Uśmiech – dobry na wszystko!
WYPALENIE ZAWODOWE**

PRZEKAŻ 1,5% SWOJEGO PODATKU NA UTW SGH, KRS 0000 261 914.

JAK PRZEKAZAĆ 1,5% PODATKU NA OPP W ZEZNANIU

Wniosek o przekazanie 1,5% podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego (OPP) zawarty jest w zeznaniu podatkowym. Wystarczy, że wpiszesz numer KRS wybranej przez Ciebie organizacji pożytku publicznego oraz kwotę, jaką chcesz przekazać. Kwota ta nie może przekraczać 1,5% podatku należnego po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.

Jeśli chcesz, by Twoje wsparcie zostało przeznaczane na konkretny cel szczegółowy, możesz go określić w przewidzianej do tego rubryce w zeznaniu podatkowym.

Jeżeli dokonujesz rozliczenia rocznego, korzystając z usługi Twój e-PIT, w przygotowanym dla Ciebie zeznaniu automatycznie zostanie wskazana OPP, której przekazałeś 1% swojego podatku w roku ubiegłym (o ile dana OPP znajduje się nadal w wykazie OPP, które mają prawo do otrzymania 1,5% podatku należnego).

Jeżeli w zeznaniu za rok ubiegły wskazałeś cel szczegółowy, to ten sam cel szczegółowy zostanie wskazany w przygotowanym dla Ciebie zeznaniu. Oczywiście możesz zmienić dane dotyczące wybranej organizacji pożytku publicznego OPP, w tym numer KRS, a także cel szczegółowy.

UŁATWIENIA DLA EMERYTÓW I RENCISTÓW

Jeżeli jesteś emerytem lub rencistą i nie masz obowiązku złożenia zeznania podatkowego oraz:

- dostałeś roczne rozliczenie podatku PIT-40A,
- nie korzystasz z odliczeń,
- chcesz przekazać 1,5% podatku wybranej organizacji pożytku publicznego,

wystarczy, że złożysz **PIT-OP w terminie do 30 kwietnia** roku następującego po roku podatkowym (w 2023 roku PIT-OP możesz złożyć najpóźniej do 2 maja).

Jeżeli złożysz oświadczenie PIT-OP, będzie to oznaczać, że wyraziłeś zgodę na przekazanie kwoty w wysokości 1,5% podatku należnego. Ponadto, jeżeli otrzymałeś od organu rentowego roczne obliczenie podatku PIT-40A i nie złożysz wniosku PIT-OP, organ podatkowy przekaże kwotę 1,5% podatku należnego na rzecz OPP wskazanej przez Ciebie we wniosku zawartym w zeznaniu, korekcie zeznania lub w PIT-OP

za 2022 rok. W tym przypadku przekazanie kwoty 1,5% podatku należnego na rzecz OPP następuje na podstawie wniosku PIT-OP sporządzonego przez organ podatkowy za pośrednictwem portalu podatkowego (**automatyczna akceptacja PIT-OP**).

ZASADY PRZEKAZYWANIA 1,5% PODATKU NA OPP

Naczelnik urzędu skarbowego właściwy ze względu na Twoje miejsce zamieszkania w dniu składania zeznania, na wniosek wyrażony w zeznaniu podatkowym albo korekcie zeznania, lub oświadczeniu PIT-OP przekazuje na rzecz jednej OPP kwotę nieprzekraczającą 1,5% podatku należnego wynikającego:

- z zeznania podatkowego złożonego przed upływem terminu określonego na jego złożenie albo
- z korekty zeznania, o którym mowa wyżej, jeżeli została dokonana w ciągu miesiąca od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego

- po jej zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.

Warunkiem przekazania kwoty 1,5% jest **zapłata w pełnej wysokości podatku należnego** stanowiącego podstawę obliczenia kwoty, która ma być przekazana na rzecz OPP, **nie później niż w terminie dwóch miesięcy** od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego.

DRODZY SŁUCHACZE UTW SGH

Status organizacji pożytku publicznego (OPP), jaki posiada nasz Uniwersytet to zespół praw i obowiązków. Obowiązki musimy wykonywać (dodatkowe sprawozdania, terminy, rozliczenia itp.) niezależnie czy darowizny wpłynęły czy nie. Nasz UTW dotychczas nie wykorzystywał w pełni możliwości jakie daje przywilej OPP.

Przekazana darowizna będzie na nas cennym wsparciem, dlatego też prosimy aby Słuchacze, ich rodziny, wolontariusze i sympatycy naszego Uniwersytetu dokonali tej prostej czynności.

W razie pytań służymy wyjaśnieniami i pomocą w biurze UTW p.104 budynek A SGH. Z góry dziękujemy za wsparcie celów statutowych UTW SGH

Zarząd UTW SGH



DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY

Klub seniora i wolontariusza Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH (sala 104 w budynku A SGH przy ulicy Rakowieckiej 24) wyposażony jest w infrastrukturę klubową pozwalającą na realizację różnorodnych aktywności, w tym treningów pamięci, zajęć Klubu Satyry i Poezji, rozgrywek brydżowych, spotkań z ciekawymi osobowościami kultury i wielu innych.

Posiada urządzenia techniczne pozwalające na realizację zajęć zdalnych, w tym telebim, kamery do rejestracji filmowej zdarzeń, organizacji szkoleń i spotkań on line.

UTW SGH posiada też licencję na oprogramowanie Clickmeeting umożliwiające spotkania webinarowe i transmisje wydarzeń na żywo.

Na przestrzeni lat 2021-2022 w Klubie Seniora SGH zbierali się m.in. miłośnicy starych filmów, które dostępne były bez opłat licencyjnych. Były to spotkania kameralne, kilkusobowe, towarzyszyły im dyskusje nt. zarówno techniki filmowej jak i bohaterów.

Doskonale relacje Uniwersytetu Trzeciego Wieku ze Szkołą Główną Handlową pozwalają także na korzystanie z profesjonalnej sali kinowej, mieszczącej się Budynek Główny SGH, która stwarza szersze możliwości i lepszą jakość prezentacji w powyższym zakresie.

Wychodząc więc na przeciw postulatom miłośników sztuki filmowej, w 2023 roku uruchomimy Dyskusyjny Klub Filmowy z prawdziwego zdarzenia.

Dzięki pozyskanym dotacjom grantowym, zakupiona została licencja na pobieranie i wyświetlanie publiczne filmów nowych.

Kluczem do sukcesu jest teraz:

1. zapewnienie ciekawego moderatora – prelegenta, którym wg wstępnych ustaleń będzie m.in. Pan Jarosław Górski, wielce ceniony i lubiany w UTW SGH wykładowca historii sztuki nowoczesnej,
2. wybór wartościowych, ciekawych filmów – zapraszamy miłośników i znawców sztuki filmowej do utworzenia **Sekcji programowej** celem ustalenia ciekawego repertuaru.

