

WOMAN VIBE

Magazine

PIĘKNO BEZ

przymusu!

SUKCES

jest

KOBIETĄ,

#MAMY DLA

KOGO!

BABSKIE WYJAZDY

Podąża Twój kobiecy vibe!

ANETA WOŹNICKA - ŁADA

I ANNA STARKEY SZTÜRMEM

PODBIJAJĄ ŚWIAT TAŃCA

I EVENTÓW

08



BABSKE
WYJAZDY

Wywiad
z Anetą Woźnicką Ładą
i Anną Starkey

38



JULIA
A. SIMON

W Mary Kay
nie będą czekać 132 lat

42



EDITA
SZABOOVA

Zrównoważona
przyszłość w Mary Kay

Notka redakcyjna



Wydawać by się mogło, że nie łatwo jest zredagować pismo o kobiecym *vibe* -ie, pasji życia, szczęściu... gdy za oknami tyle powodów do smutku. Wchodzimy wszak w czas niezwykłych wyzwań zarówno w naszym życiu rodzinnym, jak i społecznym. Jakiż zatem mam dysonans poznawczy po niezwykłym wywiadzie z Anetą Woźnicką - Ładą i Anną Starkey z Babskich Wyjazdów, które każdym swym kolejnym eventem pokazują, że jednak można! To uczucie towarzyszy mi za każdym razem, gdy wyłączę media głównego nurtu i włączę się do wydarzeń tanecznych, które w tym jesiennym sezonie ze wszech miar obrodziły!

Zatem drogie Czytelniczki postanowiliśmy w najnowszym numerze WVM uzbroić Was w solidną dawkę wiedzy, abyście zarówno w tematach rodzinnych, zdrowotnych jak i ogólnospołecznych mogły spać spokojnie. I prawdziwie beztrudnie mogły się relaksować podczas rekomendowanych przez nas eventów. Dlatego nie zabraknie starannie zweryfikowanych artykułów medycznych w ramach kampanii #MamyDlaKogo. Miesiąc październik jest zwykle dedykowany walce z rakiem piersi, my jednak chcemy dać Wam informacje, które mogą pomóc Wam zatroszczyć się w pełni o Wasze zdrowie. Drugie wyzwanie przed jakimi stoimy dotyczy opieki nad naszymi dziećmi. Plaga kryzysów, jaka dotyka umysły i serca naszych dzieci to nasze wspólne zmartwienie. Szczególnie, że również w tym przypadku nadal nie możemy liczyć na sensowną pomoc państwa.

Podczas prac redakcyjnych podstawowe pytanie, jakie sobie zadajemy podczas selekcji artykułów brzmi: „Czy ta publikacja w jakikolwiek sposób pomoże naszym Czytelniczkom, coraz bardziej zdradliwym i niepewnym świecie?” Czy dzięki naszej pracy będziecie się czuły lepiej rozumiane, mniej osamotnione, a z drugiej strony bardziej docenione. To również jeden z głównych powodów dla których, mimo rosnących kosztów dystrybuujemy nasze pismo bezpłatnie. Nie licząc nawet, na miłe skąd inąd przeświadczenie, że „Dobro wraca”. Naszą pełną gratyfikacją jest obserwowanie, jak wiele dobrych emocji budzi WVM. Dziękujemy za Wasze wsparcie, inspirację i wiele serdecznych gestów, które sprawiają, że każdego dnia nasze czasopismo, dzięki Wam rośnie w siłę.

Klaudiusz Wiśniewski
Wydawca i redaktor naczelny
Woman Vibe Magazine, My Dances
Magazine i Nasze Regionalne.com

06

SUKCES JEST
KOBIECĄ

36

BIZNES
JEST KOBIECĄ

18

WOMAN VIBE
LIFESTYLE

48

BADANIE MERCK
NAD POKOLENIEM
XI Y

24

BABSKE
SZCZĘŚCIE

40

MAREK MATA CZ
SOCIAL PRESCRIBING

28

MONIKA SUTKOWSKA
UZALEŻNIENI OD
PRZYKROŚCI

52

KOBIECE
PATENTY
NA ZDROWIE

30

KINOWY JESIENNY
CHILLOUT

54

WALKA Z RAKIEM
U GINEKOLOGA

32

NAJLEPSZE SPEKTAKLE
TYLKO W KINIE

62

APLIKACJA UDERZA
W CZERNIAKA

SPIS TREŚCI

64

ZOSTAŃ PROMOTORKĄ
ZDROWIA

94

ZDARZYĆ Z REFORMĄ
I OCALIĆ ŻYCIE DZIECI

66

MAREK MATA CZ
WEGE-KOTLETY
Z WARZYWNIAKA

100

AMERICAN DREAM DLA
NASTOLATKÓW

74

CO POCZAĆ GDY SŁOŃCA
ZABRAKNIE

102

SAY MOMMY
EMPATYCZNE UBRANKA
DLA DZIECI

80

MAMA BYĆ,
ACH MAMA BYĆ

108

POMOGĄ ZOSI
W WIŚNIOWEJ

82

EDUKACJA
NA ZAMÓWIENIE

110

RÓŻOWA ZUMBA
Z NIEBIESKO- ŻÓŁTYM
WSPARCIEM

88

JAK POMÓC GDY DZIECKO
DOTKNAŁ KRYZYS

ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.COM/PL

58



KAMPANIA
DOTYKAM
= WYGRYWAM

104



NAJLEPSZE
TANE CZNE EVENTY
TEJ JESIEŃI

106



ZATAŃCZĄ DLA
SIÓSTR ZALEWSKICH

106



WARSZTATY TAŃCA
Z MEN OF PORTYGAL!



SUKCES JEST KOBIECĄ

I COVIDY, LOCKDOWNY I INNE CYWILIZACYJNE
PLAGI SĄ WAM KOBIECIOM NIESTRASZNE! WIELE
Z WAS BARDZO UCIERPIAŁO, JEDNAK ZMIERZY-
ŁYŚCIE SIĘ Z WYZWANIAМИ I JESTEŚCIE SILNIEJSZE!
NA ŁAMACH WOMAN VIBE MAGAZINE CHCEMY
WAS ZA TO DOCENIĆ!

Anna Stróżka
WOMAN VIBE MAGAZINE



BABSKIE WYJAZDY



BABSKE WYJAZDY

Aneta Woźnicka-Łada i Anna Starkey

Założycielki Babskich Wyjazdów - Aneta Woźnicka - Łada i Anna Starkey stworzyły przestrzeń, w której kobiety nareszcie mogą poczuć się naturalnie i swobodnie. Uwalniając w nich kobiecey vibe nieoczekiwanie odkryły również receptę na szczęście. Redakcję WVM zachwyciły od pierwszego wejrzenia fotorelacjami z organizowanych przez siebie eventów w których umiły życie uczestniczkom z dala od wszelkiej presji dnia codziennego. Na nowo zdefiniowały kim może być kobieta prawdziwie wyzwolona od świata zdominowanego przez dyktaturę piękna z jednej strony i XIX wieczne kanony zachowań z drugiej. Móc przeprowadzić z nimi wywiad do dla nas wyjątkowe wyróżnienie!

Klaudiusz Wiśniewski: Uwalniacie kobiety od piętna stereotypów, cudzych wymagań i uewnętrznego w procesie wychowania przymusu. Z tego powodu jesteście niezwykle bliskie założeniom naszego Magazynu WVM, w którym chcemy pokazać, że kobieta prawdziwie piękna to kobieta szczęśliwa. Tylko tyle i aż tyle! Stąd nasza kampania #Piękno-BezPrzymusu. Powiedźcie proszę co było inspiracją dla Was, aby eventy Babskie Wyjazdy uczynić tak wyjątkowymi wydarzeniami? A może od początku postawiliście na pełną spontaniczność?

