



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

TANIE ŹRÓDŁO ZDROWIA

ZALOGUJ I POMAGAJ

JAK ZŁOŻYĆ PIT PRZEZ INTERNET

JAKI CZOSNEK SZKODZI

ŚWINOUJŚCIE TO RAJ DLA SENIORÓW

WSPARCIE SENIORÓW I OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

NOWOCZESNY SYSTEM TELEOPIEKI NASZSENIOR.PL



Sztuczna inteligencja pomaga utrzymać potencjał podopiecznych na wysokim poziomie i zachować aktywność przez wiele lat.

Czytaj dalej



RODZINA

Dzieci, wnuki, bliscy odpowiedzialni za bezpieczeństwo osoby starszej lub niepełnosprawnej



OPERATOR POMOCY

Firma, organizacja, która świadczy bezpośrednio usługi Teleopieki na rzecz podopiecznych



PODOPIECZNY

Osoba potrzebująca wsparcia dla poczucia bezpieczeństwa i realizowania się w życiu codziennym

Adres : Modlińska 190, 03-119 Warszawa * **Mapa** * **Telefon :** +48 22 510 36 35 * **E-mail :**
biuro@teleopieka.com.pl



- 2 LIST OD REDAKCJI**
- 3 PRZYGOTUJ MIEJSCE NA PĄCZKI! — *Jadwiga Szatkowska***
- 4 KONIEC DYSKRYMINACJI OPIEKUNÓW OSÓB DOROSŁYCH — *Maria Starowiejska***
- 5 ZALOGUJ I POMAGAJ — *Agata Mościcka***
- 6 WIĘKSZE ULGI PODATKOWE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH — *Tymon Zawada***
- 7 TANIE ŹRÓDŁO ZDROWIA — *Joanna Zadrowska***
- 9 DZIEŃ BABCI I DZIADKA — *Agata Mościcka***
- 10 ASRI AUTOMATYCZNY SYSTEM RATUNKOWO-INFORMACYJNY — *Maria Starowiejska***
- 12 JAKI CZOSNEK SZKODZI — *Jadwiga Szatkowska***
- 13 ŚWINOUJŚCIE TO RAJ DLA SENIORÓW — *Stanisław Trojanowski***
- 14 GDY ZIMĄ ROBI SIĘ ŚLISKO — *Kazimierz Modruga***
- 15 GDY BRAK APETYTU — *Joanna Zadrowska***
- 16 JAK ZŁOŻYĆ PIT PRZEZ INTERNET — *Tymon Zawada***
- 18 BŁĘKITNA CZY CZERWONA KREW? — *Joanna Sadura***
- 19 ZUS ROZSYŁA PITY — *Tymon Zawada***
- 20 ŻEGNAMY WOJCIECHA POKORĘ — *Stanisław Trojanowski***



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już szesnasty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Luty jest miesiącem zimnym, dlatego dbajmy o nasze zdrowie i o to, by nie dopadła nas panująca wszędzie grypa. Noszenie ciepłych ubrań w zimie wyjdzie nam wszystkim wyłącznie na dobre.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowymi i intelektualnym.

„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – www.naszsenior.pl - w formie pliku PDF. Plik w tym formacie należy otworzyć przy pomocy powszechnie dostępnych programów. Dzięki temu możesz samodzielnie wydrukować swój egzemplarz.

Redakcja „Nasz Senior” wyraża zgodę na bezpłatny wydruk udostępnianych na portalu internetowym - www.naszsenior.pl wydań czasopisma w niezmienionej formie, w dowolnej ilości i prosimy o udostępnianie ich wśród swoich przyjaciół i znajomych.

Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal www.naszsenior.pl regularnie zamieszcza aktualne informacje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku, „Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pasją, którą chcemy się z Tobą dzielić.

Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wersję drukowaną.



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190
03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: Bochacz.com Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Agata Mościcka, Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Cezary Lipiński



PRZYGOTUJ MIEJSCE NA PĄCZKI!

Przygotuj miejsce na paczki, bo mamy prosty przepis na Tłusty Czwartek!

Każdy z nas pamięta o starym przesądzie. Jeśli ktoś w Tłusty czwartek nie zje nawet jednego paczka, ten będzie miał przed sobą bardzo chudy cały rok! Paczki można kupić, ale zdecydowanie najlepsze są te domowe.

Czego nam potrzeba, by wykonać samodzielnie pyszne paczki?

Składniki, jakie będą potrzebne do wykonania naszych paczków znajdziecie w każdym sklepie z artykułami spożywczymi. Są one niedrogie i wystarczą na dużą ilość ciasta.

Powiedział Bartek, że dziś Tłusty Czwartek, więc przygotuj miejsce na paczki!

Potrzebujemy:

- 3/4 szklanki cukru
- 1 kg mąki tortowej
- 4 łyżeczki masła
- 2 szklanki mleka
- 10 żółtek

- 100 g drożdży
- malutki kieliszek spirytusu

Jako nadzienie niezbędna będzie konfitura różana, twarda marmolada lub powidła śliwkowe. Jeśli mamy zimowe zapasy w spiżarni, to warto tam zajrzeć.

Do smażenia przyda się dobrej jakości olej (ok. 1 litr), najlepiej rzepakowy lub czysty smalec.

Przygotowanie ciasta drożdżowego:

Drożdże mieszamy z 0,5 szklanki lekko podgrzanego, ale nie wrzącego mleka. Należy pamiętać, aby dobrze rozpuścić wszystkie drożdże, uważając, by nie powstały grudki. Kolejno dodajemy po 1 łyżce cukru i 3 łyżkach mąki. Masę przykrywamy lnianą lub bawełnianą ściereczką i odstawiamy w ciepłe i suche miejsce do wyrośnięcia. Czas oczekiwania to około 10-15 minut. W misce ucieramy żółtka z pozostałą ilością cukru, dodajemy kolejno mąkę oraz nasz rozczyń drożdżowy, a także wlewamy resz-

tę mleka. Ciasto wyrabiamy tylko ręcznie – przez kilka minut. Staranie je uklepujemy, tak by złapało dużo powietrza i stało się puszyste. Jeśli odchodzi od ścianki miski, to znaczy, że masa jest dobrze wyrobiona. W garnuszku rozpuszczamy masło, wlewamy je do ciasta, dodajemy kieliszek spirytusu i dokładnie wszystko razem mieszamy. Masę wyrabiamy około 1 minuty. Po raz kolejny odstawiamy ciasto do wyrośnięcia. Jeśli podwoi swą objętość, oznacza to, że jest już gotowe.

Formujemy paczki, wkładamy do nich nadzienie i smażymy na rozgrzanym oleju lub smalcu przez 2-3 minuty z każdej strony. Po usmażeniu osuszamy z tłuszczu na papierowym ręczniku. Posypujemy cukrem pudrem lub polewamy lukrem i świętujemy!

SMACZNEGO !

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



KONIEC DYSKRYMINACJI OPIEKUNÓW OSÓB DOROSŁYCH

Dwa lata temu, w styczniu 2015 roku Przewodniczący Stowarzyszenia Opiekunów Osób Niepełnosprawnych STOP Wykluczeniom pan Mirosław Sobolewski mówił

„Protestujemy przeciwko dyskryminacji, jaka nas dotknęła, przeciwko długotrwałemu wykluczeniu społecznemu i dyskryminacji opiekunów dorosłych osób niepełnosprawnych. Rodzice opiekujący się niepełnosprawnymi dziećmi mają 1200 zł świadczenia miesięcznie, my – 520 zł zasiłku. Spotkania przy „okrągłym stole”

to dużo powiedziane. Przychodzi na nie 6-8 osób, w tym 4-5 prywatnych. Nie ma merytorycznych rozmów. Złożyliśmy nasze postulaty 23 października ub.r. Pozostały bez odpowiedzi, dziś składamy list otwarty do pani premier. Nie ma projektu ustawy, która realizowałaby wyrok Trybunału Konstytucyjnego z października ub.r. Trybunał orzekł wtedy, że nie ma podstaw różnicowania wysokości pomocy dla opiekunów w zależności od tego, kiedy osoba stała się niepełnosprawna”.