Dla słuchaczy UTW SGH seanse filmowe wraz z wykładami i prelekcjami będą bezpłatne.

Zebranie organizacyjno-programowe odbędzie się niezwłocznie po inauguracji nowego semestru. Prosimy śledzić Newslettery i ogłoszenia.

**Kontakt: Sekretariat,
Pan Czesław Ochenduszka.**

Zapraszamy na warsztaty filmowania i prezentacji własnych filmów w UTW i mediach społecznościowych.

mikroprojekt zgłoszony na konkurs realizowany w ramach Akademii Liderów 60+

Samotność i brak kontaktów z ludźmi to jedno z najbardziej destruktywnych zjawisk towarzyszących osobom starszym, które szczególnie zagrożone są skutkami odosobnienia wynikającymi z pandemii i innych chorób przewlekłych ograniczających ich aktywność.

Bardzo ograniczyły się ich możliwości korzystania z ofert edukacyjnych, kulturalnych i turystycznych, spacerów, wycieczek itp. form spędzania czasu, oferowanych zarówno przez organizacje senioralne jak i rynek.

Doskonałą formą komunikowania się ze światem, a także prezentacji swoich zainteresowań, oczekiwań jest nagrywanie filmów i zamieszczanie ich w Internecie.

Taka forma pozwala na zaprezentowanie swoich zainteresowań, a także nawiązanie ciekawych kontaktów.

W nagraniem przez siebie filmie można wystąpić ze swoim pupilem, np. kotem, psem, pokazać kolekcję znaczków czy innych zbiorów, zaoferować książki czy płyty, które chce się wymienić lub odstąpić i przedstawić ciekawe pomysły na spędzenie wolnego czasu.

W autofilmiku można też zaprezentować się w roli aktora deklamującego wiersze lub odgrywającego scenki rodzajowe, przesłać życzenia świąteczne bliskiej osobie, poinformować za pośrednictwem mediów społecznościowych o ważnych dla siebie wydarzeniach, osiągnięciach, wyróżnieniach itp.

Spotkania i prezentacja filmów własnej produkcji może odbywać się także w Klubie seniora UTW. Filmowcy amatorzy, korzystając z własnych smartfonów, mogą w filmie zaoferować innym niepotrzebne w domu przedmioty np. książki do bibliotek, zastawę stołową i pościel dla noclegowni dla bezdomnych, koce dla schroniska dla psów, ubrania dla potrzebujących itd.

Pozyskanie kompetencji filmowych jest zatem silnie motywujące do aktywności i działania.



Jeśli ktoś tego do tej pory nie robił, to też jest doskonała okazja i motywacja do zdobycia nowych umiejętności, które mogą dać wiele satysfakcji i są rozwojowe, bowiem inspirują do dalszych prób i doskonalenia rzemiosła filmowego.

W celu zachęcenia osób starszych do filmowania, została przez UTW SGH opracowana bardzo przejrzysta instrukcja jak krok po kroku zrobić film ze sobą w roli głównej, jak go zarchiwizować, nagrać na płytę DVD oraz zamieścić w Internecie.

Kilkugodzinne warsztaty oferowane w ramach projektu pozwolą na pozyskanie podstawowych umiejętności i złapanie bakcyła filmowca. Można jeszcze zrobić i wydrukować na drukarce efektowną obwolutę do płyty DVD i traktować ją jako doskonały upominek dla bliskich, z okazji różnych świąt, imienin. Tego też nauczycie się na warsztatach.

Warsztaty przybliżające filmowe rzemiosło zorganizowane mogą być w Klubie seniora UTW SGH przy ulicy Rakowieckiej 24, a także w Centrum Dialogu i Integracji Społecznej mieszczącym się w Wawerskim Centrum Kultury przy ulicy Żegańskiej 1A w Międzyzlesiu.

Na zakończenie projektu uczestnicy wykonają własną „pracę dyplomową”, która podlegać będzie ocenie Komisji konkursowej, a najlepsze otrzymają nagrody.

Warsztaty prowadzić będzie znany nam i lubiany przez seniorów Pan Adrian Oleksiak. Chętnych zapraszamy do kontaktu pod adresem e-mail: adrianoleksiak@gmail.com.

Krystyna Lewkowicz



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Zyskaj przestrzeń i pieniądze - czyli uporządkuj na wiosnę swój dobytek

Mieszkania osób starszych pełne są „skarbów”.

Nasze piwnice i strychy to istne sezamy, chociaż nie koniecznie pełne złota. Dokładnie nie wiemy co tam mamy bo nie byliśmy tam od lat.

W serwantkach i półkach regałów naszych mieszkań stoją piękne, zajmujące wiele miejsca lecz nie używane od lat kryształ, synonim elegancji i obowiązkowy element wystroju wnętrza, mieszkań pozyskanych w latach 60-70 ubiegłego wieku. Mamy fajanse, kilka kompletów do kawy, zestawy kieliszków, talerze, sztucce, pościel z prawdziwej bawełny w ilości wystarczającej na najbliższe 100 lat.

Wszędzie nadmiar mebli, figurek z porcelany, nieużytecznych bibelotów, książek, do których nie sięgaliśmy przez ostatnie 30 lat, no i oczywiście ubrań. Rzeczą względną jest ich wartość. Dla jednych są to stare graty, a nawet śmieci, dla innych skarby. Niektóre, jak stare zdjęcia, dyplomy sportowe, odznaczenia, dokumenty z czasów wojny, czapki studenckie mają dla ich właścicieli wielką wartość sentymentalną. Rozważmy oddanie ich do muzeum historycznego lub izby pamięci narodowej w szkole, uczelni itp. instytucji kultury. Będą tam odpowiednio uhonorowane i stanowić będą żywą lekcję historii.

W kuchniach z lat 70-tych mamy bogate kolekcje „włocławków” będących niezwykle popularnym i ulubionym elementem wystroju kuchni i nie tylko. Niezliczona ilość kubeczków otrzymanych w prezencie lub kupionych „na pamiątkę” z wakacji, przypominających nam różne okazje ich nabycia.

Mamy wielkie biblioteki, a na ich półkach albumy, wydawnictwa, książki jeszcze z czasów studiów, lektury szkolne, studenckie skrypty typu „*Ekonomia polityczna socjalizmu*”, do których od wielu lat nie zaglądaliśmy. Są siedliskiem kurzu i zajmują ogromną przestrzeń w domu.

***Przestawiamy,
odkurzamy, chociaż nie używamy
tych rzeczy od lat.***

Podobnym metamorfozom podlegała na przestrzeni lat nasza kuchnia.

