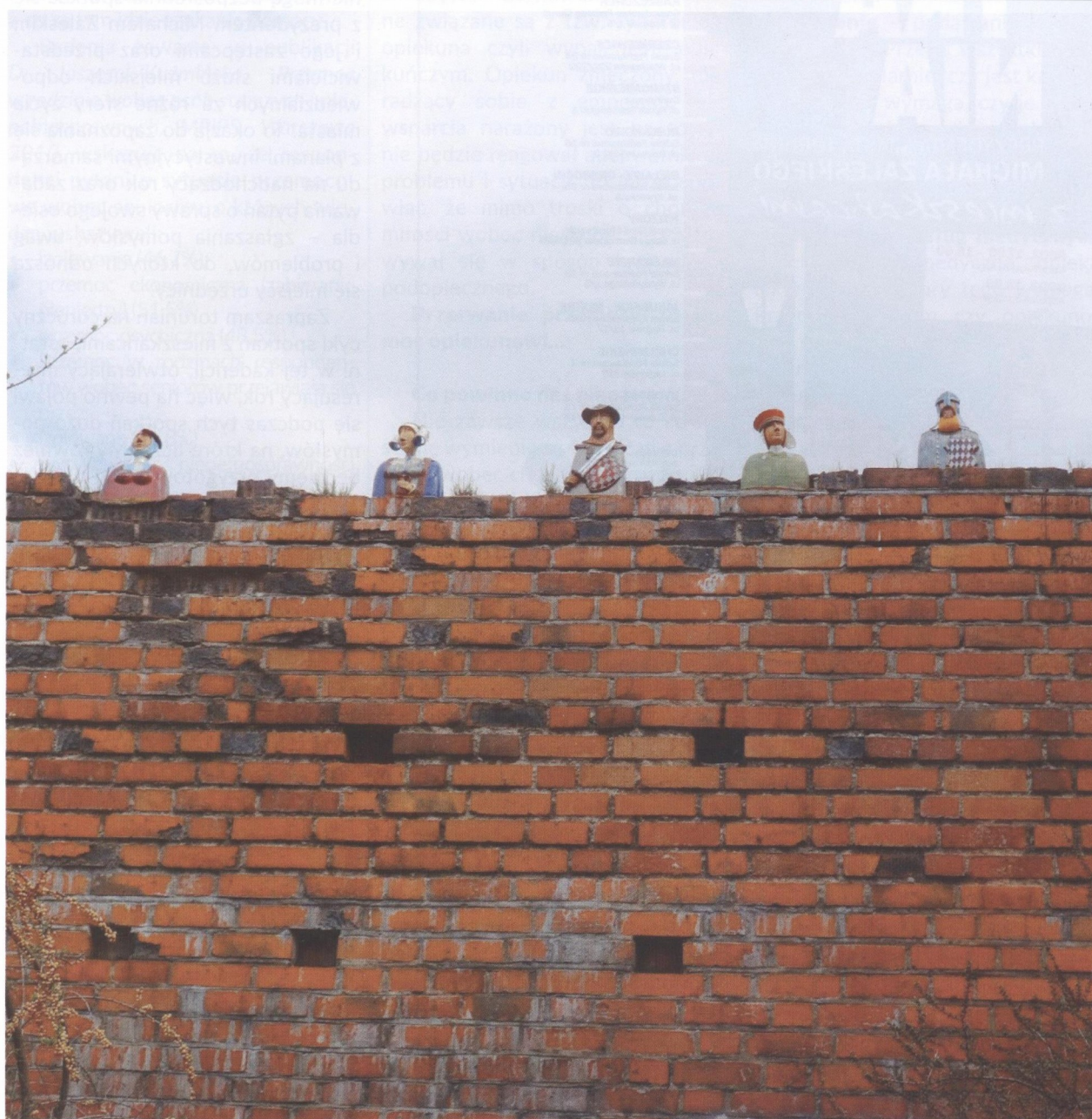


BEZMETRYKI

Gazeta Toruńskich Seniorów

w numerze m.in.:

- Jak oswoić emeryturę
- I Ogólnopolski Kongres
Praw Obywatelskich
- Przepis na odporność
- Podwyżki emerytur
- Co? Gdzie? Kiedy?



Projekt dofinansowany ze środków Gminy Miasta Toruń

Spotkania prezydenta Michała Zaleskiego z mieszkańcami

Tekst: Krystyna Nowakowska, źródło: My w Toruniu

SPOTKANIA

PREZYDENTA MIASTA TORUNIA
MICHAŁA ZALESKIEGO
z mieszkańcami

#zawszedlaTorunia

GODZ. 17.00 – 18.00
warsztaty i dyżury

GODZ. 18.00
wspólne spotkanie

20.02	STAWKI Szkoła Podstawowa nr 14 ul. Hallera 79
21.02	PODGÓRZ Szkoła Podstawowa nr 15 ul. Paderewskiego 5/11
26.02	RUDAK Dom Muz ul. Okólna 169
27.02	KASZCZÓREK Gospodarstwo Państwa Ciurus ul. Wiewzowa 1/5
28.02	CZERNIEWICE Szkoła Podstawowa nr 34 ul. Włodawska 227/229
5.03	STAROMIEJSKIE Dwór Artusa ul. Rynek Staromiejski 6
6.03	RUBINKOWO Szkoła Podstawowa nr 16 ul. Dziewulskiego 2
8.03	BIELAWY - GREBOCIN Szkoła Podstawowa nr 35 ul. Krynicka 8
12.03	WRZOSY Zespół Szkół Muzycznych ul. Szosa Chełmińska 224/226
14.03	NA SKARPIE Szkoła Podstawowa nr 18 ul. Wyszyńskiego 1/5
15.03	JAKUBSKIE - MOKRE Szkoła Podstawowa nr 2 ul. Targowa 15/17
20.03	CHEŁMIŃSKIE Szkoła Podstawowa nr 3 ul. Legionów 210
21.03	BYDGOSKIE Szkoła Podstawowa nr 13 ul. Z. Krasieńskiego 45/47

DOWÓZ
osoby niepełnosprawnych
po zgłoszeniu pod numerem:
505 472 652

Spotkania organizuje
**WYDZIAŁ KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ
I INFORMACJI**
tel. 56 611 86 81, mail: wkali@um.torun.pl

Szczegółowe informacje
na www.torun.pl



**MIASTO
TORUŃ**

Od wtorku 20 lutego 2018 r. rozpoczęły się spotkania prezydenta Torunia z mieszkańcami. Potrwać do 21 marca 2018 r.

To już 16 edycja corocznego cyklu spotkań, na których torunianie mogą bezpośrednio spotkać się z prezydentem Michałem Zaleskim i jego zastępcami oraz przedstawicielami służb miejskich odpowiedzialnych za różne sfery życia miasta. To okazja do zapoznania się z planami inwestycyjnymi samorządu na nadchodzący rok oraz zadawania pytań o sprawę swojego osiedla – zgłaszania pomysłów, uwag i problemów, do których odnoszą się miejscy urzędnicy.