Przed kilkoma dniami RMF24.pl poinformowała

o przełomowym wyroku wydanym przez warszawski sąd w sprawie opiekunów dorosłych niepełnosprawnych.

Skarb Państwa jest zobowiązany do zapłaty ponad 33 tysięcy złotych Mirosławowi Sobolewskiemu z Warszawy, który opiekuje się swoją 80-letnią niepełnosprawną matką. Taką decyzję podjął w poniedziałek (22 stycznia) warszawski sąd.

Wbrew wyrokowi Trybunału Konstytucyjnego, mężczyzna nie otrzymywał świadczeń pielęgnacyjnych na opiekę nad chorą mamą (jedno świadczenie to ponad 1300 złotych miesięcznie). Zamiast tego mężczyzna otrzymywał tylko zasiłek w wysokości 520 złotych.

„Wyrok jest ważny również dla innych opiekunów dorosłych niepełnosprawnych w Polsce. Otwiera drogę do tego, żeby i oni mogli starać się o podobne odszkodowanie” – komentuje rmf24.pl.

Według stowarzyszeń zrzeszających opiekunów dorosłych niepełnosprawnych, w całej Polsce jest ponad 150 tysięcy osób w podobnej sytuacji.

*Maria Starowiejska
Opiekunka medyczna*



ZALOGUJ I POMAGAJ

Inicjatywa pod nazwą zaloguj i pomagaj powstała z myślą o seniorach mieszkających w stolicy. Okres jesieni życia nie musi kojarzyć się z samotnością oraz brakiem kontaktów towarzyskich. Bywa, iż seniorcałe dni spędza przed telewizorem – zdarza się również, że latami nie ma z kim porozmawiać.

Innowacyjny projekt w Warszawie Projekt „Zaloguj i pomagaj – Warszawa dla seniora” to inicjatywa miasta stołecznego Warszawy, która polega na stworzenie aktywnie działającej grupy, złożonej z ochotników- wolontariuszy. Ich zadaniem jest aktywizowanie seniorów do uczestniczenia w życiu społecznym i kulturalnym. Działania te odbywają się poprzez najprostsze gesty- wyjście do kina, wspólny spacer czy pójście na wernisaż do galerii sztuki.

Cele projektu zaloguj i pomagaj Platforma ma za zadanie pomóc seniorom w powrocie do normalnego życia towarzyskiego, szczególnie tym, którzy cierpią na depresję lub doskwiera im samotność. Rodziny wielu seniorów przebywają na stałe za granicą, wnuki – czasem dorosłe – rozjechały się po Polsce. Dzięki pracy wolontariuszy starsze osoby mają szansę na odkrywanie uroków Warszawy. Uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych, wizyty w kinach, spotkania przy kawie dają im szansę nawiązywania nowych kontaktów towarzyskich.

Co projekt daje wolontariuszom?

Dzięki pomysłowi wolontariusze również mają okazję poznania ciekawych osób, które mogą podzielić się z nimi swoim bogactwem wspomnień i doświadczeniami. Takie kontakty mogą być podtrzymywane latami. Projekt

ma szerokie spectrum działania. Dzięki niemu wolontariusz ma szansę na ciekawe spędzenie popołudnia czy wieczoru, co jest alternatywą dla wizyt na portalach społecznościowych lub po prostu samotnego przebywania w domu.

Idealny kandydat na wolontariusza

Priorytetowym celem tej wspaniałej inicjatywy jest oczywiście pomoc dla seniorów. Dlatego też osoba deklarująca chęć zostania wolontariuszem powinna być człowiekiem odpowiedzialnym, empatycznym i cierpliwym, który widzi realną możliwość poświęcenia wolnego czasu na spotkania z osobami starszymi. Jeśli pragniesz dołączyć do tej wyjątkowej grupy ludzi – zaloguj się już dzisiaj – <https://zalogujpomagaj.um.warszawa.pl/o-projekcie>

Agata Mościcka



WIĘKSZE ULGI PODATKOWE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Rozliczając się z fiskusem w tym roku niektórzy seniorzy powinni pamiętać o tym, że będą obowiązywały większe ulgi podatkowe dla niepełnosprawnych. Warto z nich w pełni skorzystać, gdyż gwarantują duże oszczędności w budżecie

Ulga rehabilitacyjna

Do tej pory ulga rehabilitacyjna, bo o niej mowa, była rozliczana w Polsce na innych zasadach prawa podatkowego. Jednakże przepisy uległy w tym roku zmianie. Od teraz każda osoba niepełnosprawna, bez względu na posiadaną grupę inwalidzką, może z powodzeniem odliczyć sobie od podatku wszelkie koszty związane na przykład z utrzymaniem psa asystującego, przewodników a także wydatki poniesione nie tylko na dojazdy samochodem osobowym na zabiegi i rehabilitację, ale również na wszelkie pozostałe.

Udogodnienia te weszły w życie stosunkowo niedawno, lecz nowelizacja ulg podatkowych w tym zakresie obowiązywać będzie przy składaniu zeznań podatkowych PIT za rok 2017.

Kwota odliczenia

Nowe prawo, w kwestii odliczenia, to nowelizacja dwóch ustaw traktujących o PIT oraz CIT, jak również projekt zmian na lepsze w sektorze podatku dochodowego. Nowelizacja przepisów względem ulg rehabilitacyjnych ma za zadanie wprowadzenie kilku podstawowych rozwiązań dla niepełnosprawnych, które zlikwidują istniejące do tej pory dyskryminacje w tej grupie podatników. Powstały nowe korzyści, ale zmiana nie uległa jednak podstawowa kwota, którą można swobodnie odliczyć od podatku. W dalszym ciągu jest to 2280 złotych.

Większe ulgi podatkowe dla nie-

pełnosprawnych ułatwią im codzienne funkcjonowanie

Co podlega odliczeniom?

Jeśli senior jest osobą niedowidzącą lub niewidomą, to w tym roku, po raz pierwszy, bez względu na grupę inwalidzką, może wliczyć w poczet ulgi wszelkie koszty utrzymania przewodnika czy psa asystującego (czyli jego wyżywienie, szkolenie, leczenie weterynaryjne oraz zabiegi pielęgnacyjne).

Dodatkowo każdy niepełnosprawny senior może odliczyć od podatku wszelkie kwestie finansowe związane z dojazdami wykonywanymi własnym samochodem. Wcześniej prawo to było bardziej restrykcyjne i ograniczało się wyłącznie do przejazdów na zabiegi i rehabilitację.

Podniesiony został również próg dochodu osoby niepełnosprawnej, posiadającej opiekuna, co umożliwia mu odliczenie

wydatków rehabilitacyjnych ponoszonych na rzecz podopiecznego, którego dochody są wyższe niż dotychczasowe 9120 zł rocznie. Przy rozliczeniu za 2017 rok nowy próg wynosi 10.080 zł i nie są do niego wliczane alimenty. Opiekun osoby niepełnosprawnej będzie mógł w tym roku odliczyć od swojego dochodu wydatki ponoszone na rehabilitację podopiecznego.