Wielopokoleniowe liczne rodziny stają się zjawiskiem coraz rzadszym, a nasze potrzeby gotowania, często dla jednej osoby są zupełnie inne niż 50 lat temu.

Zmienia się więc nasza kuchnia. Jednoosobowe gospodarstwa domowe potrzebują teraz małych, maksymalnie litrowych garnków i patelni.

Tymczasem nasze szafki zalegają wielkie patelnie na 10 kotletów, niepotrzebne wielolitrowe gary „dla pułku wojska”, wielkie blachy na ciasta, sokowirówki, w piwnicy stoją baniaki na soki, wino, beczki na ogórki i kwaszoną kapustę.

Nasze potrzeby z wiekiem się zmieniają, niekiedy przestrzeń mieszkalną musi zająć duże, wygodne łóżko z podejściem z każdej strony, wózek inwalidzki, chodzik itp. rekwizyty. Potrzebujemy miejsca na środki opatrunkowe, higieniczne i leki, wolnej przestrzeni na ćwiczenia rehabilitacyjne.

Musimy usunąć bariery architektoniczne typu wysokie progi, niepotrzebne dywaniki, odzyskać w mieszkaniu przestrzeń do manewrowania sprzę-



tami inwalidzkimi i urządzeniami ułatwiającymi życie osób z ograniczoną mobilnością.

Zróbmy więc porządek w swoim dobytku.

1. Oddajmy niepotrzebne, nieużywane lektury szkolne do bibliotek szkolnych, a książki dla dorosłych - do domów pomocy społecznej,
2. Niepotrzebne ubrania, pościel, ręczniki, naczynia stołowe, garnki itp. do noclegowni dla bezdomnych, domów samotnych matek, punktów pomocy społecznej,
3. Koce, dywaniki, poduszki, koldry -do schronisk dla bezdomnych zwierząt.
4. Wyselekcjonujmy niepotrzebne meble, bibeloty, antyki, elementy wyposażenia, z którymi bez żalu możemy się rozstać, a które można korzystnie sprzedać.

Niektóre z „antycznych” przedmiotów, w tym starodruki, kryształy, porcelana przeżywają swoją drugą młodość i robią karierę osiągając na giełdach niebotyczne ceny.

Jeśli będziesz gotowy z paczkami, a nie chcesz samodzielnie obdarować potrzebujących, odbierzemy je własnym transportem i odwieziemy do odpowiedniego wskazanego adresata.

Sprzedajmy je więc, przeznaczając uzyskane dochody na bieżące potrzeby

Służą do tego powszechnie używane platformy sprzedażowe, sklepy internetowe, aplikacje, giełdy staroci itp.

W ramach mikro projektu przewidziane są warsztaty posługiwania się platformami sprzedażowymi w internecie.

Jeśli jesteś zainteresowany udziałem i pozyskaniem nowych kompetencji, a zarazem dochodów, zgłoś się na szkolenie prowadzone przez naszego instruktora Adriana Oleksiaka w Klubie seniora Rakowiecka 24, sala 104. oraz w Klubokawiarni Pora Na Seniora na ul. Puławskiej 3.

Terminy będą ustalane w zależności od liczby zgłoszonych chętnych. Kontakt: e-mail: kmarczyk15@gmail.com.



ZYSKAJ PRZESTRZEŃ I PIENIĄDZE - CZYLI UPORZĄDUJ SWÓJ DOBYTEK



Potrzebujemy nowej przestrzeni

- ŁÓŻKA SPECJALISTYCZNE
- CHODZIK / WÓZEK



ODDAJ, SPRZEDAJ, WYRZUĆ

1. Oddajmy niepotrzebne nieużywane lektury szkolne do bibliotek szkolnych, domów pomocy społecznej
2. Niepotrzebne ubrania, pościel, ręczniki, naczynia stołowe, garnki itp. do noclegowni dla bezdomnych, a inne do kontenerów z używanymi ubraniami
3. Wyselekcjonujemy bibeloty, antyki, ubrania, elementy wyposażenia, z którymi bez żalu możemy się rozstać, a które można korzystnie sprzedać.



Vinted

Sprzedawaj, po prostu

Dodawaj bez opłat.

Pobierz aplikację **Vinted** lub **OLX** za darmo. Zrób zdjęcia rzeczy, którą chcesz sprzedać, opisz ją i ustal cenę. ...

Sprzedaj, wyślij. Sprzedane! Spakuj przedmiot, wydrukuj opłaconą wcześniej etykietę wysyłkową i zanieś przesyłkę do punktu nadania w ciągu 5 dni. Czas na wypłatę!



DRUGIE ŻYCIE PRZEDMIOTÓW



PRZYKŁADY METAMORFOZ PRZEDMIOTÓW KTÓRE DOSTAŁY DRUGIE ŻYCIE, NA PLATFORMACH TAKICH JAK OLX oraz VINTED. Możemy łatwo sprzedać lub oddać niepotrzebne rzeczy. Oferujemy naukę korzystania z takich platform



OFERTA / CELE



- W niniejszym projekcie oferujemy:

- Pomoc w transporcie niepotrzebnych rzeczy do instytucji i osób potrzebujących pomocy
- Rzeczy warte ocalenia od zapomnienia – do muzeów, organizacji zajmujących się kultywowaniem historii
- Sprzedajmy korzystnie rzeczy niepotrzebne odzyskując przestrzeń w domu i pieniądze.
- Naukę korzystania z aplikacji i platform sprzedażowych

Jakie cele zostaną osiągnięte dzięki projektowi?

- Uzyskanie nowej, potrzebnej w domach przestrzeni adekwatnie do nowych potrzeb osób starszych
- Ochrona środowiska przed zbytecznymi odpadami
- Pomoc potrzebującym
- Dodatkowe dochody

Dla jednych graty dla innych skarby



Szkolenie, warsztaty

Zapraszamy na warsztaty obsługi platform sprzedażowych

Klub seniora UTW SGH ul. Rakowiecka 24, sala 104

Proszę śledzić informacje organizacyjne na www i tablicach ogłoszeń.

WSPARCIE DLA OSÓB O SZCZEGÓLNYCH POTRZEBACH I ICH OPIEKUNÓW

Niemal każdy z nas ma w rodzinie lub wśród przyjaciół osobę starszą wymagającą szczególnej troski. Ci, którzy takie funkcje wykonują na co dzień wiedzą, jak wielkim jest ono wyzwaniem i ile wyrzeczeń wymaga na co dzień.

Z badań naukowych oraz danych GUS wynika, iż zjawiska demograficzne zachodzące w świecie i w Polsce obrazujące starzenie się populacji stanowią wyzwanie dla całych społeczeństw, które muszą poddać zasady swojego funkcjonowania wielkim zmianom, by przystosować się do nowej sytuacji demograficznej.