Zapraszam torunian na coroczny cykl spotkań z mieszkańcami, ostatni w tej kadencji, otwierający interesujący rok, więc na pewno pojawi się podczas tych spotkań dużo pomysłów, na które liczę. My również będziemy przygotowani do przekazania informacji o budżecie, inwestycjach i zamierzeniach na ten rok – zachęca do udziału w spotkaniach prezydent Michał Zaleski.

W każdym spotkaniu uczestniczą przedstawiciele Rady Seniorów.

Hallo Taxi

56 33 33 333



BEZMETRYKI
Gazeta Toruńskich Seniorów

www.laczmympokolenia.org
fundacja@laczmympokolenia.org

WYDAWCA
Fundacja na rzecz integracji międzypokoleniowej
i dobrego życia seniorów "Łączymy Pokolenia"
Toruń, Piastowska 5
tel. 512 390 244

RED.NACZELNY
Sławomir Filip Giminski

KOORDYNATOR
Anna Świńtoń

ZDJĘCIA
Jolanta Guzowska
Jacek Mroczek

SKŁAD I DRUK
P.W.Formator Sp. z o.o.

Przemoc wobec osób starszych i chorych

Autor: Karolina Kramkowska

Źródło: opiekananadseniorami.blogspot.com

Wiele mówi się o przemocy wobec dzieci, kobiet - słusznie, ale wciąż mało treści dotyczy osób starszych, a zwłaszcza tych z chorobami demencyjnymi. Jest to specyficzna grupa ponieważ choroba uniemożliwia reagowanie na zachowania przemocowe, a co za tym idzie szukanie pomocy.

Badania zawarte w publikacji D. Jaszczak-Kuźmińska, *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych*, MPiPS, Warszawa 2010, wskazują na to, że respondenci pytani o sytuacje przemocowe wobec seniorów, o których wiedzą wskazywali:

- izolowanie (46,7%),
- przemoc ekonomiczna (zabieranie pieniędzy) (51,5%)
- przemoc psychiczną (48,5%).
- Przemoc w rodzinach respondentów wobec seniorów przejawiała się przez:
 - izolowane (11,8%),
 - wytykanie niepełnosprawności (13,2%).
 - przemoc fizyczną (bicie, uderzanie - 10,6%),
 - przemoc psychiczną - ośmieszanie, wyzywanie, zmuszanie do prac fizycznych (po 8,6%)
 - ekonomiczną - zabieranie pieniędzy (9,3%).

Przerażającymi danymi są te, które wskazują a to, że 45% osób uważa, że nie należy się wtrącać w sytuacje przemocowe w czyjejś relacji.

70% nie reagowało widząc o takich sytuacjach.

Problem diagnozy przemocy wobec osób z demencją jest złożony, a dominującą kwestią jest to, że utrudniona jest komunikacja z chorym lub nie zawsze to co mówi jest prawdą. Konfabulacje, niemożność odróżnienia rzeczywistości od fikcji, zaniki pamięci, stany lękowe, zachowania agresywne lub skrajnie uległe mogą być wynikiem choroby mózgu.

Podstawą diagnozy jest więc obserwacja, a nie rozmowa z potencjalną ofiarą.

Warto sobie zadać pytanie: dlaczego opiekun zachowuje się przemocowo wobec chorego?

Nie można usprawiedliwiać przemocy, ale należy ją zdiagnozować i zrozumieć.

Często zachowania agresywne związane są z tzw. syndromem opiekuna czyli wypaleniem opiekunów. Opiekun zmęczony, nie radzący sobie z emocjami, bez wsparcia narażony jest na to, że nie będzie reagował adekwatnie do problemu i sytuacji. To może sprawiać, że mimo troski o chorego, miłości wobec niego będzie zachowywał się w sposób krzywdzący podopiecznego.

Przerwanie przemocy, to pomoc opiekunowi...

Co powinno nas niepokoić...

Nie zawsze wszystko to co zostanie wymienione świadczy o przemocy wobec chorego, ale są to zakresy w których warto zwrócić uwagę na sytuację seniora z którym mamy kontakt.

Miejsce przebywania chorego - tu przede wszystkim chodzi o warunki jakie ma stworzone, czy miejsce pobytu jest to schludne, ciepłe, jasne czy może mimo wielkiego domu chory mieszka w części piwnicznej, żeby nie przeszkadzał reszcie rodziny. Jest to niestety autentyczny przykład.

Narracja rodziny o chorym - czyli to jak i co rodzina mówi o chorym. Jeśli pojawiają się treści typu: „trzeba krzyknąć, żeby go do porządku doprowadzić”, „pokarało nas opieką nad nią”, „niech się w ogóle cieszy, że ktoś się nim zajmuje” to można przypuszczać, że chory może być zaniedbywany i stosowana jest przemoc psychiczna.

Reakcje chorego na poszczególne osoby - czasem ewidentnie widać, że chory reaguje na kogoś z rodziny, opiekunów lękowo. Nie zawsze ma to uzasadnienie, ale powinno wzbudzać naszą czujność.

Wygląd - określenie czy chory jest ogólnie zadbane, czy nie ma dziwnych śladów na ciele jak siniaki, otarcia, czy odzież, którą ma na sobie jest schludna, czysta, adekwatna do temperatury, czy nie jest skrajnie wychudzony.

Żywnienie - podawanie posiłku i jego treść. Przede wszystkim czy chory je regularnie, czy jest karmiony jeśli tego wymaga, czy je zimne posiłki czy opiekun dba o to by były ciepłe i pożywne, czy ma warunki do spokojnego godnego spożywania posiłku.

Dostępność usług medycznych - leki, wizyty medyczne, opieka lekarska, gdy chory tego wymaga. Przede wszystkim czy opiekunowie reagują na dolegliwości bólowe, rany, pojawiające się odleżyny, czy umożliwiają choremu dostęp do usług medycznych.

Zakres decydowania - jeśli chory nadal może w pewnych zakresach decydować, czy jest mu to umożliwiane.

Miedzy przemocą a konieczną opieką nad chorym jest bardzo cienka granica. Przykładem tego mogą być dylematy np. kiedy zabranie pieniędzy choremu jest koniecznością by płacić jego rachunki, a kiedy przemocą; kiedy uniemożliwienie decydowania jest podyktowany troską a kiedy przemocą...

Temat jest trudny i bardzo złożony, także ze względu na trudność interwencji wobec osoby z ograniczoną świadomością, nie mniej każda przemoc wymaga reakcji, diagnozy i działania...

Chory nie zareaguje sam, nie obroni się, nie będzie szukał pomocy.

Ważna jest nasza reakcja i kiedy wiemy o przemocy powinniśmy o tym informować Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej lub bezpośrednio policję (numer 997 lub 112), która zabezpieczy chorego i będzie wsparciem w organizacji pomocy na dalszych etapach.