Ulga podatkowa ułatwi życie seniorom

Ulga rehabilitacyjna znacznie uprości dotychczasowe życie niepełnosprawnych seniorów, którzy zmuszeni byli z własnej kieszeni

pokrywać wszelkie koszty związane z dojazdami o charakterze niemedycznym. W poczet tego zaliczyć można będzie np. dojazd na zakupy w centrum handlowym, wyjazd poza obszar miasta na wypoczynek czy dojazd do urzędu. Ulga jest bardzo dobrym rozwiązaniem w tej kwestii. Ograniczenie w postaci odliczenia wyłącznie przejazdów na rehabilitację lub leczenie było krzywdzące dla większości niepełnosprawnych seniorów, gdyż często redukowali oni liczbę przejazdów samochodem w celach niemedycznych – ogólny koszt był dla nich zbyt wysoki. Obecnie senior posiadający jaką-

kolwiek grupę inwalidzką może wyjechać z domu samochodem i załatwić sprawy stricte prywatne, odliczając koszt takiej podróży w rozliczeniu podatkowym.

Obecne regulacje podatkowe nie zmuszają seniorów niepełnosprawnych i z grupą inwalidzką do wyrzeczeń i ograniczeń związanych z wyjazdami czy utrzymaniem przewodników lub psów asystujących, co daje im szansę na swobodniejsze funkcjonowanie w codzienności.

Tymon Zawada

Radca prawny

CO I JAK JEŚĆ? 7

TANIE ŹRÓDŁO ZDROWIA

Większość z nas zmagala się już z przeziębieniem lub grypą a inni mają to jeszcze przed sobą, dlatego warto poznać tanie źródło zdrowia. To jak ważne jest zdrowie i jak bardzo należy o nie dbać wie każdy. Niestety, czasem, dla niektórych osób walka z chorobą czy profilaktyka jest zbyt droga.

Na szczęście z pomocą przychodzą tanie źródła zdrowia. Stosowanie ich systematycznie, już od najmłodszych lat przynosi pozytywne skutki, również w wieku senioralnym. Wraz z wiekiem spada nasza odporność i jeste-

śmy bardziej narażeni na infekcje. Ważne jest profilaktyczne zapobieganie chorobom poprzez wzmacnianie swojego układu immunologicznego oraz krwionośnego. Warto jest stosować produkty, które wspomogą działanie tych układów oraz są bogate w wartościowe składniki i witaminy. Pomocy z pewnością można szukać wśród warzyw.

Tanie źródło zdrowia – burak ćwikłowy

Przykładem jest burak ćwikłowy. Jest to produkt leczniczy, pomocny przy wielu schorzeniach. Przede wszystkim pomaga w oczysz-

czaniu organizmu. Eliminuje szkodliwe i toksyczne związki. Wspomaga działanie układu sercowo – naczyniowego, w związku z czym wspiera walkę z nadciśnieniem.

Burak działa również korzystnie na pracę wątroby, jelit, żołądka oraz przewodu pokarmowego. Poprawia także wzrok. Warzywo to zawiera m.in. takie związki, jak betaina, kwas foliowy czy tryptofan. Substancje te wpływają pozytywnie na naszą psychikę i umysł. Ułatwiają zrelaksować się, przez co obniżają poziom stresu. Pomagają wyciszyć się i uspokoić, dzięki czemu łatwiej można zasnąć i



bez problemu przespać całą noc. Są więc idealnym produktem w walce z bezsennością.

Buraki szczególnie polecane są osobom starszym. Wraz z wiekiem, pewne części mózgu są niewystarczająco ukrwione. Z tego powodu zwiększa się ryzyko zachorowalności na chorobę Alzheimera. Dzięki wysokiej zawartości azotanów w burakach można w pewien sposób hamować jej rozwój. Związki chemiczne, takie jak azotany, mają znaczący wpływ na poszerzanie się naczyń krwionośnych, dzięki czemu tlen oraz krew lepiej przepływają i docierają wszędzie tam, gdzie są niezbędne.

Buraki obniżają także poziom homocysteiny, której wysoka zawartość wiąże się z rozwojem miażdżycy. Zwalczają również wolne rodniki, które przyspieszają proces starzenia się organizmu i rozwój stanów zapalnych oraz także raka.

Poprawiają morfologię krwi po przebytej chemioterapii. Burak

zawiera dużą ilość żelaza. Jest to najlepszy pierwiastek do walki z anemią. Buraki mają działanie zasadowe, więc odkwaszają organizm.

Buraki z upraw ekologicznych są najwartościowsze

To w jakiej formie burak jest spożywany jest bez znaczenia. Ważne jest jednak, aby przyrządzić go tak, by nie tracił swoich wartości odżywczych. Należy wybierać produkty, które są świeże i nie mają żadnych uszkodzeń. Najlepiej, jeśli pochodzą z ekologicznych upraw i nie są przepełnione chemią. Mniejsze buraczki są zdecydowanie bardziej soczyste a przez to również smaczniejsze.

Burak może być podawany w formie pieczonej lub gotowanej, jako dodatek do obiadu. Podczas gotowania niektóre cenne składniki, znajdujące się w buraku, są jednak niszczone. Można zatem tworzyć przeróżne sałatki dodając do nich pokrojone, świeże warzywo. Warto również ugotować zupę z buraków, czyli barszcz. Warto-

ściowy będzie także świeżo wyciskany sok buraczany. Aby jego smak był nieco słodszy można go połączyć np. z jabłkiem.

Należy pamiętać jednak, że istnieją również pewne przeciwwskazania co do spożywania buraka. Osoby z niskim ciśnieniem powinny rozważyć korzystanie z tego warzywa. Burak gotowany zawiera dużą ilość cukru, dlatego też osoby cierpiące na cukrzycę także powinny być ostrożne przy jego konsumowaniu. Po ich zjedzeniu może dojść do szybkiego, niekorzystnego wzrostu poziomu cukru w organizmie.

Z pewnością burak to bomba witaminowa i lecznicza. Warto jednak ilość oraz sposób jego spożywania skonsultować z dietetykiem. Jest to ważne, aby przez przypadek nie zaszkodzić swojemu organizmowi oraz aby jak najefektywniej wykorzystać możliwości tego cennego warzywa.

Joanna Zadrowska

dietetyk



DZIEŃ BABCI I DZIADKA

W styczniu zawsze obchodzimy Dzień Babci i Dziadka.

To szczególne święto, które nobilituje nasze kochane babcie i dziadków. Rola dziadków nie musi polegać wyłącznie na rozpieszczaniu swoich wnuków, ale wnosi w ich życie potencjał wielu wartości.

Pomocna dłoń

Gdy brakuje parę złotych na lizaka czy ulubiony ciuch a rodzice niezbyt chętnie dokładają do wyczerpanego już limitu naszego kieszonkowego, dziadkowie zawsze przychodzą ze wsparciem. U nich wnuki mają niewyczerpalny kredyt. Choć nie mają sami zbyt wiele – babcie i dziadkowie, często pomagają wnukom nawet w sfinansowaniu ich edukacji czy realizacji marzeń. To wielkie poświęcenie, za które należy im bardzo podziękować.

Wychowanie wnuków

Babcie i dziadkowie są najlepszymi nianiami na świecie. To oni chętnie i bez protestów zostają z pociechami, gdy rodzice muszą nagle wyjechać czy zostać dłużej w pracy. Opiekują się wnukami najlepiej, jak potrafią. Robią to zupełnie bezinteresownie, z miłości do swojej rodziny. Niania, nawet ta wykwalifikowana, nigdy nie zastąpi nam ciepła i dobroci naszych dziadków, którzy uwielbiają bawić się ze swymi wnukami i troskliwie dbają o ich bezpieczeństwo.

Tak dużo zawdzięczamy naszym dziadkom, że Dzień Babci i Dziadka powinien być całorocznym świętem!