Jak duża będzie ta zmiana w Polsce, pokazują następujące liczby: w 2050 roku liczba osób w wieku 65 lat i więcej będzie prawie dwukrotnie większa niż w 2013 roku, a procentowy udział tej grupy wieku w populacji wzrośnie z 14,7% w 2013 roku do 32,7% w 2050 roku.

Postępować będzie także zjawisko tzw. podwójnego starzenia demograficznego polegające na zwiększaniu liczby i odsetka osób najstarszych.

W 2013 roku osób w wieku 80 lat i więcej było blisko 1,5 mln, a w 2050 roku będzie ich ponad 3,5 mln, w tym ok. miliona osób starszych wymagających stałej opieki, która tradycyjnie i najczęściej sprawowana jest przez rodzinę, współmałżonków, w tym z reguły starszych i obciążonych własnymi dysfunkcjami zdrowotnymi lub dzieci, które mają

własne rodziny, pracę zawodową i obarczenie ich dodatkowo stałą opieką nad osobą o szczególnych potrzebach jest obciążeniem ponad możliwości czasowe i siły.

Na temat osób wymagających stałego wsparcia, ale bez orzeczonej komisyjnie niepełno-sprawności nie prowadzi się żadnych statystyk.

Państwo cedując na rodzinę opiekę nad niesamodzielnym seniorem nie stworzyło odpowiednich i skutecznych narzędzi by wyposażyć ją w niezbędną wiedzę i umiejętności opiekuńcze.



Skutki takiego stanu są bardzo poważne, a mimo to w systemie pomocy nadal brakuje monitorowania sytuacji, w jakich znajdują się osoby wymagające opieki, a szczególnie ich nieformalni opiekunowie.

Nie zbiera się również danych statystycznych, które stanowiłyby podstawę do rozwiązań systemowych lub chociażby indywidualnych zakresów pomocy.

W efekcie osoby, które czują się zobowiązane do sprawowania opieki nie mają odpowiedniego do ich potrzeb wsparcia systemo-

wego i codziennie stają samotnie wobec niezwykle trudnych obowiązków i wyzwań. Pomoc NGO jest w tym zakresie nieoceniona.

Własne badania ankietowe seniorów

Lata 2020-2022 przyniosły ogromne wyzwania zarówno dla organizacji senioralnych jak i osób starszych.

Pandemia skutkująca odosobnieniem, rozłąką z rodziną i przyjaciółmi, nasileniem się chorób przewlekłych, wojna na Ukrainie z dalszymi tego konsekwencjami społecznymi, ekonomicznymi i politycznymi, gwałtowny wzrost kosztów utrzymania, spowodowały niekorzystne zmiany w postawach i aktywności osób starszych oraz wyraźne pogorszenie ich ogólnej sytuacji ekonomicznej i kondycji psychofizycznej.

Podważyły one potrzebę poczucia szeroko zdefiniowanego bezpieczeństwa osób starszych.

Nowa sytuacja i ogromny pakiet problemów ekonomicznych, społecznych i zdrowotnych stanowi wielkie wyzwanie dla rządu, ale też organizacji senioralnych.

Blisko 10.milionowa społeczność osób starszych ma szczególne prawo i obowiązek aktywnej

partycypacji w życiu społecznym, wyrażania poglądów oraz prowadzenia dialogu z władzami publicznymi, współtworzenia prawa, polityki senioralnej, dzielenia się wiedzą i doświadczeniem



oraz budowania relacji międzypokoleniowych. Najwłaściwszym do tego miejscem jest Sala Obrad Sejmu RP, która symbolizuje prestiż, godność i szacunek oraz odpowiada randze problemów, potencjałowi i znaczeniu osób starszych dla kraju i społeczeństwa.

Prowadzone przez Fundację Ogólnopolskie Porozumienie UTW badania sytuacji seniorów w ramach innych projektów, w różnych aspektach ich życia dały dość zaskakujące efekty.

Na pytania: „**Jakie największe zagrożenia widzisz dla bezpieczeństwa i dobrostanu swojego życia**” największy odsetek respondentów udzielił odpowiedzi: „*Najbardziej boję się niesamodzielności własnej lub współmałżonka, (niepełnosprawnego dziecka), którym*

będę musiała się opiekować, sama będąc już schorowana”.

Jeszcze większym zaskoczeniem dla badaczy były kolejne wysoko uplasowane w hierarchii ważności przyczyny poczucia zagrożenia;

- *boję się bezduszności urzędów i powszechnej znieczulicy na krzywdy ludzkie,*
- *osoby starsze doświadczają dyskryminacji ze względu na wiek w wielu obszarach życia (rehabilitacja, sądownictwo, służba zdrowia, życie publiczne)*
- *starość powinna budzić szacunek, a tymczasem wokoło nietolerancja, lekceważenie, przemoc w otoczeniu, rodzinie, ośrodkach stacjonarnego pobytu;*
- *ja, mimo powojennej biedy dorobiłam się domu, działki, samochodu itp. a moje dzieci ni-*

czego. Czekają na moją śmierć aby odziedziczyć po mnie;

- *brak pracy, stabilizacji, perspektyw stwarzają bardzo trudne warunki startu dla młodych małżeństw, zwłaszcza nie mających własnego mieszkania. Galopujące oprocentowanie kredytu mieszkaniowego, dwójka małych chorujących dzieci, synowa na bezpłatnym urlopie – ta sytuacja powoduje, że rodzina mojego syna nie ma z czego żyć.*

Opiekunowie osób niesamodzielnych szybko wypalają się bowiem zarówno siły fizyczne jak i odporność psychiczna na stresy są w tej grupie poważnie nadwątłone.

Konieczność podejmowania takich, często ponad siły obowiązków przez osoby same wymagające wsparcia prowadzi do

poważnych dramatów rodzinnych, rozgrywających się z reguły w czterech ścianach domów, marginalizacji życia rodzinnego, degradacji zasobów materialnych, ograniczenia, a czasem całkowitej rezygnacji z własnego życia osobistego, aktywności rodzinnej, społecznej i kulturalnej.

Pytanie ankietowe o odpoczynek opiekuna dawało powszechne odpowiedzi:

- *odkąd opiekuję się chorą na demencję żoną, nigdzie nie byłem ani w sanatorium ani nawet w kinie,*
- *jestem tak przemęczona opieką nad obłożnie chorym mężem, że nie mam sił gdziekolwiek wyjść, zasypiam przed telewizorem,*
- *mój niepełnosprawny syn stał się nie tylko za ciężki do opieki w stosunku do moich sił ale też agresywny, więc to ja wymagam pomocy i ochrony.*

Wszyscy respondenci podnoszą problem braku rozwiązań systemowych odnoszących się do wsparcia rzeczowego i finansowego opiekunów osób niesamodzielnych.