ANETA WOŹNICKA-ŁADA I ANNA STARKEY: Dziękujemy za zaproszenie do wywiadu! Nie mogłyśmy się już doczekać, aż znajdziemy się na łamach Woman Vibe Magazine!





Anna Starkey
PHOTOGRAPHY

BABSKE

My to jesteśmy takie pół na pół – niby w gorącej wodzie kąpane i spontaniczne (obie mamy ADHD), ale jak coś robimy to planujemy i analizujemy. Przy Babskich Wyjazdach nie obyło się bez biznes planu i analizy. Jeśli chodzi o inspiracje to codziennie spotykamy tyle super kobiet, a Babskie wydarzenia są po części celebrazją kobiecości, bo kobiety są przecież wyjątkowe!

Biznes jest Kobietą

K.W. Bez zbędnej kokieterii nie zaprzeczę! Tak w istocie jest - czego najlepszym dowodem są kolejne numery WVM! Powiedzcie mi proszę, jak to się stało, że w tak wymagającym czasie odważyłyście się otworzyć własną firmę i to na dodatek w branży eventowej, która chyba najmocniej ucierpiała. A może to efekt czegoś, czego zwykle nie doceniaamy myśląc o biznesie. Bodaj to Kulczyk mawiał, że gdyby w biznesie chodziło o pieniądze, to najbogatsi byłiby księgowi i matematycy. Po czym dodał, że w biznesie chodzi nade wszystko o relacje. Co zatem pchnęło Was, aby otworzyć tak świetnie prosperującą firmę? I czy - nie bójmy się tego słowa - nie była to damsko-damska przyjaźń, która jak widać jest jednak możliwa?

Aneta i Anna: Babskie wydarzenia organizowałyśmy już od lat, a pandemia była dla nas w sumie szansą na zatrzymanie się i zwolnienie szaleńczego tempa życia. Obie jesteśmy niesamowicie zapracowane - każda z nas ma swoją firmę, rodzinę i obowiązki. Dzięki pandemii zwolniłyśmy, zastanowiłyśmy się nad tym co chcemy w życiu robić i wymyśliłyśmy: Babskie Wyjazdy. W kuchni przy winie i herbacie powstał pomysł na spółkę. Nazwałyśmy to, czym zajmowałyśmy się od dawna. Otwierając wspólnie firmę przeanalizowałyśmy wszystkie eventy które zorganizowałyśmy w przeszłości i postanowiłyśmy wyciągnąć z nich "esencję" i to co najlepsze. I to są właśnie Babskie Wyjazdy. Wykorzystałyśmy więc ten pandemiczny "prezent" od losu na maxa.

Solidnym fundamentem Babskich Wyjazdów jest nasza przyjaźń, stąd takie motto: od kobiet dla kobiet. Bo my wiemy, jak kobietom "zrobić dobrze", w końcu same jesteśmy kobietami. To, że działamy razem to też dowód na to, że damsko-damska przyjaźń jest możliwa, także w biznesie. Choć wiele osób nam odradzało taką współpracę, twierdząc, że się nie da tego połączyć. Nasza przyjaźń przetrwała już tyle burz i zawirowań w życiu



Babskie Szczęście

K.W. Nasze pismo wspiera kampanię #TańcemPrzeognimySmutek jako odpowiedź na wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym tak dorosłych jak i dzieci. Wiemy, że w skutek lockdownu mocno ucierpiały kobiety. Aktualna sytuacja ekonomiczno - społeczna również mocno uderza w kobiety, które muszą na co dzień łączyć tak wiele zadań i ról. Tymczasem wykonane przez Ciebie Anno fotorelacje pokazują świat z całkowicie innej bajki. Są naszym baśnią, w której na co dzień umęczone kobiety, znajdują nareszcie bezpieczną przestrzeń, w której nikt ich nie ocenia, nie poucza, nie napiętnuje słynną frazą "jesteś niewystarczająca". Skąd w Was taka śmiałość, aby z taką pasją zaprzeczać dotychczasowej rzeczywistości? Niezależnie czy tańczycie, czy strzelacie na strzelniczy, czy pływacie sobie w kajakach, wyglądacie jakbyście robiły to całe życie. Zarówno Wy jak i uczestniczki. Skąd taki mindset - który nazwałbym "Królowymi Łabędzi"?

Aneta i Anna: W społeczeństwie jeszcze ciągle panuje stereotyp kobiety matki Polki, która ma bardzo dużo obowiązków, ale bardzo mało „praw” i przywilejów. W podkreślonej, uwspółcześnionej wersji dodatkowo ma nie tylko realizować się zawodowo, odnosić sukcesy, ale też zajmować się domem, pięknie wyglądać, być smukłą, zgrabną i powabną. To jest niesamowita presja, podkreślona jeszcze przez media i portale społecznościowe. Poza tym Polki naprawdę mają nietatwe życie – często nieświadomie wchodzą w rolę i starają się sprostać wszechobecnym wysokim wymaganiom. Po drodze gdzieś gubią siebie, bo nie ma czasu na relaks, na rozwój, na zadbanie o siebie i zdrowy „me time”. A jak już jest ten czas dla siebie, to okupiony wyrzutami sumienia czy wymówkami partnera i poczuciem winy, że zaniedbuje się rodzinę. Tymczasem szczęśliwa kobieta to szczęśliwa matka, partnerka, przyjaciółka, pracownik. I tu nawet nie chodzi o feminizm z naszej strony – my bardzo lubimy facetów.

Wracając do tańca i ruchu. To super szybka forma na podłapanie dużej ilości endorfin i skuteczne doładowanie akumulatorów. A to automatycznie sprawia, że czujemy się lepiej. Robimy coś fajnego, w grupie fajnych babek: poznajemy podobnie pozytywnie zakręcone osoby, nawiązują się przyjaźnie i długoletnie, trwałe więzi. Aneta jest z wykształcenia psychologiem, więc dla nas element integracyjny podczas naszych wydarzeń jest niesamowicie istotny. To tworzy atmosferę naszych wydarzeń. Ma nie być zadęcia, przerostu formy nad treścią. Stawiamy na budowanie prawdziwych i głębokich relacji, dbamy o to, żeby każda uczestniczka czuła się u nas dobrze: zadbaną, zopiekowaną i bezpieczną. Zapewniamy, że zdjęcia dokumentują tylko prawdziwe status quo. Nie ma tu miejsca na Photoshopa.