Życiowa mądrość

Dziadkowie niosą w sobie potencjał wiedzy, tradycji i doświadczenia. Warto z niego skorzystać,

gdyż jest to bezcenny skarb. Ich rady i wartości moralne oraz etyczne stanowią postawę do dalszej edukacji wnuków, które powinny czerpać z tego źródła pełnymi jak najwięcej. To dziadkowie uczą miłości do rodziny, ojczyzny, poszanowania tradycji czy szacunku do samego siebie oraz innych ludzi.

Na co dzień, zdarza nam się o nich zapominać, a przecież stanowią tak wielką wartość w naszym życiu. Bez nich nie byłoby nas. W dowód uznania i w związku z ich świętem, składamy im wyrazy szczerego szacunku za ich ogromny trud i pracę włożoną w nasze wychowanie oraz za to, że zawsze trwali obok nas oddając nam całe swoje serce.

Agata Mościcka



ASRI AUTOMATYCZNY SYSTEM RATUNKOWO-INFORMACYJNY

Faktem jest, że współczesny świat kreuje i pielęgnuje kult młodości. Przyczynia się to do negatywnego wizerunku starości. Źródła takiego stanu łatwo odnajdziemy w bezkrytycznym podążaniu na trendami wyznaczanymi przez media. Młodości nie obarczają problemy zdrowotne. Młodość jest beztrioska. Starość, to zmaganie się z problemami dnia codziennego. Starość jest trudna a młodość łatwa i przyjemna.

Tymczasem przez stulecia osoby wiekowe były postrzegane jako autorytety. Doświadczenie życiowe było nieosiągalną wiedzą dla młodych pokoleń, które na co dzień muszą podejmować ważne decyzje. O ile łatwiej byłoby opierać je o mądrą wskazówkę.

Jak zredukować lub co najmniej osłabić panujące powszechnie społeczne wykluczenie osób

starszych? Jak sprawić, aby głos seniorów był bardziej słyszalny?

W szybko zmieniającym się technologicznie i medialnie świecie niezwykle trudno jest odnaleźć się osobom starszym. Dla potrzeb oceny tej sytuacji w roku 2012 Europejskie Centrum Polityki Społecznej i Rozwoju w Wiedniu (ECV) wprowadziło specjalny wskaźnik o nazwie Indeks Aktywnego Starzenia się – AAI.

To ważne narzędzie analityczne składa się z 22 wskaźników szczegółowych, które zostały podzielone na 4 obszary:

- zatrudnienie (angażowanie się w pracę zarobkową),
- uczestnictwo w życiu społecznym (angażowanie się w pracę niezarobkową),
- niezależne, zdrowe i bezpieczne życie,
- możliwości i warunki sprzyjające aktywnemu starzeniu się.

Wg danych z badań w roku 2014

wynika, że na 28 analizowanych państw europejskich wskaźnik AAI Polski plasuje nasz kraj na 27 miejscu.

Z analiz badaczy wynika, że niewątpliwym wpływ na taki stan ma ścisła relacja wskaźnika AAI z innym, nie mniej ważnym – HDI – indeks rozwoju społecznego. W tym zakresie mimo znacznych wysiłków podczas ponad 20 lat transformacji, przed naszym krajem jest jeszcze odległa perspektywa zrównania się z przeciętnym, europejskim poziomem życia.

Tym niemniej wiele zależy od chęci uczestniczenia w życiu społecznym. Seniorzy często dostrzegają się możliwości uczestniczenia w różnych zajęciach. Po długotrwałym okresie pracy zawodowej, wychowania dzieci, moment przejścia na emeryturę stwarza zupełnie nowe warunki życia. To znakomity czas na roz-

wój, zwiedzanie, poznawanie najnowszych technologii.

Niewątpliwym ograniczeniem jest zdecydowanie niższy komfort psychofizyczny. To słaby lub zły stan zdrowia determinuje niższą chęć do podejmowania odważnych decyzji.

Jak zapewnić seniorom poczucie bezpieczeństwa, które jest niezbędne dla ich komfortu życia codziennego?

Z pomocą na pewno mogą przyjść nowoczesne technologie. Wśród nich szczególne znaczenie mają systemy teleopieki, czyli opieki zdalnej (na odległość). Świadomość, że codziennemu życiu osoby starszej towarzyszy dyskretny, automatyczny teleopiekun może sprawić, że zniknie wiele ograniczających ją obaw. Senior czujący się pewnie, pomimo swoich ograniczeń czy problemów zdrowotnych ma znacznie więcej energii do życia i działania.

Na rynku jest coraz więcej rozwiązań, które umożliwiają całodobo-

we monitorowanie parametrów życiowych. Wiele z nich, to urządzenia, które wymagają tylko założenia na rękę, tak jak zegarek lub zawieszenia na szyi.

Automatyczne dozowniki leków, przyciski SOS, termometry, pulsometry, ciśnieniomierze, glukometry, spirometry czy wagi, to kilka kolejnych przykładów rozwiązań wspierających opiekę nad osobami starszymi. Towarzyszą im często aplikacje, które prezentują gromadzone informacje lub wysyłają do centrów, gdzie wyniki śledzą lekarze.

Bardzo nowatorskimi rozwiązaniami są zaawansowane systemy informatyczne oparte o moduły sztucznej inteligencji.

System Monitorowania Zachowań NaszSenior.pl lub Automatyczny System Ratunkowo-Informacyjny ASRI są praktycznymi i stale rozwijanymi przykładami takich projektów.

Ich głównym zadaniem jest zbieranie danych z urządzeń, opasek,

czujników a następnie analizowanie i wnioskowanie. Te zaawansowane systemy teleopieki uczą się zachowań podopiecznych, aby w sytuacjach krytycznych reagować automatycznie i powiadamiać opiekunów.

Opieka na osobami starszymi nie powinna być tylko personalizowana. Teraźniejszość i przyszłość wymaga przewidywania zagrożeń. Wówczas można im zapobiegać lub przynajmniej minimalizować skutki.

Największą zaletą zaawansowanych systemów jest przekazanie seniorom dyskretnego, nieabsorbującego nadmiernie rozwiązania, które zapewnia wysoki poziom bezpieczeństwa. W efekcie mogą oni oddawać się realizacji swoich pasji i aktywnie żyć ze świadomością, że gdyby doświadczyli dyskomfortu lub stanów niebezpiecznych, to pomoc otrzymają szybko.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





JAKI CZOSNEK SZKODZI

Okres zimowy to czas częstych infekcji górnych dróg oddechowych, które leczymy naturalnymi metodami, w tym czosnkiem, dlatego dobrze wiedzieć jaki czosnek szkodzi.

Czosnek to gatunek jednorocznej lub dwuletniej byliny. Pochodzi prawdopodobnie z Azji Środkowej, skąd dotarł aż na kontynent europejski oraz północnoafrykański. Obecna w czosnku allicyna ma działanie przeciwzakrzepowe, reguluje soki trawienne i wpływa na redukcję skurczów. Czosnek działa antybakteryjnie przy infekcjach górnych dróg oddechowych, a także przeciwgrzybiczo i żółciopędnie. Chroni przed zgagą oraz poprawia ukrwienie naczyń wieńcowych.

Spożywanie jednego ząbku czosnku dziennie chroni nasze dziąsła przed paradontozą a dodawanie go do potraw wzmacnia mechanizmy obronne naszego organizmu. Dlatego

też, zaleca się częste spożywanie tego warzywa.

Przywykliśmy do tego, że czosnek jest niezwykle zdrowy, jednak nie każdy, dlatego należy wiedzieć jaki czosnek szkodzi

Jednak czosnek czosnkowi nierówny. Ten, o dobroczynnych właściwościach znalazł swój tani odpowiednik – chiński czosnek. Zawiera on całą tablicę Mendelejewa. Opryskiwany i nawożony śmiertelnościami pestycydami, może prowadzić do powstawania i rozwoju poważnych chorób. Nie ma znaczenia dodawany do niego certyfikat ekologiczny. Chiny nigdy nie respektowały nakazu uprawiania warzyw ekologicznych.