Pytanie o rolę seniora w rodzinie przyniosło także raczej smutne wyniki:

1. lekceważące traktowanie osoby starszej,
2. spychanie do najmniejszych pomieszczeń w domu, np. bez okna, bo młodzi mają potrzeby przestrzeni domowej, *"Kosztami wielu wyrzeczeń pobudowaliśmy z mężem wielki dom przewidziany dla naszych dzieci i wnuków oraz naszej bezpiecznej starości. Kiedy żył mój mąż oficer lotnictwa, pokój ten położony na poddaszu zajmowała dochodząca gosposia, teraz to moje lokum".* Służbówka, garderoba bez okna lub spiżarnia – to często „ostatni apartament” osoby

starszej w jej własnym domu i rodzinie wielopokoleniowej.

3. pomijanie w uczestnictwie imprez rodzinnych, podejmowanie decyzji majątkowych bez konsultacji z właścicielem (seniorem).
4. przemoc ekonomiczna – utrzymanie całego domu spoczywa na seniorze właścicielu mieszkania;
5. zabieranie całej emerytury przez młodych „do wspólnego budżetu”,
6. pozbywanie się osoby starszej jako kłopotu na wakacje.

Zjawiskiem często obserwowanym w szpitalach jest oddawanie osoby starszej do szpitala na czas świąt, bo jej stan zdrowia właśnie się gwałtownie pogorszył! (tymczasem spokojnego wyjazdu rodziny na narty) i wiele innych podobnych.

Ratownik medyczny po przyjeździe karetki na wezwanie do starszej, niepełnosprawnej kobiety usłyszał od jej córki ultimatum: *"albo zabieracie matkę do szpitala albo z waszej winy umrze z głodu, bo ja wyjeżdżam na dwa tygodnie".*

Zjawisko przemocy w rodzinie wobec osób starszych ma wiele różnych wymiarów od lekceważącego odnoszenia się aż do przemocy fizycznej, co wynika m.in. z frustracji obydwu stron.

Nie ma wiarygodnych, a tym bardziej pełnych statystyk w tym zakresie, bowiem znane policji i systemowi pomocy społecznej przypadki przemocy to zaledwie wierzchołek góry lodowej.

Dzieje się tak dlatego, że seniorzy bardzo się wstydzą mówić o takich zdarzeniach, a tym bardziej skarżyć, okazując nieograniczoną wyrozumiałość i usprawiedliwiając każdą niegodziwość.

Przypisują sobie winę za niewłaściwe wychowanie dzieci i cierpią w samotności.

Niezwykle rzadko wnoszą do sądu sprawy o alimenty od dzieci czy roszczenia o zapewnienie elementarnych potrzeb.

Znany nam sędzia prowadzący w sądzie rejonowym sprawy rodzinne ujawnia: *Zaledwie ok 10% wniosków rodziny o ubezwłasnowolnienie osoby starszej służy jej dobru, natomiast pozostałe to ewidentne wnioski służące interesom bezdusznych wnioskodawców, umożliwiające w majestacie prawa zagarnięciu majątku, pozbycie się kłopotu, usunięcie niewygodnego współlokatora, unikanie obowiązku alimentacji, opieki, przerzucanie ich na państwo i sto innych. Jako sędzia odrzucam ich pozytywne załatwienie, ale są inne sądy i sędziowie....*

Jedynie w anonimowych badaniach ankietowych osoby starsze ujawniają swoje dramaty, odżegnując się jednak od wniesienia oficjalnych skarg lub innych form represji wobec osób krzywdzących je w różny sposób.

Trudno czasem ocenić co jest gorsze: samotność czy rodzina.

Opisane przypadki ujawniają dramaty w zakresie opieki i bezpieczeństwa osób niesamodzielnych zarówno mieszkających samotnie jak i z rodzinami.

Jakiegokolwiek rozwiązania systemowe powinny wywierać racje obydwu stron zarówno pacjenta niesamodzielnego jak i jego opiekuna, co niekiedy jest niezwykle trudne.

Od Redakcji:

Zmęczeni kaprysmi zimy, a raczej szaroburego sezonu jesiennozimowego, zmaganiem z inflacją i brakiem możliwości spięcia nadwyreżonego budżetu domowego, przerażeni eskalacją wojny na świecie oraz innymi kataklizmami, które w każdej chwili mogą osiągnąć naszej przestrzeni życiowej, z nadmierną siłą odczuwamy zmęczenie pracą, z czasem tracimy wiarę w sens tego, czemu z wielką pasją poświęcaliśmy się przez wiele ostatnich lat.

Zapoznajmy się dziś z poradami naszego psychologa pani dr Anny Barskiej. Jeśli spostrzeżesz u siebie objawy wypalenia, z tym większą uwagą przeczytaj wskazówki, jak sobie z nimi poradzić, aby odzyskać dawną aktywność.

Wypalenie zawodowe chorobą XXI wieku

Dla większości ludzi praca zawodowa (a także społeczna) jest sensem życia, a przynajmniej rzeczą niezwykle ważną, wypełniającą jedną trzecią, a często połowę doby.

Szczególnym rodzajem pracy zawodowej chociaż najczęściej nieodpłatnej i bardziej wyczerpującej i odpowiedzialnej niż praca w fabryce, jest rola opiekuna osoby niepełnosprawnej.

Oprócz wysokich wymagań kwalifikacyjnych, potrzebna jest do niej wyjątkowa cierpliwość, empatia, kultura osobista, poczucie humoru, 24-godzinna gotowość, często także siła fizyczna niezbędna do czynności opiekuńczych.

Stając przed wyzwaniem podjęcia opieki nad osobą niepełnosprawną opiekunowie traktują ją jak rodzaj misji do spełnienia, próbę charakteru, rozpoczynają pracę z uczuciem pełnego zaangażowania. Przepelnia nich energia, są pełni zapału, gotowi poświęcać czas i wkładać wysiłek w zadania, w które się zaangażowali.

Czują się potrzebni i wierzą, że ich praca ma głęboki sens. Towarzyszy im bowiem przekonanie, że opieka nad osobą bliską będzie skutkowałą poprawą jej stanu zdrowia, jej wdzięcznością, uznaniem rodziny i otoczenia. wyznaczy im ważne miejsce w społeczeństwie, da satysfakcję i potwierdzi posiadane kwalifi-

fikacje, wysokie morale i przydatność, dostarczy satysfakcji i poczucia wysokiej wartości, bez względu na to czy sama praca jest pasjonująca.

Bywa jednak, że zapal wygasa

Ambicja, aktywność, perfekcjonizm, obowiązkowość i samokrytyka – każda z tych cech w skrajnej postaci zwiększa ryzyko wypalenia.