FOT.: ANNA STARKEY



Anna Starkey

K.W. Gdy tak Was słucham przyszły mi do głowy dwie publikacje "Rezyliencja" i "Szczęśliwy mózg" autorstwa Ricka Hansona, w którym jako przepis na zwiększenie odporności psychicznej przedstawił on 12 kluczowych kompetencji psychicznych, które warto rozwijać: współczucie, uważność, uczenie się, siłę charakteru, wdzięczność, wiarę w siebie, spokój, motywację, intymność, odwagę, dążenia i szczodrość. Czy w tym co robicie odnajdujecie, któreś z nich? I mam tu na myśli nie tylko organizację eventów, ale również taniec, który jest stałym punktem Waszych programów

Aneta i Anna: Coś w tym jest. Wspomniany Rick Hanson stwierdził, że wystarczy kilka minut dziennie, aby dzięki mocy codziennych doświadczeń zbudować nowe struktury neuronowe w mózgu i całkowicie zmienić swoje życie! W toku ewolucji ludzki mózg rozwinął się w taki sposób, by szybko się uczyć i wyciągać wnioski ze złych doświadczeń. Stanowił wewnętrzny system ostrzegania przed niebezpieczeństwami, każdą złą sytuację uznając za zagrożenie i „pamiętając” o wiele dłużej o negatywnych niż pozytywnych doświadczeniach. Dobra wiadomość jest taka, że nasz mózg jest plastyczny i doświadczenia mogą go kształtować. Zmienia się w zależności od tego, na czym się koncentrujemy. Możemy więc mózg „przeprogramować” by działał inaczej i skupiał się na pozytywach. Oczywiście wymaga to pracy nad sobą, bo nie ma gotowej recepty na szczęście, ale każdy

człowiek, niezależnie od płci, stanu posiadania czy wieku, ma wpływ na własne poczucie szczęścia.

Te przekonania są nam bardzo bliskie. Podczas naszych wydarzeń staramy się przekazać innym jak najwięcej pozytywnej energii i mocy. Dobrych myśli, uśmiechu, pozytywnego ciepła. My wierzymy, że szklanka jest zawsze do połowy pełna i to staramy się pokazać innym. To dobry początek. Dla wielu osób to światło w tunelu i jedyna forma życzliwości, jakiej od dawna zaznali.

Taniec to forma aktywności fizycznej, którą mogą uprawiać praktycznie wszyscy bez względu na wiek. Taki rodzaj ruchu pomaga poprawić kondycję fizyczną, sprawność i elastyczność ciała. Jednocześnie taniec zapewnia też stymulację dla mózgu, która wspiera ochronę przed zaburzeniami nastroju i chorobami neurologicznymi. Nie na darmo mówimy przecież o terapii tańcem. Choreoterapia nie uczy samych figur, lecz pozwala odnaleźć własny rytm i uwolnić się od codziennych napięć. Pomaga się zrelaksować i uspokoić, dlatego dobrze sprawdza się w leczeniu nerwicy i innych dolegliwości o podłożu stresowym. Podczas ruchu uwalniają się nagromadzone w ciele stresy, odpoczywa i głowa, i ciało. Człowiek od razu jest szczęśliwszy i patrzy na świat bardziej optymistycznie. Problemy życia codziennego choć nie znikają, błędną i wydają się jakby mniejsze.



Babska Przyszłość

K.W. No dobrze, czas już zapytać Was o te bliskie ale też i dalsze plany. Wiem, że już w marcu organizujecie dwudniowe ogromne wydarzenie taneczne! Zdradźcie nam proszę nieco detali, kto do nas zawita i jakie macie dla nas niespodzianki?

Aneta i Anna: Rzeczywiście, teraz jesteśmy pochłonięte organizacją Babskiego Festiwalu, 4-5.03.2023. Już wiosną na cały weekend Warszawa stanie się taneczną stolicą Europy- zagoszczą u nas szalone latynoskie tańce i porywające rytmy. Parkiet zapłonie!!! Jest całe mnóstwo imprez tanecznych i fitness'owych w jednym klimacie – my przełamujemy te schematy! Mieszmamy różne style niczym tropikalny koktajl Mołotowa. Będzie więc wybuchowo i energetycznie. Nie może być inaczej z takimi gwiazdami, gdyż pojawią się u nas najlepsi z najlepszych: Prince Paltu-Ob (Filipiny), Przemek Primo Waszczyszyn (Wrocław), Łukasz Grabowski (Warszawa), Krzysztof Nowak (Swarzędz), Michał Kurpet (Warszawa), Jacek JACO Pachnowski (Warszawa), Jonal Paez (Wenezuela), Anita Hofman (Warszawa), Camilia Belly Dance Poland (Warszawa), Piotr Gangster Jeziorowski (Warszawa), Ruggiero Palombella (Włochy) i jeszcze kilka niesamowitych osób, ale na razie cicho sza – nie chcemy wszystkiego zdradzać.

To jest ambitny projekt, gdyż wszystko „robimy same sobą”, a co tu ukrywać koszty organizacji takiego wydarzenia są piorunujące. Ale my lubimy wyzwania i ciężkiej pracy się nie boimy. W naszym duecie to działa tak, że jedna z nas mówi: „skaczemy”, a druga jej nie hamuje, tylko „skacze” razem z nią, w tandemie. Także już nie możemy się doczekać tego wydarzenia. Oczywiście serdecznie zapraszamy wszystkich, bo naprawdę warto. Bilety można nabyć przez nasz sklep: <https://babskiewyjazdy.pl/produkt/babski-festiwal-2023/>

K.W. O jak mnie to cieszy, że idziecie tak ambitnie w Waszych planach! Bo to znaczy, że będziemy mieli o czym pisać w kolejnych numerach WVM. A czy jest coś co się Wam marzy, albo czego możemy Wam życzyć? Może ekspansji na rynki zagraniczne? Eventy w światowych stolicach tańca - może Rio de Janeiro, albo taneczne rejsy wielkimi statkami wycieczkowymi po morzach i oceanach?

Aneta i Anna: Czemu nie, chętnie podbijemy cały świat ;-). Ja mawiał Walt Disney: „Jeśli potrafisz o czymś marzyć, to potrafisz także tego dokonać”. A my jesteśmy uparte i mamy głowy pełne marzeń.

K.W. Cóż tak mocnej końcówki tego wywiadu się nie spodziewałem! Coś czuję, że będziemy z jeszcze większą uwagą śledzić Wasze kolejne kroki i z przyjemnością je relacjonować, tak aby było o Was i o tym co robicie dla dobra tak wielu kobiet, jak najgłośniej.

Dziękuję za rozmowę!
Z Anetą Woźnicką-Ładą i Anną Starkey
rozmawiał Klaudiusz Wiśniewski

BABSKI FESTIVAL
BABSKE WYJAZDY
DATA WYDARZENIA
4-5.03.2023
MIEJSCE
WARSZAWA
WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL

ZAPISY | KONTAKT@BABSKIEWYJAZDY.PL
ORGANIZATOR - BABSKE WYJAZDY
ANETA WOŹNICKA-ŁADA +48 505 640 644
ANNA STARKEY +48 501 331 518

ZNAJDŹ NAS NA | f BABSKEWYJAZDY | @ BABSKE_WYJAZDY

PRINCE PALTU-OB
GŁÓWNA GWIAZDA FESTIVALU

ŁUKASZ GRABOWSKI | KRZYSZTOF NOWAK | PRZEMEK PRIMO WASZCZYSZYN | RUGGIERO PALOMBELLA

JONAL PAEZ | ANITA HOFMAN | MICHAŁ KURPET

JACEK JACO PACHNOWSKI | PIOTR GANGSTER JEZIOROWSKI | CAMILIA BELLY DANCE POLAND



BABSKIE BIO

Babskie Wyjazdy powstały z przyjaźni (Ania Starkey -fotograf, szkoleniowiec i marketingowiec oraz Aneta Woźnicka-Łada tancerka, psycholog, event manager) z myślą o kobietach w każdym wieku. Promujemy aktywność fizyczną, dobrą zabawę, psychiczny i fizyczny „well-being”. Organizujemy wyjazdy, warsztaty i dni tematyczne. Na naszych wydarzeniach oprócz zajęć tanecznych i fitness są rozmaite panele: rozwojowe, kosmetyczne, żywieniowe, artystyczne, itp. tak by każda kobieta znalazła coś dla siebie i była szczęśliwa.