Pestycydy to tani i szybki sposób na wyprodukowanie milionów ton czosnku w krótkim czasie. Jak zatem sprawdzić, czy nasz czosnek to „chińska podróbka”. Oto kilka sposobów.

Czosnek uprawiany naturalnie

ma ciemne plamki. Ten – biały niczym śnieg, jest sztucznie wybarwiany roztworem chloru. Chlor może zniszczyć nam florę bakteryjną żołądka i jelit. Jest rakotwórczy.

Chiński czosnek jest jak piórko. Zbyt bulwiasty, zbity w sobie, miękawy. Wszystko to za sprawą pestycydów zawierających bromek metylu. Dzięki nim uprawy są wolne od szkodników. Bromek metylu to także skuteczny konserwant. Zapewnia świeżość czosnkowi na długie miesiące. Bromek uszkadza układ oddechowy oraz nerwowy.

Spożywanie chińskiego czosnku nie ma żadnego sensu. Wyparuje z niego dobroczynna allicyna, a pozostają same chemikalia. To tak, jakbyśmy pili detergenty, którymi myjemy szyby czy podłogę. Samo „zdrowie”. Wybierajmy więc odpowiedni czosnek w sklepach!

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



ŚWINOUJŚCIE TO RAJ DLA SENIORÓW

Ostatnio media donoszą, że Świnoujście to raj dla seniorów.

Jeśli nie wierzycie Państwo, że raj na ziemi istnieje, to warto zamieszkać w Świnoujściu. To miasto nie tylko urokliwe i niezwykle atrakcyjne turystycznie, ale także posiadające jedną z najlepszych ofert skierowanych dla swoich seniorów. To miejsce corocznie odwiedzają tysiące spragnionych relaksu turystów. W Świnoujściu można nie tylko wypocząć, ale warto zamieszkać, szczególnie, gdy ma się skończone 65 lat.

Miasto dzięki doskonałej polityce w zakresie zysków płynących z turystyki oraz gazownictwa i branży morskiej mogło poszczycić się rekordową sumą w budżecie. Te 480 milionów złotych zostanie bardzo dobrze spożytkowane. Przewidziano bowiem pomoc dla seniorów, o których tak

często się zapomina. Pomoc ta będzie cykliczna i co ważne, aż w kilku wersjach. Pierwsza propozycja obejmuje przyznawanie począwszy od roku 2018 bonusów na leczenie dla osób starszych. Kwota wynosi aż 300 złotych i jest przeznaczona dla każdego mieszkańca, który rocznikowo skończył 65 lat.

Dzięki rozsądnemu gospodarowaniu finansami przez władze miasta Świnoujście to raj dla seniorów

Taki bonus to gład, którym możemy zapłacić lekarzowi, bądź masażystie. Nie ma wymogów formalnych dotyczących wyboru danej placówki medycznej czy fizykoterapeutycznej. Senior sam podejmuje decyzję, gdzie i u kogo chce się leczyć i komu zapłaci swym bonusem. Brak uwarunkowań co do placówki oraz dodatkowy zastrzyk finansowy stanowią bardzo dobre rozwiązanie, które odciążą NFZ

i spowoduje, że seniorzy, nie będą już latami czekać na wizytę u konkretnego specjalisty.

Bonus dla każdego seniora oznacza także możliwość natychmiastowej konsultacji u obleganych specjalistów- neurologów, kardiologów czy okulistów. Dzięki zapomodze emeryci będą w stanie uczęszczać także na zabiegi rehabilitacyjne, z których dotąd rezygnowali, obawiając się zbyt wielkich kosztów.

Zaletą bonusu jest także to, że można nim zapłacić zamawiając wizytę prywatną w domu lub korzystając z usług prywatnego masażysty.

Nie pozostaje nic innego, jak złożyć wyrazy wielkiego uznania dla tak dobrej decyzji władz miasta. Oby więcej takich inicjatyw w całym naszym kraju!

Stanisław Trojanowski



GDY ZIMĄ ROBI SIĘ ŚLISKO

Wielu seniorów ma problem w wychodzeniu z domu, gdy zimą robi się ślisko. Bywa, iż gołoledź utrudnia im swobodne poruszanie się i przemieszanie.

Niestety spadki temperatur zdarzają się zimą bardzo często, a ich konsekwencje bywają tragiczne w skutkach – od zwichnięć do złamań kończyn włącznie. Jak sobie z tym radzić? Mamy na to proste rozwiązanie.

Rączki na buty

Nazwa raczki jest tutaj nieprzypadkowa. To łapki, które zakładamy na podeszwę obuwia zimowego. Samo założenie ich jest banalne i nie wymaga używania dodatkowych elementów. Rączki wykonane są z kawałka gumy, zaś od spodu podbite ćwiekami, które uniemożliwiają ślizganie się po lodzie. Pełna rozmiarówka jest dostępna zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.

Czy raczki pasują do każdego typu obuwia?

Rączki są idealnym wynalazkiem, który pomaga każdej osobie. Seniorzy i seniorki noszą w zimie kozaki, buty trekkingowi czy botki za kostkę. Struktura podeszwy także jest różna, od karbów, po bruzdy czy zagłębienia. Nie ma to znaczenia dla aplikacji raczek. One sprawdzają się przy każdym typie buta. Nawet tak specyficznym, jak wysoki obcas, bowiem wiele pań po 60-tce kocha buty na obcasie i nie rezygnuje z nich przez cały rok.

Gdy zimą robi się ślisko zainwestuj w raczki zakładane na buty

Rączki a komfort chodzenia

Zabezpieczenie w postaci raczek nie wpływa na jakość i komfort poruszania się. Można w nich chodzić przez cały dzień bez obawy o ból stóp itp. Rączki świetnie nadają się także na śliskie powierzchnie w supermarketach

czy podłogi w urzędach, szczególnie te lakierowane. Tam śliskość nawierzchni jest także częstą przyczyną wypadków.

Cena produktu

Rączki nie kosztują dużo. Mniej profesjonalne są naprawdę tanie a trzeba pamiętać, że jest to bardzo ważna inwestycja, która daje poczucie bezpieczeństwa i zapobiega poważnym kontuzjom seniorów.

Przed nami częste zmiany temperatur i opady śniegu – zima jeszcze potrwa. Topniejący a potem zamarzający śnieg to poważnie niebezpieczeństwo. Warto więc kupić raczki, by móc spokojnie chodzić nie tylko zimą, ale również jesienią, gdy na ziemi leży mnóstwo śliskich, mokrych liści.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



GDY BRAK APETYTU

Bywają momenty, gdy brak nam apetytu na jakiegokolwiek jedzenie. Co robić, aby nie dopuścić do całkowitego wyczerpania i utraty sił? Poniższe rady mogą stanowić pewną podpowiedź.

Co wpływa na apetyt?

Osoby chore i starsze często uskarżają się na częściowy lub zupełny brak apetytu. Ich łaknienie zaczyna zanikać. Potrawy, które dotąd cieszyły podniebienie, obecnie są traktowane, jak „zło konieczne”. Zjedzenie nawet małego posiłku staje się udręką. Chory lub senior całymi godzinami próbuje przełknąć chociażby jeden kęs jedzenia. Okazuje się, że na apetyt, ma wpływ szereg czynników, w tym zdrowie fizyczne, kondycja psychiczna oraz ogólny wygląd posiłków.