Kawiarenki dla Seniorów w Kamienicy Inicjatyw – marzec 2018

Zapraszamy na panelowe spotkania w ramach „Kawiarenki dla Seniorów”, organizowanych w każdy wtorek i czwartek od godziny 11.00 do 15.00. **Zachęcamy wszystkich seniorów z Torunia do włączenia się w nasze spotkania!** W „Kawiarence” wspólnie spędzamy czas, wymieniamy się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami wokół wybranego tematu przewodniego.

Lokalizacja Kamienicy Inicjatyw na Starówce na ul. Kopernika 22 pozwoli wszystkim osobom zainteresowanym dotrzeć w łatwy sposób np. komunikacją miejską. **Lokalizacja w zabytkowej części miasta Torunia sprawi, że Kawiarenka będzie wpiswała się w aktywne życie miejskie.**

- 1 marca (czwartek), godz. 11.00 – Aloes – roślina o niezwykłych właściwościach. Od starożytności stosowana przez ludzi na całym świecie nie tylko na rany, ale również na wiele chorób układu pokarmowego, stawów, serca, dróg moczowych, oczu, a dziś także wspomaga leczenie infekcji, cukrzycy czy nowotworów. Krzysztof Kolumb nazwał aloes – „lekarzem w donicze”. Zapraszamy na spotkanie z ZIELONYM LEKARZEM, Panią Ewą Laskowską.

- 6 marca (wtorek), godz. 11.00 – Witold Czerwiński przedstawi nam krótką opowieść o fotografii, przygotowuje mini-wystawę starych aparatów fotograficznych. Tematem spotkania będzie wykład na temat praktycznego zastosowania fotografii w życiu codziennym.
- 7 marca (środa) – indywidualne porady prawne – obowiązują wcześniejsze zapisy.
- 8 marca (czwartek), godz. 11.00 – Wojewódzka Biblioteka Publiczna – Książnica Kopernikańska – „Radość z bycia Madam” – literacko muzyczny ukłon dla Dam. Prowadzenie: Pseudo okularnicy ze Szczytnej ulicy.
- 13 marca (wtorek), godz. 11.00 – „Zadbaj o swój słuch” wykład z firmy Amplifon. Słuch jest jednym z najważniejszych narządów zmysłów. Prowadząca: Pani Małgorzata Koepke.
- 15 marca (czwartek), godz. 11.00 – Krystyna Nowakowska przewodnicząca Rady Seniorów miasta Torunia, Przewodnicząca Rady Słuchaczy Toruńskiego Uniwersytetu III Wieku.
- 20 marca (wtorek), godz. 11.00 – Jacek Mroczek redaktor strony internetowej www.wmoimobiektynie24.pl – zaczął filmować seniorów

wcześniej niż stało się to „modne”. Opowie nam o swojej pasji i o tym, jak pracuje. Osoby chcące skorzystać z praktycznych porad Pana Jacka Mrocza będą wzięły udział w ramach warsztatów prowadzonych w klubie dziennikarza. Szczegóły wkrótce.

- 22 marca (czwartek), godz. 11.00 – Drogi Polaków do Niepodległości – Halina Zubrycka i Franciszek Kazimierski przedstawią Wam początki powstawania Państwa Polskiego.
- 27 marca (wtorek), godz. 11.00 – Adam Piechowski z wykładem pn. „Dlaczego warto podróżować – okiem podróżnika”.
- 29 marca (czwartek), godz. 11.00 – Andrzej Herman opowie nam o tajemniczych krzyżach (karawaka, krzyże choleryczne, krzyże morowe) w okolicach Torunia.

Ponadto:

- Dyskusyjny Klub Książki – (co miesiąc) w poniedziałki
- Wspólne śpiewanie – każdy wtorek od godz. 12.30
- Klub Rękodziela Artystycznego – każda środa od godz. 13.00
- Klub Dziennikarza (redakcja portalu My w Toruniu) – (co 2 tygodnie) w piątki

I Ogólnopolski Kongres Praw Obywatelskich

Tekst : Teresa Grochulska

Jan Kwiatkowski (ławnik, spółecznik, sekretarz Rady Okręgu Bielskiej-Grębocin, członek Rady Seniorów, zawodowo nadzorujący prace społeczno-użyteczne skazanych), wziął udział w I Ogólnopolskim Kongresie Praw Obywatelskich w Warszawie na zaproszenie Rzecznika Praw Obywatelskich.

W jednym z paneli dyskusyjnych kongresu zwrócił uwagę, na fakt odsuwania ławników od wielu spraw. „Czy jako czynnik społeczny jesteśmy niepotrzebni w sądzie?”

Zaakcentował inną rolę sędziów, którzy są przygotowani merytorycznie i znają się na prawie.

„Rola ławnika ma inny charakter, gdyż znamy życie od strony codziennej. Ławników było kiedyś 50 tys. obecnie 14 tys.”

Zwrócił też uwagę na to, iż jako czynnik społeczny, jest chroniony prawem, ale wykonując pracę zawodową (opiekun osób skazanych) – nie jest chroniony.

„Praca społeczno-użyteczna jest karą częściowego ograniczenia wolności. Dla opiekunów to trudna praca. Trzeba wypracować model działania i ciągle go doskonalić, najlepiej indywidualnie.

Ja uczę się cały czas, jestem na bieżąco z ich sprawami, ciągle wpro-

wadzam nowe elementy. Różne osoby próbują coś wymusić, ale ja na to nie pozwalam.”

Adam Bodnar podkreślił, że obecnie stanowi to w Polsce poważny problem, choć już jego poprzednicy również tym tematem się zajmowali. Dodał, iż w Konstytucji znajduje się przepis, który określa udział czynnika społecznego w wymiarze sprawiedliwości, więc powinno to spowodować zmianę podejścia do tematu ławników.

Podkreślił też, że rolę państwa we wszystkich zakresach pracy z osobami, które mogą stwarzać zagrożenie, jest zapewnienie wsparcia i ochrony.

Aquapark OLENDER

Coraz więcej Seniorów decyduje się na spędzanie wolnego czasu w sposób aktywny. Aktywność fizyczna nie tylko dodaje energii, ale przede wszystkim pozwala lepiej zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie. Wiele osób decyduje się na regularne ćwiczenia, które pomagają w walce z chorobami i ograniczeniami ciała pojawiającymi się wraz z wiekiem. Ważny jest również relaks, będący atrybutem szczęśliwej starości. Z myślą o osobach starszych obiekty sportowo-rekreacyjne przygotowują bogate oferty, w których każdy znajdzie coś dla siebie.