Wypalenie nie przychodzi nagle, jest procesem, którego jednym z pierwszych symptomów jest zanik zaangażowania spowodowany przemęczeniem, frustracją, poczuciem bezradności.

Najczęściej nie jest konsekwencją sporadycznych traumatycznych zdarzeń, ale następującym powoli wyniszczaniem psychicznym.

Spodziewana wdzięczność podopiecznego zamienia się w ustawiczne niezadowolenie, brak chęci do współpracy w czynnościach opiekuńczych czy rehabilitacyjnych, często agresję, oskarżenia, w wyniku czego energia opiekuna ulatnia się, pojawia się wyczerpanie fizyczne i psychiczne, rutyna i obowiązek zastępuje misję, zaangażowanie zmienia w cynizm, poczucie niesprawiedliwości, a skuteczność w jej brak, czyli nieskuteczność.

- Stan mojej mamy cierpiącej na demencję gwałtownie się pogorszył. Ustawicznie oskarża mnie o złe traktowanie, głodzenia, a nawet chęć otrucia. Nie tylko nie chce współpracować przy rehabilitacji ale robi wszystko aby zwykle, codzienne czynności np. karmienia, mycia, przebierania przeradzały się w awantury. Wzywa policję, straż pożarną, opiekę społeczną i wszelkie możliwe służby interwencyjne. Przez mój dom przechodzą niezliczone wizytacje, kontrole żądające wyjaśnień.

W czasie ich wizyt mama staje się miła, przytomna, logicznie formułuje zdania, przekonująco mówi o swoich krzywdach doznawanych ode mnie. Nie mam już siły znosić takich upokorzeń i niesprawiedliwości i dojrzałam do decyzji oddania jej do domu opieki, co sama dotychczas uważałam za absolutnie niedopuszczalne.

W nieodosobnionych przypadkach, jakie opisuje w czasie spotkania z psychologiem Pani Ludwika, dominującym uczuciem staje się niezdolność znużenie, poczucie bezradności i braku perspektyw.

Czynniki jednostkowe

Osoby zagrożone wypaleniem zawodowym to te, które angażują się w pracę całym sercem, ne-

gują własne granice obciążenia, spychają na dalszy plan osobiste potrzeby i interesy, dobrowolnie i chętnie przejmują nowe obowiązki i zadania, stawiają często nierealne wymagania wobec własnej osoby, a także mają wysokie wymagania co do własnej efektywności.

Szczególnie podatne na wypalenie są osoby, dla których nie wystarczy wykonywanie dobrze swojej pracy, ale takie, u których w pracę zaangażowana jest cała osobowość.

Wypalenie zawodowe pojawia się tam, gdzie zachwiana zostaje równowaga pomiędzy zużywaniem energii, a jej odzyskiwaniem.

Wypalenie jest reakcją naszego organizmu na długotrwały stres związany bezpośrednio z wykonywaną pracą. Dolegliwość może wpływać na różne sfery naszego funkcjonowania: emocjonalną, fizyczną, relacyjną i zawodową.

Symptomy wypalenia

Choć nie pojawia się z dnia na dzień i trudno na początku go zdiagnozować, istnieje szereg działań, dzięki którym możemy skutecznie z nim walczyć.

Oto objawy, które powinny zaalarmować nas, że dzieje się coś złego. Po ich zaobserwowaniu postaramy się odpocząć od pracy – skorzystajmy z urlopu wypoczynkowego lub zajmijmy się czymś innym. Możemy także poszukać pomocy u psychologa, który doradzi nam, jak radzić sobie ze stresem.

1. Chroniczne zmęczenie

Odczuwamy ciągle brak energii, senność, zmęczenie – wystąpienie i utrzymywanie się podobnych dolegliwości powinno dać

nam do myślenia i skłonić do poddania się badaniom lekarskim.

2. Kłopoty ze snem

Silny stres doświadczany podczas pracy może sprawić, że zaczęliśmy mieć trudności z zasypianiem, co będzie potęgowało uczucie zmęczenia. Zażywanie środków nasennych to tylko doraźne działanie, a nie rozwiązanie problemu.

3. Problemy z koncentracją

Niedobór snu i stale odczuwane zmęczenie wpływają na zdolność koncentracji. Niemożność skupienia się na wykonywanych zadaniach może świadczyć o tym, że potrzebny nam odpoczynek albo... zmiana charakteru pracy.

4. Wahania nastroju

Płynne przechodzenie od stanu euforii do przygnębienia może obrazować naszą kondycję psychiczną. Wpływa na nią np. długotrwały stres i niepokojąca sytuacja w firmie.

5. Negatywne emocje

Poczucie, że nie jesteśmy dość dobrymi czy ofiarnymi opiekunami, stała obecność negatywnych myśli, osamotnienie – ciągle doświadczanie takich stanów w związku z pracą jest wycieńczające i nie powinno być normą.

6. Cynizm wynikający z poczucia bezsensu

Chroniczne odczuwanie negatywnych emocji i brak satysfakcji z aktywności zawodowej często prowadzi do tego, że nie dostrzegamy celowości swoich działań, przez to możemy stawać się cy-

niczni wobec współpracowników, a nawet podopiecznego.

7. Choroby psychosomatyczne

Bóle głowy lub brzucha, które pojawiają się bez wyraźnych przyczyn, mogą być reakcją organizmu na długotrwałe doświadczany stres.

8. Zwiększona skłonność do używek

Wyraźny wzrost liczby wypalanych papierosów, sięganie po nowe używki, wpadanie w sidła nałogu – taka odpowiedź na kłopoty w pracy może wskazywać na wypalenie zawodowe.

9. Unikanie kontaktu z ludźmi

Wycofywanie się z życia społecznego i towarzyskiego, mimo że dotychczas uważaliśmy się za osoby otwarte i kontaktowe, to również powód do niepokoju.

10. Utrata wiary we własne możliwości

Zmęczenie pracą może sprawić, że przestaniemy czerpać radość z tego, co robimy i zwątpimy w swoje kompetencje oraz zdolności, nie mając ku temu powodów.

Tych objawów nie można ignorować

W radzeniu sobie z wypaleniem zawodowym pomocne jest podejście składające się z trzech kroków:

Rozpoznaj – bądź czujny, nie lekceważ pojawiającego się wypalenia zawodowego. Dowiedz się, jakie one są i naucz się je rozpoznawać.

Przywróć równowagę i wprowadź dodatkowe środki zaradcze – poszukaj wsparcia, zaplanuj odpoczynek i naucz się sposobów radzenia sobie ze stresem.

Zapobiegaj prawdopodobieństwu pojawienia się ponownego wypalenia, traktując priorytetowo swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, a tym samym buduj odporność psychiczną, pomagającą w powrocie do równowagi podczas doświadczania trudności w życiu codziennym i zawodowym.