ANNA STARKEY

Fotograf, szkoleniowiec, marketingowiec, copywriter, tłumacz, współwłaścicielka marki Babskie Wyjazdy. Ma na koncie wiele publikacji fotograficznych, wystaw zbiorowych i indywidualnych. Współpracowała w zakresie fotografii z różnymi markami w Polsce i zagranicą. Specjalizuje się w fotografii tańca, sportowej i portretowej. Człowiek orkiestra, dla którego nie ma rzeczy niemożliwych, a pytanie: „czy się to da zrobić” zamienia się w: „czy zrobimy to razem i na kiedy?”.

Jest osobą kreatywną i pozytywną, dla której szklanka jest zawsze do połowy pełna. Ma sto pomysłów na minutę, mało śpi, dlatego bez porannej kawy jest ciężko się z nią dogadać, jednak uważa, że nawet rano życie jest piękne (choć po 9.00 rano piękniejsze ;-). Wierzy w przyjaźń, potęgę wiedzy i umysłu.

Prywatnie mama Sophie oraz dwóch przygarbiętych kotów, miłośniczka kryminałów, gier planszowych oraz salasy kubańskiej.



ANETA WOŹNICKA-ŁADA

Tancerka, event manager, psycholog, współwłaścicielka marki Babskie Wyjazdy. Miłośniczka podróży, dobrego jedzenia, zwierząt oraz życia pełną parą! Jest uśmiechniętą i pogodną osobą z ponad 24-letnim stażem w tańcu. Jako dziecko zaczynała od tańca towarzyskiego, by po 12 latach zamienić taniec towarzyski na Hip-Hop, w którym realizowała się tanecznie w formacji ówczesnych mistrzów Polski przez kolejne lata. W międzyczasie w jej życiu pojawiły się takie techniki jak reggaeton, dancehall, afro, jazz czy nawet balet. Jak mówi: nie lubi nudy oraz nie wyobraża sobie życia bez tańca. W 2010 r. przypadkowo trafiła na Zumbę, w której się zakochała. Dyplomowana instruktorka Zumba Fitness (ZIN), Strong Nation oraz Stretching (IFAA), zajęcia prowadzi na co dzień w największych klubach w Stolicy. Bierze czynny udział w największych eventach w Polsce oraz występuje jako prezydent poza granicami naszego kraju.

Kobieta petarda z niesamowitą mocą! Najważniejsza jest dla niej satysfakcja uczestników, uśmiech i dobra zabawa. Jest wulkanem pozytywnej energii, którą się zarazisz!



ODKRYJ WOMAN VIBE LIFE STYLE!

MAMY PLAN, ABY POKAZAĆ ŚWIATU CZYM JEST PRAWDZIWE WOMAN VIBE! ŻYCIE PEŁNE PASJI, GORĄCYCH I NIE RAZ SENSUALNYCH RYTMÓW. ŻYCIE W ZGODZIE Z BICIEM SERCA. ZDALA OD TYRANII SAMOKRYTYKI I ZEWNĘTRZNYCH KRZYWDZĄCYCH OCEN. TO STYL ŻYCIA, KTÓRY CZYNI KOBIETY PRAWDZIWIE WOLNYMI I NIEZALEŻNYMI. A PRZY TYM GOTOWYMI, ABY PODBIJAĆ ŚWIAT W ZGODZIE Z WARTOŚCIAMI, W KTÓRE WIERZA!

Pozytywna kobieca energia ma moc zmieniania świata na lepsze! Już czas, aby obudzić ją z uśpienia!

BABSKIE SZCZĘŚCIE

Znajdziesz na Babskich Wyjazdach



Babskie Wyjazdy to jedyne w swoim rodzaju wydarzenia integrujące społeczność kobiet z dala od jakichkolwiek dyskryminacji - za to z poszanowaniem tego, co u każdej z nas wyjątkowe! To również droga do odkrywania samej siebie z dala od trosk codzienności!

"Na Odyna" krzyczy Ane-ta i wszystkie dziewczyny zamierają w pozycji tzw. jaskółki (ćwiczenia znanego wszystkim z lekcji W-F lub też figury po tak zwanym "spożyciu", która działa jak domowej produkcji alkomat). Zastygają tak jak stały: z kawą w rękę, z jedną naciągniętą skarpetką, w pół

słowa. Bo na tym to właśnie polega: nie ważne co robisz, ale jak Odyn woła, to musisz się postuchać, wszystko rzucić i zrobić "jaskółkę". A kadra skwapliwie korzysta z tego przywileju kilka razy dziennie ;-)

"Na Odyna, na Odyna, na Odyna!" rozlega w sali,

w lesie, na stołówce. Ze-msta obozowiczek jest słodka. A raczej miętowa, bo w ramach zielonej nocy, kłamki są dokładnie wysmarowane Colgatem i raz po raz rozlega się przyjazne: "O żesz ty...", kiedy nieświadoma niczego osoba chce otworzyć drzwi.

WIKINGOWE INSPIRACJE

Zobaczyć jak zwykle żyjące na pełnych obrotach właścicielki firm, studentki, kobiety pracujące na dwóch etatach (tym w domu i tym w biurze) przechodzą metamorfozę i choć na chwilę zapominają o troskach - jest bezcenne.



Niekiedy, aby odnaleźć siebie trzeba odważyć się zagubić - dobrze jednak, aby zrobić to na najlepszym prokobięcym evencie, jaki tej jesieni podbija serca nie tylko kobiet!

Trzydniowy obóz taneczno, fitnessowo, artystyczny to kolejna inicjatywa Babskich Wyjazdów. Tym razem na Mazurach, w środku polskiej, złotej jesieni, z imprezą przebieraną pod hasłem "Wikingowie".

Grafik jest napięty - kilkana-

ście godzin zajęć sportowych, taneczne choreografie, gry i zabawy integracyjne, warsztaty fotograficzne w ciemni, nauka makijażu, impreza tematyczna i ognisko. Do tego kajaki, spacer, integracja w podgrupach. Śniadania na tarasie, leniwie popijana w promieniach stoń-

ca kawa (pogodę mamy zawsze zamówioną). Życ, nie umierać!

Na ognisku, posilone kietbaskami śpiewamy "Przeżyj to sam" i nie jest to hasło reklamowe, a otwarte zaproszenie, gdyż atmosfery babskiego wyjazdu nie da się opisać.



Babskie Patenty na chillout!

Wstajesz rano i widzisz, że męskie skarpetki znowu nie trafiły do kosza z praniem, a po zalogowaniu się do Librusa już wiesz, że najchętniej to od razu zabiłabyś swoją pociechę? I jeszcze każdy sąd by Cię utaskawił. Masz fazę, że "facet to świnią", "złamas" i jeszcze kilka mniej cenzuralnych, na przykład trzylite-rowych epitetów przychodzi Ci do głowy (najchętniej to przesłabyś do rękoczynów, ale głupio siedzieć w pace, przez jakiegoś jełopa ;-)

Masz ochotę coś zmienić lub po prostu chcesz oderwać się od codzienności, zre-

laksować w fajnym towarzystwie, gdzieś, gdzie czas stoi w miejscu i nikt Cię o nic nie pyta? Kumpele zabiegane i ciężko się wam razem zebrać i coś zorganizować? W tej sytuacji BABSKE WYJAZDY są czymś czego potrzebujesz, a każdy lekarz rodzinny gdyby o nich wiedział, to bez mrugnięcia okiem wypisałby babską receptę i podbił L4.