Jednym z nich jest największy w regionie Aquapark w Centrum Sportu i Rekreacji Olender zlokalizowany w Wielkiej Nieszawce – zaledwie 8 km od centrum Torunia. Obiekt, który oferuje

korzystanie z licznych atrakcji wodnych i saunowych, przygotował bilet dla Seniorów, w ramach którego od poniedziałku do piątku w godz. 7:00-16:00, za jedyne 5 zł można skorzystać z basenu rekreacyjnego i sportowego. Dzięki wyposażeniu strefy basenowej w gejzery, jacuzzi, ławeczki powietrzne, bicz wodne i masażery karku Goście mogą nie tylko poprawić kondycję fizyczną i wydolność organizmu, ale również zwiększyć wytrzymałość na wysiłek, wzmocnić mięśnie oraz zminimalizować bóle stawów.

Osoby, które nie mają problemów z wydolnością krążenia, mogą również docenić walory rozbudowanej strefy saun, a następnie skorzystać z wypoczynalni, w której zainstalowano mini-tenis solankowe. Mają one kojący

wpływ na odporność organizmu i wspomagają leczenie schorzeń górnych dróg oddechowych. Aquapark Olender jest również przygotowany do obsługi osób niepełnosprawnych i dysponuje m.in. specjalną windą do umieszczania w basenie osób ze znaczną dysfunkcją ruchu. Dla amatorów większego wysiłku przygotowano ofertę zajęć hydrocycling z instruktorem, a dla potrzebujących – zabiegi fizjoterapeutyczne w atrakcyjnych cenach. Warto również pamiętać, że woda w tutejszych basenach należy do najcieplejszych w regionie.

Do obiektu można łatwo dojechać samochodem (tylko 8 km od centrum Torunia) lub autobusem podmiejskim z Dworca Autobusowego w Toruniu (ul. Dąbrowskiego 8 – dawny dworzec PKS).



Aquapark OLENDER

w Wielkiej Nieszawce

MIJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

- hydromasaże, sauny, hydro i fizjoterapia
- odpoczynek i rekreacja
- zajęcia w wodzie – hydrocycling
- udogodnienia dla osób starszych i niepełnosprawnych
- specjalne bilety dla Seniorów (5 zł/h)
- dogodny dojazd liniami Arriva z Torunia – tylko 20 min. (odjazd z Dworca Autobusowego)
- duży darmowy parking przed obiektem



www.olender.info

Bezpieczny senior (część 2)

Źródło: Porady dla seniora

Obcy w domu

Do domu nie należy wpuszczać nikogo obcego, niezależnie od sytuacji. Jeżeli np. ma przyjść osoba ze spółdzielni, zawsze lokatorzy są o tym informowani wcześniej. Jeżeli jest jakakolwiek wątpliwość, należy przed wpuszczeniem kogoś do domu zadzwonić do firmy, którą reprezentuje, i upewnić się, że ona faktycznie wysłała pracownika pod dany adres.

Następnie trzeba poprosić osobę stojącą pod drzwiami o pokaza-

nie stosownego dokumentu. Jeżeli seniorowi zdarza się nie zauważać ogłoszeń albo o nich zapominać, warto poprosić zaufanego sąsiada, żeby przypomnieli seniorowi o takiej planowanej wizycie. Niestety wiele starszych osób niejako „z automatu” otwiera drzwi na hasła-klucze, typu: poczta!, administracja!, policja! i inne. Bardzo ważne jest, aby wyrobić sobie nawyk chwili zastanowienia przed otwarciem drzwi. W żadnym wypadku nie wolno otwierać drzwi bez namysłu. Wiele

starszych osób zarzeka się, że absolutnie tego nie robi i nie otwiera drzwi bez zastanowienia. Praktyka jednak pokazuje, że odruch pozostaje u nich silniejszy. Tak naprawdę wielu z nich zdarza się tak robić, mimo że twierdzą inaczej.

Osoby samotne łatwiej padają ofiarami oszustów

Czynnikiem, który znacznie zwiększa poziom bezpieczeństwa seniora w kontekście stania się ofiarą oszustwa, jest bez wątpie-

nia bliski kontakt z rodziną. Wszelkie statystyki dowodzą, że ofiarami oszustw znacznie częściej padają starsze osoby samotne, które rzadko mają kontakt ze swoimi dziećmi i wnukami.

W przypadku próby telefonicznego oszustwa, senior znający wiele szczegółów dotyczących osoby, za którą podaje się dzwoniący, niemal zawsze jest w stanie zauważyć, że nie rozmawia z tą osobą, która rzekomo do niego dzwoni. Można usłyszeć wiele historii dziwnych se-

niorów, którzy nie tylko nie dali się oszukać, ale przyczynili się do szybkiego ujęcia oszustów przez policję. Jeżeli seniora często odwiedza rodzina czy przyjaciele, jest on zdecydowanie bardziej czujny jeśli chodzi o niezapowiedziane wizyty nieznanym osobom.

Często osoby bardzo samotne wpuszczają kogoś obcego, np. fałszywego przedstawiciela fundacji zbierającego fundusze na szczytny cel, zwyczajnie dla tego, że brak im kontaktu z ludźmi i chcą chociaż

chwilę porozmawiać. Samotne osoby często wdają się w nadmierne szczegółowe rozmowy dotyczące sytuacji prywatnej z nowo poznanymi, przypadkowymi osobami, np. w parku, w poczekalni w przychodni, w autobusie i tak dalej, a to również są sytuacje sprzyjające złodziejom. Łatwo jest być świadkiem takiej rozmowy i później wykorzystać zasłyszane informacje.

(cdn.)

Waloryzacja emerytur 2018

Źródło: Gazeta Pomorska

Ile więcej dostaną seniorzy?

To ma być waloryzacja rent i emerytur najwyższa od pięciu lat. Wyniesie nie mniej niż 2,4 proc. A co z 500 plus dla emerytów? Przy wzroście o 2,7 proc. najniższa emerytura pójdzie w górę z 1 tys. zł brutto miesięcznie (854 zł na rękę) do 1027 zł (876 zł netto), czyli o 22 zł na rękę więcej. Przeciętna wypłata z 2163,59 zł brutto (1794 zł netto) zwiększy się do 2222,01 zł (1841 zł netto). Średnio emeryci dostaną więc po 47 zł podwyżki na rękę. Przy emeryturze 5000 tys. brutto (4084 zł na rękę) podwyżka wyniesie prawie 109 zł. Średnia podwyżka renty rodzinnej wyniesie ok. 50 zł.

500 plus dla seniorów.

Decyzja wiosną. Koszt programu, w zależności od jego kształtu, wyniesie od 2,5 mld do 5 mld złotych. Najbardziej prawdopodobne jest to, że świadczenie dostanie każdy, kto otrzymuje emeryturę od minimalnej stawki do 2 tysięcy złotych. W tej grupie miałyby znaleźć się też osoby otrzymujące rentę socjalną, czy świadczenia przedemerytalne. Jednorazowe dodatki otrzymałoby 6 mln osób (w tym 4 mln pobierających świadczenie z FUS i wszyscy z KRUS). W tym wariantie osoby, których emerytura wynosi od 1000 do 1500 złotych dostałyby 400 złotych. Pozostali, których świadczenie emerytalne nie przekracza dwóch tysięcy złotych na miesiąc, otrzymaliby 300 złotych.