Oto kilka kroków do realizacji powyższych zasad.

Rada 1. Nie izoluj się od otoczenia

Nie jest to jednak dobry wybór. Kontakt społeczny jest naturalnym antidotum na stres, a rozmowa z życzliwymi dla nas ludźmi to jeden z najlepszych sposobów na obniżenie napięcia emocjonalnego. Osoba, z którą rozmawiasz, nie musi dawać porad oraz szukać szybkich rozwiązań sytuacji, w której się znalazłeś, natomiast powinna Cię wspierać i słuchać uważnie bez wyrażania osądu. Zadbaj o to, aby na co dzień utrzymywać kontakt z przyjaznymi i ważnymi dla Ciebie ludźmi, co będzie miało pozytywny wpływ na zapobieganie wypaleniu zawodowemu.

Rada 2. Czas dla siebie

Praca, a nawet sama gotowość, czuwanie nie może wypełniać całej doby. Jest czas na pracę, musi być czas dla siebie.

Ile czasu w ciągu dnia jesteś w stanie poświęcić na pracę? Jeśli pracujesz zdalnie lub prowadzisz własny biznes, **zaplanuj czas na wykonywanie obowiązków zawodowych** i ustal, w jakich godzinach jesteś dostępny.

Wyznacz granicę pomiędzy pracą, a czasem wolnym. Mo-

żesz także zrobić sobie codzienną dawkę przerwy od technologii. Wycisz komórkę, zostaw ją w samochodzie lub głębokiej szufladzie biurka.

Rada 3. Ustal hierarchię wartości

Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne i satysfakcjonujące w wykonywanej pracy. Jakimi wartościami się kierujesz oraz jakie obszary chcesz rozwijać?

Czy lepiej czujesz się w pracy kreatywnej, dającej pełną swobodę, czy może takiej z jasno określonymi procedurami? Czy bliżej Ci do samodzielnego wykonywania obowiązków, czy może do pracy w grupie? Pomyśl, w jakie zadania możesz się zaangażować, aby nadać sens swojej pracy.

Zadawanie sobie tych pytań jest istotne na co dzień, ale może się okazać także niezwykle pomocne podczas doświadczania wyczerpania emocjonalnego, aby **ponownie ocenić**, w którym kierunku podąża Twoja kariera zawodowa.

Rada 4. Asertywność

Ustal proporcje między asertywnością, czyli umiejętnością mówienia NIE, a kompromisem wynikającym z poczucia obowiązku.

- - *Moje potrzeby były zawsze na końcu, a argumenty którymi wymuszano na mnie określone zachowania dziś wydają mi się po prostu niedorzeczne* – mówi Pani Maria na spotkaniu z psychologiem,
- - *kto się tym zajmie jak nie ty?* gdy ktoś potrzebował pomocy, opieki,
- - *co ludzie powiedzą?* gdy moje zachowanie nie byłoby wzorcowe,
- - *jak ja spojrzę w oczy rodzinie (sąsiadom)* - gdy zakończyłam się i chciałam związać

się z rozwodnikiem. Nikt nie zastanawiał się nawet wtedy, czy będę z nim szczęśliwa, nikt nie zainteresował przyczynami jego rozwodu. Najważniejszy był ślub kościelny i opinia ludzi, których nawet dobrze nie znałam i którzy byli mi całkowicie obojętni.

Dziś zżymam się na siebie, że nie potrafiłam się wtedy przeciwstawić. Powiedzieć stanowczo NIE, co mnie obchodzi jacyś ludzie?

Gdzie dziś są ci ludzie, z których opinią musiałam się ustawnie mierzyć? Czy obchodzi ich mój los? Czy mają poczucie winy za wyrzeczenia, jakie musiałam podejmować, aby zasłużyć na ich uznanie?

Jeszcze bardziej traumatyczne zdarzenia opowiedziała nam Pani Barbara. Jako 12-letnia dziewczynka, była brutalnie, słownie molestowana przez księdza spowiednika.

Bardzo się tego wstydziła a kiedy zdecydowała się opowiedzieć o tym swojej mamie, ta zapalała świętym oburzeniem.

Dziecko, co ty opowiadasz? To święta osoba, szanowany ksiądz, znam go od wielu lat, chyba ci się coś przewidziało, zmyślasz, nie wolno oczerniać takich ludzi.

W owych czasach temat nadużyć seksualnych był tematem absolutnie tabu. Ofiary były piętnowane, a sprawcy bezkarni.

Rada 5. Określ wyraźne zasady i ramy działania

Jasno określ zakres swoich kompetencji i obowiązków oraz zastanów się, które zadania są naprawdę istotne w Twojej roli.

Jeśli otrzymujesz polecenie czy też kolejny projekt, na który nie masz przestrzeni, postaraj się w asertywny sposób **odmówić**

jego realizacji lub delegować część zadań innym uczestnikom procesu opieki (pomocy środowiskowej, rodziny itp.). To działa także w dwie strony.

Naucz się zatem prosić o pomoc, gdyż nie jest to oznaka słabości, a jedynie odpowiedzialności. Przyjmowanie zbyt dużej liczby obowiązków sprzyja powstawaniu frustracji, odczuwaniu presji i wypalenia zawodowego.

Powiedzenie „nie” pozwala powiedzieć „tak” zobowiązaniom, które naprawdę chcesz podjąć

Rada 6. Perfekcjonizm zostaw innym

Osoba stawiająca sobie ekstremalnie wysoką poprzeczkę, dążąca do doskonałości i dbająca o każdy detal, może sprawiać wrażenie idealnego pracownika.

Pojawia się u niej przekonanie, że zawsze może być lepiej, a nawet najdrobniejszy błąd odbierany jest jako katastrofa. Poprzeczka okazuje się nie do przeskoczenia.

Cechy perfekcjonisty niosą za sobą negatywne konsekwencje, takie jak ciągle uczucie presji, niezadowolony z siebie, odczuwanie stresu, lęku, obniżonego nastroju i wyczerpania. Wystrzegaj się bezwzględnych standardów i wyznaczaj sobie **realistyczne cele**, bo „zrobione jest lepsze od doskonałego”.

Tak, jak na co dzień nie doprowadzamy do pełnego rozładowania baterii w smartfonie, tak samo powinniśmy regularnie ładować baterie emocjonalne i fizyczne, nie dopuszczając do ich całkowitego wyczerpania. Staraj się robić kilka mniejszych przerw w trakcie pracy, a także znajdź w ciągu dnia chwilę tylko dla siebie.

Rada 7. Zaplanuj w swoim kalendarzu czas wolny od obowiązków zawodowych,

w tym również dłuższy urlop i zrób to tak, jak planujesz spotkania i projekty do realizacji. Regularny odpoczynek jest bazą do efektywnego i pełnego satysfakcji wykonywania pracy.