Naładujesz akumulatory kobiecą energią, od śmiechu będziesz mieć zakwasy (no dobra, od ćwiczeń też), odpoczniesz psychicznie od problemów dnia codziennego. Kiedyś męskie wypadki odbywały się pod hasłem: "Wino, kobiety i śpiew". Wyrzuć przedrostek "męskie"

i jesteśmy w domu. W damskim towarzystwie będziesz się dobrze bawić, relaksować, tańczyć i ćwiczyć do upadłego, przebierać się, warsztatawać i integrować. Poznasz fantastyczne babki, nawiądziesz nowe znajomości, a może i potencjalne biznesowe kontakty. Nie pozwolimy, abyś samotnie smęciła lub rozkminiła życiowe dylematy, za to doładujemy Cię pozytywną energią i endorfinami.





BABSKIE WYJAZDY story i misja

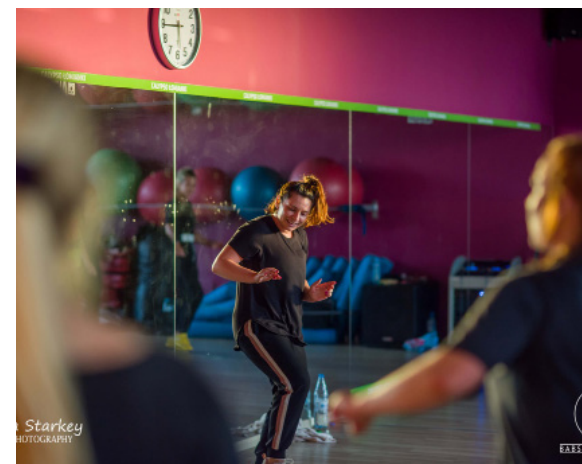
Babskie Wyjazdy powstały z przyjaźni i kumulacji energii dwóch przyjaciółek: Anety i Ani. W środku pandemii, podczas jednej z wielogodzinnych dyskusji w kuchni stwierdziłyśmy, że warto wreszcie nazwać to co robimy już od dawna, a mianowicie szereg różnych imprez dla kobiet: sportowych, tanecznych i warsztatowych. Ponieważ rozumiemy się bez słów od razu wiedziałyśmy, że chodzi nam o stworzenie czegoś dla kobiet w każdym wieku, niezależnie od tego czym się zajmują, skąd pochodzą, jakie mają doświadczenia. Podstawą ma być dobra zabawa, aktywność fizyczna, humor,

rozwój, wzajemny szacunek i przyjaźń. Aby każda babka mogła być sobą, dobrze się poczuć w swojej skórze, bez napinki, sztuczności, zadęcia. Tak jakby była w swojej kuchni, w wygodnych ciuchach i wygłupiała się z najlepszymi koleżankami. Uważamy, że kobieca energia jest niezwykle ważna, a połączona i pomnożona daje ogromną siłę, dzięki której łatwiej sobie radzić z wyzwaniami życia codziennego.

Babskie Wyjazdy to tygodniowe i kilkudniowe campy, Babskie weekendy, warsztaty sportowe, artystyczne i rozwojowe, Babskie Dni i Poranki. Formuła naszych wydarzeń zakłada zawsze element ruchowy (taniec, fitness, sport), ele-

ment warsztatowy (warsztaty artystyczne, rozwojowe, beauty, itp.) oraz dobrą zabawę (imprezy, ogniska, animacje).

Każda kobieta jest mile widziana: na warsztatach uczymy się wszystkiego "od zera", formę sportową robimy razem, integrujemy się, poznajemy i nawiązujemy między-pokoleniowe





Monika Sutkowska

UZALEŻNIENI OD PRZYKROŚCI

Perspektywa myślenia mężczyzny

Ja to Ja, Ty to Ty. W związku z tym osądzaj mnie jak chcesz, słowa i myślenie potrafią odwrotnie rzutować na Ciebie. Sposobem myśleniem masz wpływ na rzeczywistość.

Uważność na reakcje z ciała mogą wiele dać informacji. Wystarczy dać sobie czas w byciu z samym sobą, by odzyskać energię ze swoich pozytywnych emocji. Mężczyźni bardzo często bierze do siebie każdy wyrażony gest i minę. Wrażliwi na krytykę, przypodobuje się, by być akceptowanym i równo traktowanym.

Wyobraź sobie, że na każdą doświadczoną przykrość pisemnie podpisujesz ziemniaka imieniem werbalnego agresora. Nazwane ziemniaki chowasz do plecaka. Wraz z utrzymaną krzywdą wzrasta osłabienie Twojego ciała i ducha. Taka samo przy dłuższym czasie trzymane w plecaku ziemniaki pleśnieją. Jeśli Ty trzymasz urazy to Twój dusza, intuicja maleje.

Jakie może być wyjście z tej sytuacji? Uzależnić swoje samopoczucie od kogoś czy być odpowiedzialnym za nastawienie do ludzi i do siebie. Rzeczywistość zależy od Ciebie. Zdrowym podejściem każdej osoby jest czuć się najlepiej we własnej skórze, ponieważ akceptacja siebie pomaga w podejmowanych decyzjach i uwierzyć w siebie.

Każda osoba jest ze sobą do końca życia, a do innych ludzi człowiek decyduje o granicach i rodzajach więzi. Najpierw trzeba odczuć i dać sobie szacunek do siebie, by odczuwać i nie brać do siebie toksyczności u innych.

TRAKTUJ SIEBIE TAK JAK CHCESZ ŻEBY LUDZIE CIEBIE TRAKTOWALI

Stan emocjonalny człowieka jest na odległość przez innych wyczuwalny. Energia wiele mówi i pokazuje. Szacunek do siebie, zasady i poczucie własnej wartości są podstawą do równego traktowania przez innych

Autor:
Monika Sutkowska



BIOGRAM

Z talentem pisarskim nauczyciel wspomagający, trener mentalny, trener gry coachingowej dotyczącej wyznaczania i osiągania celów. Współautorka trzeciego tomu książki mówiącej o odwadze. Redaktorka artykułów w miesięcznikach poświęconych życiu, w których występują wywiady i teksty poruszające psychologiczne kwestie człowieka. Prowadząca warsztaty rozwojowe dla dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną. Uwielbia przelewać na papier to co nie powiedziane. Pisanie wycisza, dodaje siły i energii - uświadamia dodając planowanie. Działanie to podstawa!



MULTIKINO.PL

JESIENNY KINOWY CHILLOUT

Ważne są filmy, których jeszcze nie znamy

WAKACJE DOBIEGAJĄ KOŃCA, ALE W KINACH LICZBA PREMIER NIE MALEJE. WE WRZEŚNIU NA WIDZÓW CZEKAJĄ ŚWIETNE PRODUKCJE, A WIĘKSZOŚĆ Z NICH, TO POLSKIE FILMY ZACZYNAJĄC OD „KRYPTONIMU POLSKA” Z BORYSEM SZYCEM, PRZEZ KOMEDIĘ „ZOŁZA” Z MAŁGORZATĄ KOŻUCHOWSKĄ, FILM O KSIĘDZU KACZKOWSKIM „JOHNNY” A KOŃCZĄC NA AUTOBIOGRAFII PATRYKA VEGI „NIEWIDZIALNA WOJNA”.