TABELA WALORYZACJI (w złotych) przy wskaźniku 2,98 proc.

emerytura brutto	emerytura netto	netto po waloryzacji	podwyżka netto
1000	854,00	878,12	24,12
1200	1015,00	1044,54	29,54
1400	1177,00	1210,97	33,97
1600	1338,00	1376,40	38,40
1800	1500,00	1542,80	42,80
2000	1661,00	1709,25	48,25
2200	1823,00	1875,65	52,65
2400	1984,00	2042,08	58,08
2600	2146,00	2208,50	62,50
2800	2307,00	2374,92	67,92
3000	2469,00	2541,35	72,35
3200	2630,00	2707,77	77,77
3400	2792,00	2873,20	81,20
3600	2953,00	3039,61	86,61
3800	3115,00	3206,05	91,05
4000	3276,00	3372,46	96,46



PORADNIE:

- lekarza rodzinnego dla dorosłych i dla dzieci
- specjalistyczne dla dorosłych i dla dzieci
- stomatologiczne
- psychiatryczna

PRACOWNIE:

- RTG
- USG
- BADANIA SŁUCHU

MEDYCYNAPRACY



Centrum Medyczne
„OLK-MED” Sp. z o.o.
87-100 Toruń, Pl. 18 Stycznia 4

www.olk.pl

Nowe technologie w rehabilitacji

Autor: KL/Rynek Zdrowia

Obecnie mamy możliwość wspierania procesu rehabilitacji wykorzystując aplikacje, które umożliwiają wykonywanie pewnych ćwiczeń w warunkach domowych. Przy obecnym braku specjalistów na rynku nie możemy nie korzystać z innowacji technologicznych - uważa prof. Przemysław Lisiński z Ortopedyczno-Rehabilitacyjnego Szpitala Klinicznego w Poznaniu.

- Innowacyjne metody leczenia, zwiększają skuteczność terapii i dają pacjentom większe szanse na pozytywne efekty leczenia - mówił prof. Przemysław Lisiński, kierownik Kliniki Rehabilitacji Ortopedyczno-Rehabilitacyjnego Szpitala Klinicznego im. W. Degi w Poznaniu, podczas sesji „Rehabilitacja, czyli nie marnujemy efektów terapii” na XIII Forum Rynku Zdrowia (Warszawa, 23-24 października 2017 r.).

Dodał: - Wspaniale byłoby, żeby rehabilitacja trwała tak długo, aż osiągniemy określony cel. Z naszej praktyki jednak wiemy, że z przyczyn finansowych dziś takiej możliwości nie mamy. Dlatego bardzo pomocne jest posiadanie narzędzi, które umożliwią nam prowadzenie dalszej terapii już po zakończeniu pewnych procedur w danej placówce, także po to, by nie tracić tego, co udało się wcześniej osiągnąć w usprawnianiu pacjenta - podkreśla profesor.

Wskazywał, że nowoczesne technologie to przyszłość rehabilitacji. - Dziś mamy możliwości wspierania procesu rehabilitacji w warunkach domowych. Są aplikacje zawierające katalog ćwiczeń dostosowanych do indywidualnych potrzeb chorego. Część z nich posiada dodatkową funkcjonalność polegającą na przypominaniu pacjentowi o dokonaniu dziennego pomiaru, czy zażyciu leków - zaznacza prof. Przemysław Lisiński.

- Ćwiczenia pozwalają na indywidualne dopasowanie ilości powtórzeń, serii oraz czasu odpoczynku. Za pośrednictwem tych narzędzi lekarz może kontrolować samodzielną pracę swoich pacjentów - wyjaśnia.

Profesor przyznał, że oczywiście nie wszystko można zrobić zdalnie, ale mamy cały zestaw ćwiczeń, które pacjent może wykonywać już samodzielnie przy zewnętrznym nadzorze.

Specjalista zwrócił też uwagę, że wiele aplikacji, także tych wspierających rehabilitację, monitoruje funkcje fizjologiczne pacjentów, gromadząc uzyskane dane. Nowoczesną technologię w rehabilitacji można użyć nie tylko w domu pacjenta, ale również w klinice, tym samym lepiej organizując pracę specjalistów.



SALON ORTOPEDYCZNY OR-TECH
ARKADIUSZ ŁUKASZEWSKI

REALIZUJEMY
WNIOSKI
NFZ

Salon ortopedyczny

- PRODUKCJA PROTEZ KOŃCZYN DOLNYCH NA WYSOKOŚCI UDA ORAZ PODUDZIA
- PRODUKCJA PROTEZ KOŃCZYN GÓRNYCH W OBRĘBIE RĘKI, PRZEDRAMIENIA I RAMIENIA
- PROTEZY TYMCZASOWE

U NAS KUPISZ
NA RATY



Sklep medyczny

- **PIELUCHOMAJTKI Z REFUNDACJĄ NFZ**
- ARTYKUŁY PRZECIWŻYŁAKOWE ORAZ PRZECIWODLEŻYNOWE
- WÓZKI INWALIDZKIE, BALKONIKI
- KULE, ŁASKI
- SPRZĘT REHABILITACYJNY
- STABILIZATORY / ORTEZY
- INHALATORY, CIŚNIENIOMIERZE
- I WIELE INNYCH

Salon Ortopedyczny **OR-TECH** Arkadiusz Łukaszewski
ul. Wyszyńskiego 6, 87-100 Toruń
tel. **56 470 89 00**
tel. kom. **698 512 277**

salon@or-tech.pl
www.or-tech.pl

Salon otwarty od poniedziałku do piątku od 9.00 do 17.00, w soboty od 9.00 do 13.00

Jak oswoić emeryturę i nie dać się zwariować?

Źródło: natemat.pl

Przeście na emeryturę jest jednym z najbardziej stresujących momentów w życiu, szczególnie dla osób, które były mocno zaangażowane w swoją pracę. Jak pogodzić się nadmiarem czasu wolnego po kilkudziesięciu latach funkcjonowania na najwyższych obrotach? – Nie rezygnować z pasji i ciekawości świata – radzi Agnieszka Paczkowska z Centrum Probalans.

Są chwile, w których o perspektywie przejścia na emeryturę myślę jak o odzyskaniu raju utraconego. Takie refleksje najczęściej dopadają nas wczesnym rankiem, kiedy w zatłoczonych tramwajach przecieramy zapuchnięte oczy, wściekli, że znowu nie starczyło nam czasu na dopicie kawy. I wieczorem, kiedy czekamy na sen, który złośliwie nie chce nadejść, a w głowie kołocze się bolesna myśl, że już za parę godzin znowu poderwie nas dźwięk budzika. Wtedy zdarza się pocieszyć: jeszcze się wyśpię, jeszcze obejrzę wszystkie filmy Woody'ego Allena, jeszcze przeczytam wszystkie obowiązkowe lektury z listy „Time'a”, jeszcze nauczę się grać Doorsów na gitarze, jeszcze dokończę tę książkę, do której przedstówie napisałem piętnaście lat temu. Zrobię to wszystko i jeszcze więcej. Na emeryturze.