Niektóre schorzenia i leki pogarszają smak potraw

Zdarza się, iż chemioterapia

lub przyjmowanie niektórych leków zaburza pracę kubków smakowych. Potrawy, dotąd lubiane i chętnie spożywane, są obecnie nietolerowane przez seniora. Pachną i smakują zupełnie inaczej. Wiele osób z problemami zdrowotnymi skarży się na metaliczny lub gorzki posmak w ustach.

Gdy brak apetytu przydatne okażą się złote rady dla niejadków

Rozwiązaniem tegoż problemu może być eliminacja potraw, których chory lub osoba starsza w ogóle nie toleruje. Musimy wykazać się tutaj dużą inwencją kulinarną i znaleźć zamienniki, by dieta była zbilansowana. Nie zaleca się podawania ogromnych porcji, można rozdzielać je, na kilka mniejszych, ale serwowanych regularnie.

Zadbajmy także o atrakcyjny wygląd jedzenia. Musi być ono podane w sposób, który przyciąga wzrok i intryguje. Pozbądźmy się

sztucznych polepszaczy smaku. Kolejną radą jest zwiększenie kaloryczności potraw, dlatego też do posiłku dodawajmy odrobinę zdrowych tłuszczów.

Osoby chore lub seniorzy nie przepadają za typowo mięsnymi potrawami. Można je urozmaicać tworząc wersje łatwe do konsumpcji, jak mięso mielone w postaci pierogów z mięsem czy gulasz z warzywami i kluskami, jako jedno danie. Sprawdź się na pewno ryby.

Naturalnie zwiększamy także ilość podawanych płynów. Rozrzedzą one ślinę oraz odświeżą kubki smakowe.

Pamiętajmy, aby nie zmuszać nikogo do jedzenia. Apetyt można jedynie pobudzać. Postawmy na ładny wygląd dań, eksperymenty w kuchni i po prostu wspólne posiłki.

Joanna Zadrowska

dietetyk



JAK ZŁOŻYĆ PIT PRZEZ INTERNET

Zbliża się termin rozliczeń z fiskusem, dlatego warto dowiedzieć się, jak złożyć PIT przez Internet. Deklarację PIT można wysłać z dowolnego miejsca, wystarczy mieć dostęp do komputera podłączonego do sieci internetowej. Jest to najwygodniejsza, a zarazem i najprostsza forma składania tego typu dokumentu do Urzędu Skarbowego.

Rodzaj zeznań

Do deklaracji podatkowych, które mogą być przekazywane Urzędowi Skarbowemu w formie elektronicznej należą: PIT-28, PIT-36, PIT-36L, PIT-37, PIT-38, PIT-39, PIT-16a, PIT-19a za 2017 r. oraz wniosek PIT-16.

Posiadane dane

Aby wysłać deklarację należy posiadać numer PESEL, NIP – jeśli deklaracja podatkowa doty-

czy osób prowadzących działalność gospodarczą – jednoosobowe działalności gospodarcze, spółki cywilne, ryczałtowców, karty podatkowej. W deklaracji należy umieścić swoje imię i nazwisko oraz datę urodzenia.

Jeśli chodzi o dane finansowe, to należy znać dokładną kwotę swego przychodu, która została wykazana w zeznaniu rocznym za rok, za który następuje dane rozliczenie. Powyższe dane stanowią uwierzytelnienie składnych elektronicznie zeznań podatkowych. Należy pamiętać, aby danych tych nie udostępniać osobom trzecim.

Początek roku to czas, kiedy warto pomyśleć o tym, jak złożyć PIT przez Internet

Według nowych zasad każda osoba fizyczna, która nie prowadzi własnej działalności gospodarczej

i nie jest zarejestrowana, jako podatnik VAT, a także nie jest płatnikiem podatków oraz nie opłaca składek na ubezpieczenia społeczne lub zdrowotne za zatrudnionego u siebie pracownika, może posługiwać się numerem PESEL, jako formą identyfikacji podatkowej.

Jeśli zaś jesteśmy przedsiębiorcami, wówczas naszym identyfikatorem podatkowym jest numer NIP naszej działalności gospodarczej. Pamiętajmy, że numer NIP jest przypisany do każdej firmy, bez względu na to, czy jest ona aktywna, czy też posiada status zawieszenia.

Rejestracja

Aby dokonać rejestracji wchodzimy na stronę <http://portalpodatkowy.mf.gov.pl>

i wybieramy zakładkę „e-Deklaracje”, na której znajduje

się program rozliczający PIT'y. Klikamy w okienko „Do pobrania” i pobieramy oraz instalujemy odpowiedni program do rozliczania PIT'ów

Pobrany formularz wypełniamy i drukujemy lub zapisujemy w pamięci komputera. Pamiętajmy, aby wpisać w deklaracji kwotę przychodu za dany rok rozliczeniowy. Dokument wysyłamy do odpowiedniego do miejsca zamieszkania Urzędu Skarbowego. Należy pamiętać o pobraniu Urzędowego Poświadczenia Odbioru, które jest dowodem na złożenie przez nas deklaracji podatkowej za dany okres rozliczeniowy.

Jeśli obawiamy się, że czegoś nie zrozumiemy, to warto zapoznać się z instrukcją wypełnienia zeznań, która poprowadzi nas krok po kroku. Jest ona umiesz-

czona na stronie <http://portalpodatkowy.mf.gov.pl> (zakładka e-Deklaracje).

Najbezpieczniej składać tylko takie deklaracje podatkowe, które pobieramy ze strony: pl. Jeśli chodzi o sporną kwestię podpisu elektronicznego, to PIT-36 i PIT-37 nie wymaga jego umieszczania. Taka forma rozliczenia jest dostępna w opcji rozliczeń indywidualnych, wspólnej z małżonkiem (bez wymogu posiadania stosownego pełnomocnictwa ze strony osoby małżonka) oraz dla osób samotnie wychowujących dzieci.

Korekta

Elektronicznie można także dokonać korekty naszej deklaracji podatkowej – w tym przypadku również nie występuje obowiązek zamieszczania podpisu elektronicznego. Wypełniając korektę także wpisujemy identyfikator

w postaci nr. PESEL lub NIP. Korekty można dokonać dla prawie wszystkich PIT-ów.

Korzyści dla podatnika

Zaletami takiego rozwiązania jest z pewnością oszczędność czasu, łatwe i poprawne wypełnienie deklaracji, a także bezpieczeństwo i gwarancja tego, iż nasza deklaracja dotrze do adresata, zaś nasze dane pozostaną poufne. Poza tym nie marnujemy drukarki, tuszu i papieru. Nie musimy się również fatygować osobiście na pocztę czy do odpowiedniego miejsca zamieszkania Urzędu Skarbowego, jest więc to znaczne ułatwienie w składaniu zeznań podatkowych.

Tymon Zawada

Radca prawny



Teleopieka Seniora

Buduj swoją pozycję oraz potencjał z nami i Funduszami Europejskimi

System monitorowania zachowań SOS

**Dowiedz się więcej !
SPRAWDŹ**



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



BŁĘKITNA CZY CZERWONA KREW?

Patrząc na nasze dłonie zadajemy sobie nie raz pytanie co płynie w zasadzie w naszych naczyniach krwionośnych błękitna czy czerwona krew?

Dlaczego nasze żyły są niebieskie lub zielonkawe, skoro krew płynąca w nich jest koloru czerwonego? Odpowiedź na to pytanie, wbrew pozorom, nie jest taka łatwa. Oto kilka przyczyn niebieskiego zabarwienia żył.

Promienie świetlne – złudzenie optyczne

To, co widzimy nie zawsze jest tym, czym być powinno. Ma to odniesienie także do koloru naszych żył. Wbrew pozorom, nie płynie w nich niebieska krew, ale nasze żyły były, są i pozostaną w środku czerwone.