2 września premierę mają dwie polskie produkcje – „Kryptonim Polska” oraz „Szczęścia chodzą parami”. „Kryptonim Polska” to zaskakująca i pełna gwiazd komedia o absurdach naszej rzeczywistości i tematach, których w polskim kinie jeszcze nie było. Dwa zwalczające się środowiska, dwa przeciwstawne pomysły na życie, a w tym wszystkim ona i on... I miłosne uczucie wystawione na największą próbę. Za dobrą zabawę i konkretną dawkę humoru ręką bezbłędni aktorzy: Borys Szyc i Maciej Musiałowski, w rolach radykalnie niezdatnych narodowców-pechowców oraz Piotr Cyrwus, Cezary Pazura i debiutująca na dużym ekranie Magdalena Maścińska. Widzowie mogą przygotować się na pełen luz, salwy śmiechu, wartką akcję i kompletny brak cenzury. Natomiast w komedii romantycznej „Szczęścia chodzą parami” Malwina (Weronika Książkiewicz), przebojowa projektantka samochodów, zakochuje się w Brunonie (Michał Żurawski), wziętym terapeutę par. Choć potrafi on uratować każdy związek, to jego własne historie miłosne tworzą serię spektakularnych katastrof. Przystojny i zabawny, mógłby być mężczyzną marzeń, gdyby nie to, że na kobiety działa jak czarny kot. Sprowadza na swoje wybranki pecha, który z hukiem kończy najbardziej płomienny romans. Nieświadoma ryzyka Malwina, ulega jego czarowi od pierwszego wejrzenia. Mimo że w jej życiu rozpoczyna się seria niefortunnych zdarzeń, Bruno nie zamierza się tym razem poddać. Aby uratować miłość swojego życia, musi znaleźć przyczynę swoich sercowych porażek. Nie uda mu się to jednak bez odrobiny szczęścia.

Kolejna wrześniowa propozycja to „Zółza”. 16 września widzowie poznają zabawną i wzruszającą historię wyjątkowej i silnej kobiety, która zmieniła polski rynek filmowy i telewizyjny. Kobieta, która panuje nad wszystkim, ale... nie nad sobą. Anna Sobańska (Małgorzata Kożuchowska) to kobieta sukcesu i... niekwestionowana zółza. Jednym skinieniem kreuje gwiazdy, a drugim je unicestwia. Chce być silna i idealna w każdym obszarze, choć nie widzi, że jej życie jest dalekie od świata, który kreuje na ekranie. Kiedy jednak wydaje jej się, że ma wszystko, życie postanawia utrząść jej nosa. Co z tego wyniknie? Czy Zółza zapanuje nad własnym życiem?

W weekend 17 i 18 września odbędą się przedpremierowe pokazy jednego z najbardziej wyczekiwanych filmów jesieni 2022 roku, czyli produkcji

o księdzu Janie Kaczkowskim „Johnny”. Oparta na prawdziwej historii opowieść o miłości do świata i drugiego człowieka oraz o tym, że każdy zasługuje na drugą szansę wejdzie do kin 23 września. W roli księdza Kaczkowskiego widzowie zobaczą Dawida Ogrodnika, a u jego boku jako Patryk Galewski wystąpi Piotr Trojan.

30 września do kin wejdzie „Niewidzialna wojna”. To nie będzie dokument, pomnik czy gloryfikacja. To wypełniona prawdą, emocjami i charakterystycznym humorem wartka opowieść o sobie samym, odkrywająca kulisy życia i kariery najbardziej kontrowersyjnego reżysera – Patryka Vegi. W młodości, zanim usłyszał o nim świat, próbował wszystkiego. Był komputerowcem i animatorem, piłkarzem, sprzedawcą nielegalnego oprogramowania, członkiem gangu, a nawet dilerem narkotyków. Cały czas jednak wiedział, że jego prawdziwym powołaniem jest kino – pasja, którą w dzieciństwie zaszczerpił mu dziadek. A celem kręcenie filmów, jakich w Polsce nikt jeszcze nie stworzył. Szansa na realizację największych marzeń pojawia się, kiedy poprzez pracę w telewizji Patryk Vega (Rafał Zawierucha) poznaje bezwzględny świat polskiej policji i przestępczości zorganizowanej. Wkraczając z kamerą w mroczną rzeczywistość, o której 99% ludzi nie ma pojęcia, Vega mierzy się z namacalnym złem i buduje własną legendę bezkompromisowego reżysera. Tego samego dnia premierę ma również komedia romantyczna „Bilet do rajku” z Julią Roberts i Georgem Clooney, którzy jako rozwiedziona para wyruszają w podróż na wyspę Bali, aby odwieść córkę od podjęcia błędnej ich zdaniem decyzji o wyjściu za mąż.

Szczegółowy repertuar oraz więcej informacji na temat filmów znajduje się na stronie www.multikino.pl. Zachęcamy również do słuchania podcastu „Do zobaczenia w Multikinie” <https://open.spotify.com/show/2BVhWOglAQp3PkCSDWfwTc>, w którym w cyklu „Kanapa Knapa w Multikinie” już od 2 września będzie wywiad z Borysem Szycem („Kryptonim Polska”), a od 15 września z Piotrem Trojanem („Johnny”).

Bilety na premierowe seanse można nabyć w kasie kin sieci Multikino, na stronie www.multikino.pl oraz przez aplikację mobilną.



MULTIKINO.PL
**NAJLEPSZE
 SPEKTAKLE TYLKO
 W KINIE!**

Ruszyła sprzedaż biletów w sezonie 2022/23

Kultura wysoka wraca do Multikina w sezonie 2022-2023. Na widzów będą czekać tytuły premierowe, najpopularniejsze powtórki oraz transmisje na żywo - po raz pierwszy od początku pandemii. Z całą pewnością każdy znajdzie tytuł dla siebie. Repertuar i bilety są już dostępne na www.multikino.pl.



Cykl Teatrów National Theatre Live zawsze cieszył się dużym zainteresowaniem. Spotkanie z najlepszymi tytułami na dużym ekranie, w wygodnym fotelu, bez potrzeby wyjeżdżania poza granice kraju, to coś, co nasi widzowie doceniają już od lat. Spektakle są też idealnym sposobem na spotkanie z językiem angielskim - a to dla osób uczących się jest niepowtarzalną szansą na dodatkową edukację.

Harmonogram Teatrów National Theatre Live w Multikinie:

4 października 2022, g. 19:00 - PRIMA FACIE z Jodie Comer (powtórka)

13 października 2022, g. 19:00 - THE BOOK OF DUST - LA BELLE SAUVAGE - adaptacja powieści Philipa Pullmana

31 października 2022, g. 19:00 - FRANKENSTEIN z Benedictem Cumberbatchem jako monstrem

15 listopada 2022, g. 19:00 - LEOPOLDSTADT - nowa sztuka laureata Oscara, Toma Stopparda

1 grudnia 2022, g. 19:00 - STRAIGHT LINE CRAZY z Ralphem Fiennesem

15 grudnia 2022, g. 19:00 - WIELE HAŁASU O NIC - szekspirowska komedia

24 stycznia 2023, g. 19:00 - JACK ABSOLUTE FLIES

AGAIN, czyli komedia twórcy „Człowieka dwóch sfer”

Wszystkie spektakle teatralne będą grane z DCP z polskimi napisami.

Spektakle zostaną pokazane w 17 kinach: Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Olsztyn, Poznań Malta, Poznań Stary Browar, Rzeszów, Sopot, Szczecin, Warszawa Młociny, Warszawa Ursynów, Warszawa Złote Tarasy, Wrocław Pasaż Grunwaldzki oraz Zabrze.