Jednak czas mija, a nas perspektywa „dezaktywizacji zawodowej” kusi coraz mniej. O emeryturze mówimy mało albo wcale, więcej: staramy się o niej w ogóle nie myśleć. Odsuwamy się od siebie widmo starości, rzucając się w wir pracy. Nawet weekendy wypełniamy sobie po brzegi zajęciami, które w teorii mają nam pomóc wypocząć, a w rzeczywistości sprawiają, że w poniedziałki jesteśmy zmęczeni bardziej niż po całym tygodniu siedzenia w biurze. Ale nas już to nie boli, przecież tak funkcjonujemy od ponad dwudziestu lat. Rutyna jest zdrowa, schemat – wygodny, a każda zmiana to niepożądany stres.



A przejście na emeryturę jest stresem niemałym. W skali SRSS Holmesa i Rahe (Social Readjustment Rating Scale) plasuje się w pierwszej dziesiątce najbardziej niekomfortowych sytuacji życiowych. Większy niepokój budzą w nas tylko śmierć współmałżonka lub innego bliskiego członka rodziny, rozwód albo separacja, choroba, pobyt w więzieniu, zwolnienie z pracy i ślub. Należy też wziąć pod uwagę, że w polskich realiach trauma związana z odejściem na emeryturę może być nieco większa, bo według najnowszych badań jakość życia seniorów w Polsce jest najniższa w całej Unii Europejskiej. W rankingu stworzonym przez ekspertów ONZ, w którym brano pod uwagę między innymi dochody ludzi starszych i ich dostęp do opieki zdrowotnej, Polska znalazła się na 62. miejscu (na 91 możliwych). Emerytom nad Wisłą żyje się gorzej niż w Wietnamie, Kolumbii, Tadżykistanie i na Białorusi. Równie mało optymistyczne są wyniki badań polskiego Instytutu Spraw Publicznych – według nich ponad połowa seniorów w wieku 65 lat odczuwa smutek i przygnębienie.

Dlaczego przejście na emeryturę jest tak dużym przeżyciem? Powodów jest kilka. Po pierwsze, dla wielu osób odejście łączy się z dużymi zmianami w życiu towa-

rzyskim. Często okazuje się, że to właśnie znajomości nawiązane i utrzymywane w środowisku pracy stanowiły znakomitą większość kontaktów świeżo upieczonych emeryta, który pozbawiony tych relacji zaczyna czuć się niepotrzebny.

Po drugie, z przejściem na emeryturę wiąże się zwykle zmiana statusu materialnego i społecznego, co z kolei wpływa negatywnie na samoocenę. Tym bardziej, że osoba, która przez ostatnie trzy, cztery dekady była nieustannie zajęta, nagle ma tak dużo wolnego czasu, że nie wie, co z nim zrobić. Więc myśli. Zamiast wykorzystać wolny czas twórczo, pogrąża się w apatii. A to największy błąd.

Najgorzej emeryturę znoszą ci, dla których praca była także pasją. Najłatwiej przystosowują się osoby, które przez całe życie były aktywne na różnych polach, nie tylko w sferze zawodowej. – Jeśli mamy pomysł na nasze życie przed emeryturą: dbamy o relacje z przyjaciółmi, rodziną, mamy pasje i zainteresowania, wciąż rozwijamy ciekawość i otwartość na otaczający nas świat, chętnie uczymy się nowych rzeczy, to nasze życie „staryszka” na emeryturze może być bardzo wesołe, bo zyskamy na to wszystko więcej czasu – tłumaczy Agnieszka Paczkowska.

Fundacja Pro Omnis dla Seniora

Pro Omnis znaczy „Dla Wszystkich”, nasza misja brzmi: „Wspieramy Człowieka”. Celem nadrzędnym jest wspieranie Człowieka, któremu coś się w życiu wydarzyło i taka pomoc jest akurat potrzebna www.proomnis.org.pl

Kto jest podmiotem naszych działań, skoro jesteśmy dla wszystkich?

Działamy dla wszystkich, ale lubimy „porządkować” nasze działania. W tym układaniu przeszkadza nieco fakt, że stworzyliśmy „Centrum Wielu Pokoleń” (dzienny dom pobytu dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020, Poddziałanie 9.3.2 Rozwój usług społecznych nr projektu RPKP.09.03.02-04-0025/17), gdzie dodatkowym celem jest łączenie pokoleń. Społeczność to jeden organizm, maleńkie dzieci, młodzież, dorośli, a wśród nich ludzie bardzo starzy, zdrowi i chorzy, bogaci i biedni. Jedni potrzebują innych i nie należy sztucznie separować nikogo, tak długo, jak tylko to możliwe.

Poprzez naszych Seniorów docieramy do wszystkich ludzi i rozumiemy, że właśnie dzięki temu widzimy codziennie uśmiech na ludzkich twarzach, tych młodych i tych dojrzałych.

Jako przedsiębiorstwo społeczne www.talerzpod11.pl, realizujemy projekt „Talerz dla Seniora”, który polega na przygotowywaniu zbilansowanych zdrowych posiłków dla Seniorów. Posiłki uwzględniają problemy zdrowotne (np. cukrzycę, choroby trzustki czy wątroby). Projekt obejmuje także osoby po pobycie szpitalnym (z potrzebami na wysokobiałkową dietę). Dostarczamy posiłki do domów, na razie w bydgoskim Fordonie, ale dzięki dynamicznemu rozwojowi w niedalekiej przyszłości planujemy objąć całe miasto Bydgoszcz i Toruń. Dotychczas dostarczamy jedzenie do instytucji, które codziennie zajmują się osobami starszymi i zależnymi w Toruniu i w Bydgoszczy. Dla osób indywidualnych, tylko w Fordonie. Fundacja pokrywa koszty dostaw, a dla niektórych (w zależności od posiadanych zasobów) także koszt samego posiłku. Staramy się wyszukiwać osoby samotne, niesamodzielne z uwagi na ograniczenia zdrowotne, bądź te związane z wiekiem, które nie są w stanie same zakupić produktów i ugotować sobie obiadu. W tej aktywności, bardzo dużym wsparciem jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

w Bydgoszczy, MOPR w Toruniu oraz personel oddziałów szpitalnych. „Talerz dla Seniora”: <http://talerzpod11.pl/talerz-dla-seniora> zainspirował nasz „Talerz dla Dzieci” <http://talerzpod11.pl/talerz-dla-dzieci>

Wspieramy Seniorów w aktywności fizycznej i psychicznej. Tworzymy dzienny dom pobytu Centrum Wielu Pokoleń w partnerstwie z Wyższą Szkołą Gospodarki w Bydgoszczy. Prowadzimy zajęcia mające na celu utrzymanie kondycji psychofizycznej. Oferujemy zajęcia edukacyjne, informacyjne, ruchowe i terapeutyczne. Animujemy mnóstwo wydarzeń. Dla uczestników i ich otoczenia prowadzimy poradnię psychologiczną z dostępem do terapeutów, ale także radcy prawnego.