Winowajcą niebieskiego koloru jest samo światło. Promienie słoneczne padają na skórę, która nie absorbuje ich w dużych ilościach. Dlatego też żyła, znajdująca się tuż pod skórą, pozostanie koloru

czerwonego. I taką barwę możemy wówczas zauważyć gołym okiem. Paradoks powstaje wówczas, gdy ta sama żyła, jest usytuowana na głębokości większej niż 0,5 milimetra pod skórą. Ludzkie oko nie jest w stanie wychwycić anomalii związanych z odbiciem światła w głębszych partiach żył. Błękitny kolor, to konsekwencja wyraźniejszego odbijania się światła w głębiej położonych żyłach. Czerwona barwa jest bardziej absorbowana przez skórę, przez co prawie jej nie widać.

Błękitna czy czerwona krew? – choć wszyscy wiedzą, jak jest naprawdę, często ulegają złudzeniu.

Błękit wskutek dotlenienia?

Powszechna opinia głosi, iż niebieski kolor żył, to kwestia dużej produkcji tlenu we krwi. Niestety to mylne przekonanie, gdyż krew transportująca mniejszą dawkę tlenu przybiera wyłącznie bardziej czerwony kolor. Jest wręcz

szkarłatnoczerwona. Tlen nie powoduje zatem zmiany koloru krwi na błękitną.

Szlacheckie pochodzenie?

Wyrażenie „błękitna krew”, które nobilituje osoby z wyższych sfer, nie oznacza bynajmniej, iż owa barwa dominuje w ich układzie krwionośnym. Każdy człowiek posiada wyłącznie czerwone zabarwienie krwi. Obojętnie, czy jest miliarderem, monarchą czy głową państwa.

U seniorów, szczególnie na dłoniach, bardziej widoczne są naczynia krwionośne. Z powodu zmniejszania się ilości kolagenu w skórze ich kolor staje się intensywniej niebieski.

Krew zawdzięcza swój kolor hemoglobinie, dlatego też bez względu na to, jak wygląda to na naszej skórze, możemy być pewni, że nasza krew nie może mieć innej barwy niż czerwonej.

Joanna Sadura

Kosmetolog

entyfikator podatkowy NIP płatnika (organu rentowego)	2. Nr dokumentu	3. Status
---	-----------------	-----------

PIT - 40A/11A*)

ROCZNE OBLICZENIE PODATKU PRZEZ ORGAN RENTOWY¹⁾ / INFORMACJA O DOCHODACH UZYSKANYCH OD ORGANU RENTOWEGO²⁾ *)

ZA ROK PODATKOWY

4. Rok

Znak:

Znak:

stawa prawna: Art. 34 ust. 7 i 8 ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2012 r. poz. 361, z późn. zm.), zwanej dalej "ustawą".

ładający: Organ rentowy.

in składania: Do końca lutego roku następującego po roku podatkowym.

ymuje: Podatnik oraz urząd, o którym mowa w art. 34 ust. 7 i 8 ustawy z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2012 r. poz. 361, z późn. zm.), zwanej dalej "ustawą".

MIEJSCE I CEL SKŁADANIA FORMULARZA

ZUS ROZSYŁA PITY

W tym roku ZUS rozsyła PITY po raz kolejny, standardowo, do wszystkich osób, które otrzymały świadczenia z tej instytucji w poprzednim roku kalendarzowym.

PIT-y będą wysyłane na bieżąco. Zakład Ubezpieczeń Społecznych już od stycznia bieżącego roku rozpoczął wysyłanie informacji podatkowych PIT za rok ubiegły. Formularze PIT zostaną wysłane drogą pocztową do wszystkich osób, które w 2017 roku przynajmniej raz dokonały pobrania jakiegokolwiek świadczenia z ZUS. Wszystkie deklaracje muszą trafić do podatników nie później niż do końca lutego 2018 roku.

Co można odliczyć od dochodu?

Podatnicy, którzy mogą skorzystać z nadanego im przywileju odliczeń od dochodu lub od podatku, uczynią to w swoim zezna-

niu podatkowym PIT-37 lub PIT-36. Zeznanie to powinno być złożone do właściwego urzędu skarbowego w terminie nie późniejszym, niż do dnia 30 kwietnia 2018 roku.

1% podatku na rzecz OPP

Świadczeniobiorcy, w tym wypadku emeryci oraz renciści, pragnący przekazać swój 1% podatku na rzecz dowolnej OPP, mają taką szansę, ale muszą to poprawnie zaznaczyć w składanym do urzędu skarbowego rocznym zeznaniu PIT. W przypadku, gdy dochody pochodzą wyłącznie od organu rentowego i nie stanowią żadnych odliczeń, wówczas nie ma potrzeby samodzielnego wypełniania swego zeznania podatkowego PIT-37. Zrobi to za nas ZUS. Informację o chęci przekazania 1% na rzecz wskazanej OPP można złożyć do właściwego urzędu skarbowego na specjalnym druku PIT-OP. Urząd

skarbowy, po otrzymaniu poprawnie wypełnionego formularza PIT-OP, dokona wówczas rozliczenia na podstawie wysokości rocznego podatku, który znajduje się w formularzu PIT-40A, dostarczonym podatnikom przez dany Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

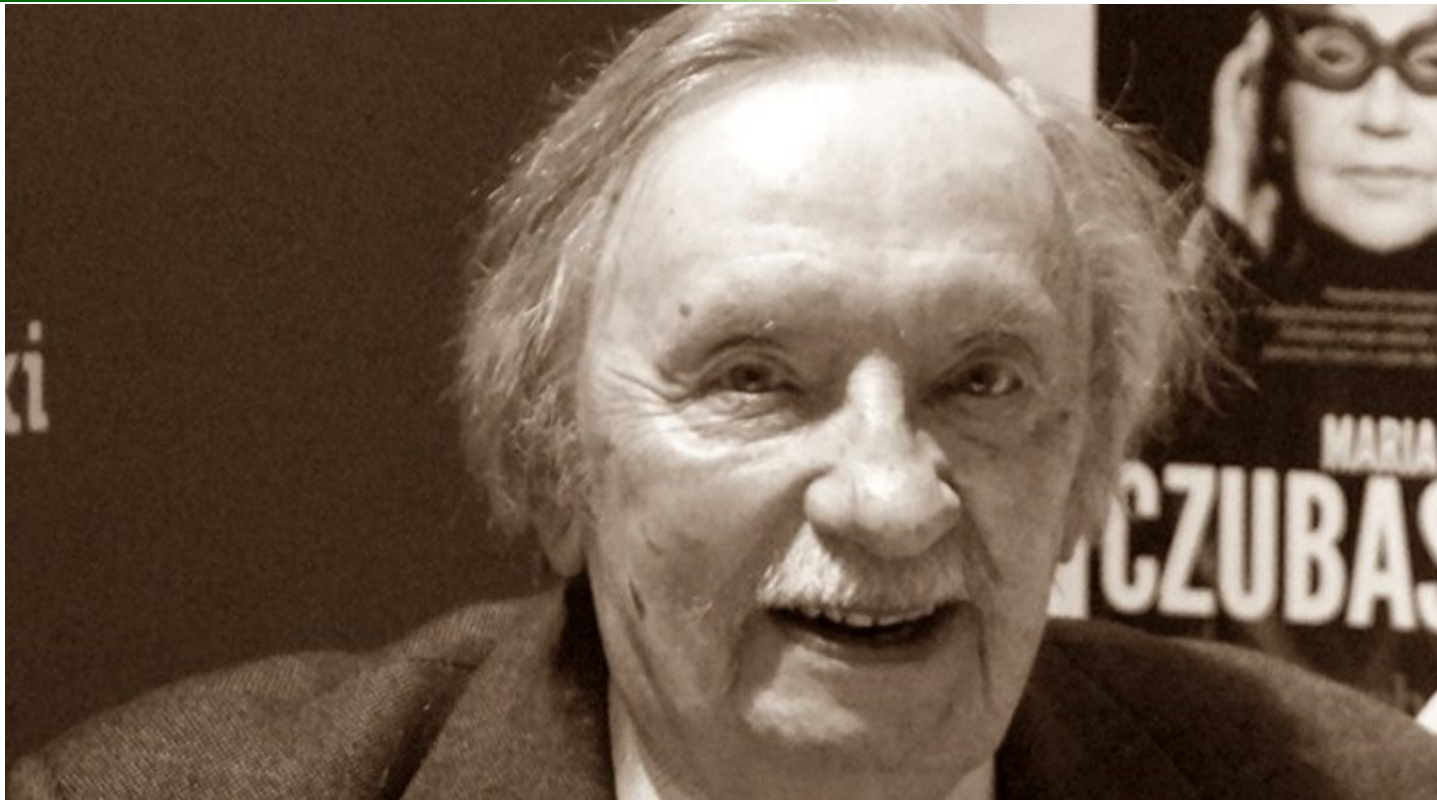
Jakie formularze PIT przesyła podatnikom ZUS?