Sezon Oper i Baletów 2022-2023 będzie składał się z dwóch cykli. Pierwszym cyklem jest Royal Opera House Cinema Season 2022-23 (cykl oper i baletów na żywo!). Wydarzenia te będą realizowane w wybrane niedziele o g. 15:00. Drugim cyklem, również mieszanym, składającym się zarówno z oper jak i baletów jest cykl przygotowany wspólnie z KinoMaestro (Ferment Dystrybucja) - te wydarzenia będą niemal wszystkie pokazane jako retransmisje, w większości realizowane w tygodniu o godzinie 18:00.



Harmonogram Royal Opera House Cinema Season 2022-23 w Multikinie:

2 października 2022, g. 15:00 - „Madame Butterfly” (OPERA)

9 października 2022, 15:00 - „Mayerling” (BALET)

16 października 2022, g. 15:00 - „Aida” (OPERA)

23 października 2022, g. 15:00 - „Cyganeria” (OPERA)

20 listopada 2022, g. 15:00 - „The Royal Ballet: A Diamond Celebration” (BALET)

11 grudnia 2022, g. 15:00 - „Dziadek do orzechów” (BALET)

22 stycznia 2023, g. 15:00 - „Przepiórki w płatkach róży” („Like Water for Chocolate”) (BALET)

19 lutego 2023, g. 15:00 - „Cyrułek sewilski” (OPERA)

26 marca 2023, g. 15:00 - „Turandot” (OPERA)

16 kwietnia 2023, g. 15:00 - „Kopciuszek” (BALET)

30 kwietnia 2023, g. 15:00 - „Wesela Figara” (OPERA)

28 maja 2023, g. 15:00 - „Śpiąca królewna” (BALET)

18 czerwca 2023, g. 15:00 - „Trubadur” (OPERA)

Wszystkie opery będą miały w transmisji polskie napisy.

Balety nie mają tekstu.

Cykl Royal Opera House Cinema Season 2022-23 grany jest w 18 kinach: Cinema 3D Świnoujście, Multikino Bydgoszcz, Multikino Gdańsk, Multikino Katowice, Multikino Kraków, Multikino Lublin, Multikino Łódź, Multikino Olsztyn, Multikino Poznań Malta, Multikino Poznań Stary Browar, Multikino Sopot, Multikino Szczecin, Multikino Warszawa Młociny, Multikino Warszawa Ursynów, Multikino Warszawa Złote Tarasy, Multikino Włocławek, Multikino Wrocław Pasaż Grunwaldzki oraz Multikino Zabrze.

Harmonogram KinoMaestro.pl Sezon 2022-23 w Multikinie:

29 września 2022, g. 19:10 - KAPULETOWIE I MONTEKOWIE z Opera national de Paris (OPERA NA ŻYWO)

3 listopada 2022, g. 18:00 - SALOME z Opera national de Paris (OPERA)

10 listopada 2022, g. 18:00 - ŚPIĄCA KRÓLEWNA z Opera national de Paris (BALET)

29 listopada 2022, g. 18:00 - FAUST z Opera national de Paris (OPERA)

12 grudnia 2022, g. 18:00 - PLAY. ZABAWA z Opera national de Paris (BALET)

31 grudnia 2022, g. 15:00 - ZEMSTA NIETOPERZA z Wiener Staatsoper (OPERETKA)



31 stycznia 2023, g. 18:00 - JEZIORO ŁABĘDZIE w wykonaniu Ballet Preljocaj (BALET)

26 lutego 2023, 15:00 - TOSCA z De Nationale Opera w Amsterdamie (OPERA)

16 marca 2023, 18:00 - BALETY GEORGE'A BALANCHINE'A z Opera national de Paris (BALET)

13 kwietnia 2023, 18:00 - HAMLET z Opera national de Paris (OPERA)

27 kwietnia 2023, 18:00 - GISELLE z Opera national de Paris (BALET)

11 maja 2023, 18:00 - ŻYCIE PARYSKIE z Theatre des Champs-Elysees w Paryżu (OPERETKA)

7 czerwca 2023, 18:00 - BOLERO I INNE BALETY MAURICE'A BEJARTA z Opera national de Paris (BALET)

6 lipca 2023, g. 18:00 - ROMEO I JULIA z Opera national de Paris (OPERA)

w 20 kinach: Cinema3D Świnoujście, Multikino Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kielce, Kraków, Multikino Lublin, Łódź, Multikino Olsztyn, Multikino Poznań Malta, Multikino Poznań Stary Browar, Multikino Rzeszów, Multikino Sopot, Multikino Szczecin, Multikino Warszawa Młociny, Multikino Warszawa Ursynów, Multikino Warszawa Złote Tarasy, Multikino Włocławek, Multikino Wrocław Pasaż Grunwaldzki oraz Multikino Zabrze.

Wszystkie opery będą miały w DCP polskie napisy.

Balety nie mają tekstu.

nds oraz Superbrands Created in Poland. Od wielu lat zajmuje pozycję lidera w obszarze „Event Cinema” zarówno na rynku polskim, jak i europejskim (laureat europejskiej nagrody ECA Awards w 2014 roku).

Cykl KinoMaestro.pl Sezon 2022-23 grany jest

BIZNES JEST KOBIECĄ!

W CZASACH NIEPEWNOŚCI I CHAOSU WSPIERAMY I PROMUJEMY KOBIECE BIZNESY TAK, ABY MOGŁY WEJŚĆ NA WYŻSZY POZIOM KRAJOWY I GLOBALNY - PRZEBIJAJĄC „SZKLANE SUFITY” I SZTUCZNIE STAWIANE BARIERY. W KONTRZE DO PARTYKULARNYCH RYNKOWYCH INTERESÓW I UKŁADÓW TWORZYMY PRAWDZIWIE PROKOBIECĄ SPOŁECZNOŚĆ OPARTĄ NA WSPÓŁPRACY I EMPATII. NIEZALEŻNIE O CZYM MARZYSZ I DO CZEGO DAŻYSZ - OD DZIŚ JUŻ NIE JESTEŚ SAMA!

Gospodarka 4.0. oparta na wiedzy wraz z ekonomią współdzielenia, to ekosystem idealny dla rozwoju kobiecej przedsiębiorczości! Dlatego XXI wiek ma szansę być wiekiem kobiet.



MARY KAY

NIE BĘDĄ CZEKAĆ 132 LAT

Równość płci warto osiągnąć jak najszybciej!

Z „Globalnego raportu nt. nierówności płci” opublikowanego w ramach tegorocznego Światowego Forum Ekonomicznego płyną ostrzeżające wnioski – parytet płci jest na chwilę obecną poza zasięgiem. Mówiąc dokładniej, z raportu wynika, że potrzeba aż 132 lat, aby osiągnąć rzeczywistą równość płci i 151 lat, aby zlikwidować różnice pod względem udziału ekonomicznego i możliwości dostępnych dla przedstawicieli poszczególnych płci. Ani jeden ze 146 badanych krajów nie osiągnął parytetu.

To jest zła wiadomość. A jaka jest dobra? Wciąż mamy czas, by to wszystko zmienić. Tegoroczne wyniki mną wstrząsnęły, ale mnie nie zniechęciły. Was także nie powinny zniechęcić.