Celem Fundacji jest zapewnienie jak najwyższej jakości życia Seniorom, któ-

rzy nie są całkowicie samodzielni oraz edukacja w zakresie zdrowych nawyków żywieniowych dla wszystkich osób starszych, ale także ich otoczenia (rodzin, opiekunów, sąsiadów).

Posiadamy status Organizacji Pożytku Publicznego (OPP).

Jak przekazać 1% podatku na rzecz naszej Fundacji?

To bardzo proste.

W deklaracji podatkowej musisz wypełnić tylko dwa pola dotyczące 1%. W pola te wpiszesz numer KRS naszej fundacji, czyli 0000348387 oraz to (wartość) ile wynosi Twój 1% (jeśli korzystasz z programu do rozliczania PIT, program sam wyliczy 1%.

Za uzyskane środki z przekazanego na nasze konto będziemy wspierać nasze działania na rzecz Seniorów.



Kujawsko – Pomorski Oddział Okręgowy PCK w partnerstwie z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Toruniu realizuje program finansowany przez Samorząd Województwa w ramach środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko - Pomorskiego „Pogodna jesień życia na Kujawach i Pomorzu – projekt rozwoju pomocy środowiskowej dla seniorów”.

Projekt jest skierowany do niesamodzielnych osób starszych, opiekunów faktycznych oraz osób chcących podjąć pracę lub wolontariat jako opiekun osoby starszej.

Zapraszamy do udziału w projekcie:

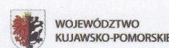
- osoby niesamodzielne, które ukończyły 60 lat
- opiekunów faktycznych osób starszych
- osoby, które chcą podjąć zatrudnienie jako opiekun niesamodzielnej osoby starszej
- osoby, które chcą opiekować się osobami starszymi w ramach wolontariatu



W zależności od formy uczestnictwa w projekcie oferujemy:

- opiekę dzienną dla niesamodzielnych osób starszych (w ramach Usług Opieki Diennej, Pomocy Sąsiedzkiej, Wolontariatu Opiekunczego)
- wsparcie opiekunów faktycznych niesamodzielnych osób starszych (szkolenia, domowe wizyty instruktażowe, punkty konsultacyjne, wypożyczalnia sprzętu, organizowanie opieki w ramach polityki wytnieniowej)
- szkolenia i kursy dla osób, które podejmą zatrudnienie jako opiekun niesamodzielnej osoby starszej oraz wolontariuszy

Szczegółowe informacje dotyczące projektu oraz warunki naboru uczestników można uzyskać na stronie internetowej www.bydgoszcz.pck.org.pl, pisząc na adres bydgoszcz@pck.org.pl oraz pod numerami telefonów oddziałów Polskiego Czerwonego Krzyża w Bydgoszczy (tel. 52 322 55 68), Toruniu (tel. 56 622 21 29), Grudziądzu (tel. 56 462 22 53) i Włocławku (tel. 54 231 46 56).



www.bydgoszcz.pck.org.pl

Skuteczna walka z infekcjami

Źródło: internet

Syrop z imbiru, cytryny i miodu skutecznie zwalcza objawy towarzyszące infekcjom górnych dróg oddechowych. Stosowany jest w przypadku nudności towarzyszących zatruciom pokarmowym, chorobie lokomocyjnej oraz pierwszemu trymestrowi ciąży.

Syrop z imbiru z dodatkiem cytryny i miodu jest skutecznym i naturalnym lekiem wskazanym przy infekcjach górnych dróg oddechowych, przeziębieniach oraz grypie. Z łatwością można go przygotować samodzielnie w domu. Syrop należy przyjmować w trakcie infekcji oraz profilaktycznie w celu wzmocnienia odporności.

Korzeń imbiru

- jakie posiada właściwości?

Syrop z imbiru, cytryny i miodu posiada prozdrowotne właściwości - działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo i antybakteryjnie. Korzeń imbiru, z którego przygotowuje się syrop zawiera gingerol łagodzący stany zapalne. W jego składzie występują również liczne witaminy i składniki mineralne. Wśród nich należy wyróżnić m.in. potas, który korzystnie wpływa na pracę serca.

W korzeniu imbiru znajdują się substancje o działaniu antyoksydacyjnym, takie jak: witaminy A, C, E,

beta-karoten, które zapobiegają rozwojowi chorób nowotworowych i układu krążenia. Ważnymi składnikami imbiru są: fosfor, żelazo, cynk, wapń, magnez, sód oraz krzem. Syrop imbirowy, dzięki nim skutecznie podnosi odporność organizmu, poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci, ułatwia zwalczanie bezsenności, nudności oraz dolegliwości trawiennych.

Przepis na syrop z imbiru, miodu i cytryny

Syrop z imbiru, miodu i cytryny, oprócz tego, że posiada liczne właściwości prozdrowotne, jest również bardzo dobry w smaku. Do przygotowania tradycyjnego syropu imbirowego potrzebne są:

- 2 cytryny,
- 3-4 cm korzenia imbiru, miód.

Przyrządzanie zdrowotnego syropu rozpoczyna się od sparzenia cytryn wrzątkiem, a następnie ich dokładnego umycia. Owoce kroi się na cienkie plasterki, z których należy usunąć pestki. Korzeń imbiru obiera się ze skórki i ściera na tarce o drobnych oczkach. Następnie do wyparzonego i wysuszonego słoika wlewa się trzy łyżeczki miodu, na którym kładzie się 4 plasterki cytryny i dwie łyżeczki startego korzenia imbiru. Czynność należy powtarzać, aż do wypełnienia słoiczka, a na koniec całość zalewa się miodem.

Słoik z syropem powinno się szczelnie zamknąć i umieścić w lodówce na około dobę. Gotowy syrop imbirowy można przyjmować bezpośrednio na łyżeczce lub dodawać do wody bądź herbaty. Do syropu z imbiru można również dodać goździków oraz łyżeczki mielonej kurkumy i szczypty pieprzu cayenne.

Dawkowanie syropu z imbiru, miodu i cytryny

Syrop z imbiru, miodu i cytryny zaleca się przyjmować każdego dnia przed śniadaniem. Osoby dorosłe w celu wzmocnienia odporności organizmu powinny przyjmować jedną łyżkę syropu dziennie. W trakcie trwania infekcji zaleca się zażywać nawet do trzech łyżek w ciągu doby. Syrop z imbiru można podawać również dzieciom po 1. roku życia.