W 2018 roku ZUS wysyła następujące formularze: PIT-40A oraz PIT-11A. Pierwszy dotyczy emerytów, rencistów i osób będących na różnego rodzaju zasiłkach czy pomostówkach.

Miesiąc luty, to czas oczekiwania na swój formularz PIT. Należy pamiętać, że musimy go otrzymać do końca tego miesiąca i rozliczyć do końca kwietnia tego roku.

Tymon Zawada

Radca prawny



ŻEGNAMY WOJCIECHA POKORĘ

Zmarł kolejny, wybitny, polski aktor uwielbiany przez wiele pokoleń Polaków – żegnamy Wojciecha Pokorę.

Wojciech Pokora był aktorem o wszechstronnym talencie. Komediant, człowiek o niesamowitym poczuciu humoru oraz wybitnym kunszcie artystycznym. Zawsze walczył z tremą, której nigdy nie pokonał. Żył 83 lata.

Wojciech Pokora urodził się dnia 2 października 1934 roku w Warszawie. Absolwent Technikum Budowy Silników Samolotowych. Pracując w Fabryce Samochodów Osobowych zainteresował się teatrem, dołączając do zakładowego, amatorskiego kółka tea-

tralnego. Dzięki temu nawiązał znajomość z aktorami Teatru Powszechnego. Potem zdawał do Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej. Związany był z warszawskim Teatrem Dramatycznym. Sławę przyniosły mu role filmowe u Stanisława Barei czy Janusza Majewskiego.

Poszukiwany ... Pokora

Aktor początkowo zatrudniony był w fabryce samochodów osobowych. Prawdziwy punkt zwrotny w jego karierze nastąpił wraz z propozycją zagrania w komedii obyczajowej Stanisława Barei „Poszukiwana, poszukiwana”. Propozycja przyszła stosunkowo wcześniej. Młody Pokora dostał więc ogromną szansę od losu,

która nie zdarza się na co dzień w pracy początkującego artysty. Rola wymagała dużego poświęcenia i sporego dystansu do siebie. Głównie, dlatego, że, jak to bywa w filmach Barei – absurd plus groteska, to podstawa dobrej zabawy. Scenariusz i doskonała gra Pokory wzbudziły zachwyt odbiorców. Zbieg dziwnych

przypadków i niesamowite gagi, to klucz do zbudowania postaci historyka sztuki, który wciela się w rolę gospodyni domowej na służbie u bogatych i możnych Warszawiaków. Publiczność pokochała pannę Marysię, która goliła się co rano, zakładała perukę po babci oraz malowała usta pomadką w kolorze zgniłej

wieśni. Pokora stanął na wysokości zadania. Pokazał, że bez trudu może bawić i rozśmieszać publiczność. A robił to lekko, z gracją, naturalnie. Rola w filmie tak znaczącego reżysera, jak Bareja, nie spowodowała jednak, że aktor stał się zbyt pewny siebie. Był zawsze człowiekiem skromnym, cichym i wielkiego serca.

Rola Panny Marysi, która nie wiedziała, ile tak naprawdę jest cukru w cukrze, sprawiła, że twarz Pokory stała się rozpoznawalna na ulicy. Aktor nie przepadał za tym. Uważał, że jest zbyt identyfikowany z jedną postacią.

Żegnamy Wojciecha Pokorę – aktor zmarł 4 lutego 2018 roku

Pracoholik

Po kasowym sukcesie w komedii Barei, propozycje zaczęły sypać się jak z rękawa. Pokora przyjmował

wszystkie. Nie odrzucał niczego. Grał w teatrze, w kabarecie Olgi Lipińskiej, w wielu wybitnych filmach. Było tego stanowczo za dużo, jak na jednego człowieka. Dlatego Wojtek Pokora uznawany był za tytana pracy scenicznej. Kochał swój zawód i oddawał mu się z całym zaangażowaniem i pasją. W zasadzie nigdy nie odpoczywał. Z Teatru Dramatycznego biegł na plan filmowy, potem do kabaretu i tak w kółko. Przez wiele długich lat Pokora miał szczególnie mało czasu na odpoczynek. Gdy wracał zmęczony po kolejnym dniu na planie filmowym czy próbach w Teatrze, po prostu padał i zasypiał. Na regenerację zawsze brakowało czasu i sposobu.

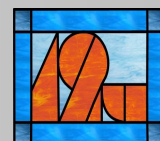
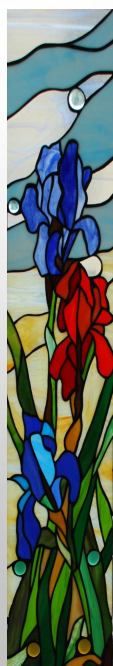
Mistrz drugiego planu

Pokora zasłynął także rolą w kultowym filmie Janusza Ma-

jewskiego C.K. Dezerterzy. Partnerowali mu najlepsi z najlepszych – Marek Kondrat i Wiktor Zborowski. Rola oberleutnanta armii austro-węgierskiej Franza von Nogaya nie była pierwszoplanowa, ale Pokora pokazał na co go stać. Z postaci drugoplanowej uczynił swój znak rozpoznawczy. Zresztą w dorobku miał wiele podobnych ról. Jego siłą była wybitna gra aktorska. Nieważne, że postać nie miała wiele do zagrania, ważne, jak aktor się w nią wcielał. Pokora był geniuszem drugiego planu.

Wojciech Pokora na zawsze pozostanie w naszej pamięci, jako człowiek skromny, ale wybitnie uzdolniony aktorsko.

Stanisław Trojanowski



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



SiDLY Care to profesjonalne narzędzie medyczne oznaczone certyfikatem jakości **CE 0197**

Efektem podjętych przez nas działań jest uzyskanie certyfikacji medycznej TÜV Rheinland.

Z myślą o osobach, które chciałyby opiekować się swoimi bliskimi mimo dzielącej ich odległości powstało nasze urządzenie **SiDLY Care** – pierwsza opaska telemedyczna łącząca w sobie wszystkie zalety rozwiązań eHealth i eCare.

SiDLY Care jest połączeniem prostoty i wygody. Dzięki dyskretności i łatwości użycia nie zakłóca wykonywania codziennych czynności. Zwiększa poczucie bezpieczeństwa, pozwala na systematyczność pomiarów, bieżący monitoring, swobodę funkcjonowania i niezależność. Opiekunowi daje możliwość wykonywania codziennych obowiązków, a jednocześnie przekonanie, że odległość nie ma znaczenia dla opieki nad bliskimi.



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
MAREK 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