Dbaj też na co dzień o odpowiednią ilość snu, uprawiaj aktywność fizyczną i zdrowo się odżywiaj – troszcząc się o zdrowie fizyczne, wpływamy pozytywnie na zdrowie psychiczne. Jeśli dostrzegasz u siebie symptomy wypalenia zawodowego, postaraj się zrobić całkowitą przerwę od obowiązków zawodowych. Czas wolny wykorzystaj na regenerację i naładowanie baterii.

Rada 8. Rozważ zmianę środowiska

Czy zmiana pracy zawsze jest dobrym rozwiązaniem? Jeśli Twoje wyczerpanie spowodowane jest środowiskiem pracy, w którym czujesz silne napięcie, przepracowanie, brak możliwości rozwoju, posiadasz niejasno sprecyzowane obowiązki, nie otrzymujesz wsparcia i odpowiedniego wynagrodzenia za wykonaną pracę – wówczas rozważenie zmiany może być dobrym pomysłem.

Nie zawsze jednak wypalenie zawodowe jest spowodowane wyłącznie stresującą pracą czy zbyt dużą liczbą obowiązków. Jeśli czynnikami wpływającymi na Twoje wyczerpanie jest styl życia, w którym nie ma przestrzeni na odpoczynek, spotkania towarzyskie czy też odpowiednią ilość snu, a do tego posiadasz takie cechy osobowości, jak wysoka potrzeba kontroli i nieustający perfekcjonizm, może okazać się, że

w kolejnej pracy będziesz doświadczać podobnych trudności. Zastanów się, co powoduje u Ciebie wypalenie i podejmij kroki w minimalizowaniu czynników je wywołujących.

Rada 9. Rozwijaj różne obszary życia

Niezwykle ważnym czynnikiem w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu jest **rozwijanie różnych ról w naszym życiu.** Poczucie własnej wartości możemy porównać do stołu, którego filarami są jego cztery nogi. Jeśli są one zbudowane jedynie w oparciu o rolę bycia dobrym pracownikiem, to doświadczając trudności w pracy, **nie mamy innych stabilnych filarów, aby podtrzymać naszą samoocenę.**

Istotne jest zatem rozwijanie różnych ról i obszarów w naszym życiu, takich jak rola dobrego przyjaciela, partnera, troskliwego rodzica, osoby posiadającej hobby, lubiącej np. bieganie czy też wędrowki z plecakiem. Jest to pomocne także do zachowania balansu pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym.

Rada 10. Poszukaj wsparcia, jeśli czujesz, że samodzielnie nie dajesz rady.

Jeśli masz poczucie, że dotychczasowe sposoby radzenia sobie z wypaleniem zawodowym nie są wystarczające, niepokoi Cię intensywność doświadczanych emocji czy też odmienne zachowanie, **warto zgłosić się po pomoc do psychologa lub psychoterapeuty.** Tym bardziej, że można to zrobić także online. Pamiętaj, że istnieją różne formy pomocy i nie musisz zostawać z trudnościami sam.

HENRYKA RADZIEJOWSKA - SEMKOW



– ekspertka w dziedzinie **gelotologii** (nauki o śmiechu), wiecznie uśmiechnięta i pogodna nauczycielka szkoły średniej i wykładowca akademicki. Pasjonatka i twórczyni własnego teatru, w którym występują seniorzy.

Jej uniwersalny przewodnik pt. **O humorze i u/śmiechu. Jak rozśmieszyć siebie i innych** przekonuje, że śmiech i uśmiech to uniwersalny wyraz emocji, który rozumieją ludzie na całym świecie.

Jest świetnym przewodnikiem po tym wyjątkowym zjawisku, adresowanym do bardzo szerokiego grona odbiorców – od naukowców, terapeutów, pedagogów i psychologów aż po osoby zwyczajnie zainteresowane zagadnieniem śmiechu jako formy terapii i traktowania humoru jako sposobu na życie i przeciwności życia.

Pani Henryka pisze w przedmowie swojej książki: - *wszystkie moje doświadczenia zawodowe i życiowe potwierdzają tezę, że śmiech wpływa na jakość naszego życia i poprawę atmosfery w relacjach międzyludzkich we wszystkich sferach naszej aktywności, a śmiech z nauczaniem i edukacją traktowaną jako proces ciągły bez względu na wiek powinien stanowić nierozłączny duet...*

- *...marzeniem moim jest aby książka przyniosła Wam radość, by była swoistym antidotum na trudy i sytuacje obciążenia psychicznego wywołanego pandemią czy też innymi zagrożeniami, jakie nieustannie niesie nam los,*

- *przekazuję w niej kilkadziesiąt gotowych propozycji zabaw dla dzieci i dorosłych, które możecie wykorzystać w kontaktach z wnukami, realizować w klubach seniora i wszelkich innych spotkaniach towarzyskich,*

- *znajdziecie w niej także wiedzę, jakie korzyści oprócz dobrego humoru przynosi nam u/śmiech,*

- *porady jak nabrać dystansu do siebie, swojego wizerunku i śmiać się ze swoich słabości,*

Błogosławiony ten, który śmieje się z samego siebie, albowiem będzie miał ubaw do końca życia.

Ks. Tadeusz Fedorowicz

- *sentencje i przypowieści mędrców, scenariusze gier towarzyskich, aż po wspaniałe bajki z morałem.*

Każdego dnia uśmiechem pokazujemy, że kogoś lubimy, że dobrze czujemy się w jego towarzystwie i chcemy podtrzymać z nim/nią dobre relacje. ***W tych nietypowych, trudnych czasach nie zapominajmy o radości życia.***

Okres powrotu „do normalności” po ustaniu zagrożenia związanego z pandemią i innym tragicznymi wydarzeniami na świecie, będzie zapewne trudny i długotrwały. ***Oby nie opuszczała nas pogoda ducha, a śmiech był codziennym gościem w naszym życiu.***

Szanowni Czytelnicy,

miałam okazję i wielką przyjemność poznać tę niezwykłą Kobietę w Katowicach, na spotkaniu Śląskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Otrzymałam w prezencie książkę, którą po przeczytaniu z pełnym przekonaniem rekomenduję czytelnikom Panoramy. **Przyjmujemy Panią Henrykę do Klubu SB (SUPER BABY).**

Życzę wspaniałej lektury!

Krystyna Lewkowicz

PS. Za zgodą Autorki podaję bezpośredni kontakt gdyby ktoś chciał nabyć książkę lub zaprosić Panią Henrykę Radziejowską - Semkow na spotkanie autorskie: **radziejowska@wp.pl**.



Henryka
Radziejowska-Semków

O humorze i u/śmiechu

Jak rozśmieszać
siebie i innych