I Toruń

TU zostawiam mój 1%

Przekaż 1% podatku
toruńskim organizacjom pożytku publicznego
Pracują dla NAS cały rok
Przynajmniej raz w roku
podarujemy IM coś od siebie

W ten sposób możesz pomóc
swoim bliskim, znajomym, sąsiadom...

Lista toruńskich OPP dostępna jest na stronie
www.orbitorun.pl

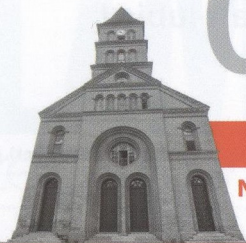
Wspieram
bo tu mieszkam.
Michał Zaleski
Prezydent Miasta Torunia

Miasto Toruń

Urząd Miasta Torunia
Wydział Komunikacji Społecznej i Informacji
tel. 56 611 87 24 www.torun.pl www.orbitorun.pl

REPERTUAR

03/04 2018



Przeprowadziliśmy się!

Nowa tymczasowa siedziba Teatru – Rynek Nowomiejski 28

Biuro Obsługi Widza – ul. Kopernika 4

MARZEC



TeatrMuzTorun



TeatrMuzycznyTorun



teatrmuzycznytorun

01 Cz.	12:00/19:00	Jutro będzie za późno – monodram muzyczny
06 Wt.	9:00/12:00	Tajemnica Tomka Sawyera – musical (CKK Jordanki)
07 Śr.	19:00	Noam Vazana – Kobieta kobietom – koncert na Dzień Kobiet
08 Cz.	19:00	Machiavelli – spektakl muzyczny
09 Pt.	19:00	Machiavelli – spektakl muzyczny
16 Pt.	9:00/10:30	Rosną – bajka muzyczna dla najmłodszych
17 Sb.	12:00	Rosną – bajka muzyczna dla najmłodszych
19 Pn.	19:00	Akompaniator – spektakl
20 Wt.	19:00	Akompaniator – spektakl
21 Śr.	17:00	Jutro będzie za późno – monodram muzyczny (Spektakl wyjazdowy)

KWIECIEŃ

06 Pt.	19:00	Najlepsze przyjaciółki – spektakl komediowy – POLSKA PRAPREMIERA
07 Sb.	19:00	Najlepsze przyjaciółki – spektakl komediowy
08 Nd.	19:00	Najlepsze przyjaciółki – spektakl komediowy
10 Wt.	9:00/12:00	Tajemnica Tomka Sawyera – musical
11 Śr.	9:00/12:00	Tajemnica Tomka Sawyera – musical
12 Cz.	19:00	Na dużym ekranie, czyli Kino w Teatrze
15 Nd.	19:00	Walc kameralny, czyli Pan Wasowski mniej znany – spektakl
17 Wt.	9:00/11:00	Afrykańska przygoda – bajka muzyczna dla najmłodszych
18 Śr.	9:00/11:00	Afrykańska przygoda – bajka muzyczna dla najmłodszych
24 Wt.	19:00	Człowiek Ogromny – spektakl muzyczny – PREMIERA
25-27		III Ogólnopolski Przegląd Dyplomów i Egzaminów Muzycznych Wyższych Szkół Artystycznych PRZYGRYWKA
28 Sb.	19:00	Człowiek Ogromny – spektakl muzyczny
29 Nd.	19:00	Człowiek Ogromny – spektakl muzyczny



KUJAWSKO-POMORSKI
IMPRESARIJNY
TEATR MUZYCZNY
DYREKTOR: Anna Wólek

*Teatr zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w repertuarze

www.teatrmuzyczny.torun.pl bow@teatrmuzyczny.torun.pl tel. +48 56 678 75 19



TEATR IM. WILAMA HORZYCY W TORUNIU

marzec 2018

ten teatr lubię!

zdjęcie: Wojtek Szabelski



Ingrid Lausund

Skrzywienie kręgosłupa

Reżyseria: Karolina Kirsch

WYŚCIG SZCZURÓW CZAS ZACZAĆ!

1.03. (czwartek), godz. 19:00

zdjęcie: Magda Hueckel



Bernard-Marie Koltès

Roberto Zucco

Reżyseria: Lena Frankiewicz

MORDERCA BEZ POWODU KONTRA SPOŁECZEŃSTWO

2.03. (piątek), godz. 18:00

3.03. (sobota), godz. 18:00 (TIR)

(TIR) - rodzicom, którzy kupią bilet na oznaczony spektakl, zapewnimy bezpłatną opiekę nad dzieckiem podczas przedstawienia.

zdjęcie: Zuzanna Wiśniewska



Odlot. Last minute

Koncepcja artystyczna: Jarosław Felczykowski, Arkadiusz Walesiak, Grzegorz Wiśniewski

MUZYCZNY LOT Z PIOSENKĄ I HUMOREM

7.03. (środa), godz. 20:00

spektakl zamknięty

8.03. (czwartek), godz. 19:00

9.03. (piątek), godz. 19:00

zdjęcie: Wojtek Szabelski



Henryk Ibsen

Hedda Gabler

Reżyseria: Agata Dyczko

WSPÓŁCZESNY PORTRET KOBIETY SUKCESU

10.03. (sobota), godz. 19:00

11.03. (niedziela), godz. 19:00

13.03. (wtorek), godz. 19:00

POŻEGNANIE TYTUŁU

PREMIERA

Peter Turrini

Józef i Maria

Opieka reżyserska: Jan Hussakowski

11.03. (niedziela), godz. 19:00 PREMIERA

12.03. (poniedziałek), godz. 20:00

18.03. (niedziela), godz. 19:00

zdjęcie: Wojtek Szabelski



Kabaret literacki / program 2: Erros

Łoża Kopernika

Opieka artystyczna: Paweł Paszta

KABARET LITERACKI CZYLI LIRYCZNIE, MAGICZNIE I PIEPRZNIE

16.03. (piątek), godz. 21:00

zdjęcie: Wojtek Szabelski



Yasmina Reza

Bóg mordu

Reżyseria: Bożena Suchocka

GORZKA KOMEDIA MAŁŻEŃSKA

17.03. (sobota), godz. 19:00

18.03. (niedziela), godz. 19:00

20.03. (wtorek), godz. 19:00

21.03. (środa), godz. 19:00

POŻEGNANIE TYTUŁU

PREMIERA

WILAMY 2017

na podstawie „Króla Edypa” Sofoklesa

Edyp tyran

Reżyseria: Wojtek Klemm

24.03. (sobota), godz. 19:00

PREMIERA / WILAMY 2017

25.03. (niedziela), godz. 19:00

27.03. (wtorek), godz. 19:00

STUDENCKI WTOREK



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Institucja kultury Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego



Rezerwacje: Biuro Obsługi Widzów tel. 56 622 55 97, 56 654 90 74; kasa tel. 56 622 30 70
Teatr im. Wilama Horzycy, Plac Teatralny 1, 87-100 Toruń www.teatr.torun.pl