Równość płci warunkuje nie tylko rozwój ludzki, ale także zrównoważony wzrost gospodarczy. Szereg danych pokazuje, że bez osiągnięcia parytetu płci nie da się zmniejszyć ubóstwa, zapewnić bezpieczeństwa żywnościowego, zniwelować skutków klimatycznych ani zapewnić bardziej pokojowego i integracyjnego społeczeństwa. Parytet płci nie jest czymś, co „miło byłoby mieć”. Nie jest też przywilejem wyłącznie rozwiniętych krajów. Jest to wymóg, który muszą spełnić wszystkie kraje, aby móc się rozwijać i prosperować.

Aby zapobiec dalszemu wycofaniu, należy podjąć działania mające na celu usunięcie strukturalnych barier ograniczających udział kobiet w rynku pracy oraz sprzyjające ich ponownemu wejściu na rynek i utrzymaniu się na nim po zakończeniu pandemii koronawirusa. Potrzebna jest również ukierunkowana polityka wspierająca rozwój utalentowanych kobiet w branżach przyszłości oraz przyspieszająca ich awans na stanowiska kierownicze i przywódcze.

Sektor prywatny ma do odegrania kluczową rolę w rozwiązywaniu problemów związanych z różnicami płci w miejscu pracy oraz w promowaniu kobiet na stanowiska kierownicze. Mary Kay, jako firma założona przez kobietę, która już prawie 60 lat temu przełamywała bariery, traktuje tę kwestię osobiście.

W 2019 r. Mary Kay podpisała zbiór zasad na rzecz wzmocnienia pozycji kobiet (Women’s Empowerment Principles, WEPS), zaś w 2021 r. firma przyjęła zobowiązanie w ramach Koalicji Działań Forum Równości Pokoleń dotyczące przyspieszania postępów w osiągnięciu równości płci na rzecz realizacji Celów Zrównoważonego Rozwoju.

W latach 2022-2023 Mary Kay bierze udział w realizacji programu akceleracyjnego ONZ pn. Global Compact Target Gender Equality, który ma na celu kontynuowanie realizacji ambitnych celów korporacyjnych związanych z reprezentacją i przywództwem kobiet w spółce oraz w obrębie łańcucha dostaw. Świecąc przykładem i odzwierciedlając naszą wiarę w zwiększoną integrację kobiet, Mary Kay wprowadza nasze wartości i zobowiązania w czyn:





Reprezentacja i przywództwo kobiet w Mary Kay (dane z sierpnia 2022 r.):

- 62% naszych pracowników na całym świecie to kobiety.
- 50% stanowisk w zarządzie firmy piastują kobiety.
- 53% funkcji wiceprezesów i wyższych funkcji w firmie sprawują kobiety.
- 57% funkcji dyrektorów i wyższych funkcji w firmie sprawują kobiety.
- 59% funkcji kierowniczych i wyższych funkcji w firmie sprawują kobiety.
- 70% przywódców rynkowych w firmie stanowią kobiety.
- 60% liderów na 10 najważniejszych dla nas rynkach stanowią kobiety.
- Zamówienia publiczne uwzględniające kwestię płci i różnorodność dostawców w Mary Kay (dot. wyłącznie amerykańskiego łańcucha dostaw, dane z 02. 2021 r.):
- 66% zespołu ds. zamówień stanowią kobiety.
- 12% pośrednich dostaw dla firmy jest realizowane przez kobiety, przedstawicieli mniejszości lub podmioty należące do weteranów.
- 5% bezpośrednich dostaw dla firmy jest realizowane przez kobiety, przedstawicieli mniejszości lub podmioty należące do weteranów.

W ramach naszej dziesięcioletniej Strategii Zrównoważonego Rozwoju pt. Ubogacanie życia dziś na rzecz zrównoważonego rozwoju w przyszłości realizujemy holistyczne podejście do kwestii wspierania równości płci i wzmocnienia pozycji kobiet, przyjmując następujące kluczowe zobowiązania, które zamierzamy zrealizować do roku 2030:

- Wzmocnienie pozycji ekonomicznej 5 mln kobiet na świecie.

- Zapewnienie dostępu do edukacji 250 tys. kobiet i dziewcząt z całego świata.

- Zapewnienie wsparcia w zakresie ochrony przed przemocą ze względu na płeć ponad 10 mln kobiet na świecie, oraz

- Opracowanie 10-letniej strategii na rzecz praw kobiet.

- Realizując naszą misję, jako firma ukierunkowana na rozwój przedsiębiorczości, założona przez kobietę dla kobiet, jesteśmy zaangażowani w rozwój przedsiębiorczości kobiet i usuwanie barier na drodze do wzmocnienia ich pozycji ekonomicznej. W 2019 r. zainspirowaliśmy naszą wizję ONZ i wraz z 6 agencjami ONZ ustanowiliśmy Akcelerator Przedsiębiorczości Kobiet (Women's Entrepreneurship Accelerator, WEA), aby stworzyć sprzyjający ekosystem dla przedsiębiorczych kobiet.

Teraz jest właściwy moment na podjęcie działań. Bierne czekanie, aż upłyną 132 lata nie jest żadnym rozwiązaniem. Posiedzenie pn. „Wspieranie równości płci”, poświęcone oddziaływaniu na zrównoważony rozwój, które odbędzie się w tym miesiącu w Nowym Jorku, stanowi okazję dla liderów z sektorów publicznego i prywatnego do wskazania narzędzi i strategii w celu zlikwidowania różnic między płciami. Musimy zmobilizować nasze wysiłki w celu dokonania transformacyjnych zmian, które są tak bardzo potrzebne kobietom i dziewczętom. Jesteśmy to winni przyszłemu pokoleniom.

Źródło: Oświadczenie Julii A. Simon, dyrektora prawnego oraz dyrektora ds. różnorodności i włączenia w Mary Kay.



MARY KAY

ZRÓWNOWAŻONA PRZYSZŁOŚĆ

Nowe oblicze kobiecego biznesu

Wszyscy mamy obowiązek dbania o środowisko i świat wokół nas. Zrównoważony rozwój wymaga podejmowania wspólnych wysiłków i stanowi zobowiązanie całego świata. Pod koniec czerwca w zabytkowym Pałacu Martinic wpisanym na listę światowego dziedzictwa UNESCO odbyła się Międzynarodowa Konferencja „Zrównoważona przyszłość”, której sponsorem była firma Mary Kay Inc.

Czołowi myśliciele, eksperci, firmy i dyrektorzy organizacji non-profit z wielu branż przybyli do zabytkowego pałacu, aby dzielić się doświadczeniami, nawiązywać kontakty i edukować odbiorców w zakresie innowacyjnych i zrównoważonych standardów, które można z powodzeniem wdrożyć w walce o zachowanie cennych zasobów świata z myślą o obecnych i przyszłych pokoleniach.

Firma Mary Kay Inc., która od lat działa na rzecz zrównoważonego rozwoju, wspomniła o tym wydarzeniu przy okazji ogłoszenia w 2021 r. strategii zrównoważonego rozwoju: Wzbogacenie życia dzisiaj na rzecz zrównoważonego jutra. Strategia ta została opracowana przez kluczowych interesariuszy spółki i nawiązuje do celów zrównoważonego rozwoju wyznaczonych przez ONZ, czyniąc Mary Kay ważnym ogniwem globalnej koalicji na rzecz wprowadzania zmian kształtujących lepszą przyszłość.

Organizatorem Międzynarodowej Konferencji „Zrównoważona przyszłość” był Startup

Disrupt, globalna platforma dla startupów, która zapewnia wsparcie w osiągnięciu sukcesu przez nową generację założycieli startupów, inżynierów, programistów, innowatorów technologicznych i innych. Wydarzenie skupiło się na tematyce inteligentnych miast (infrastruktura, rozwój), elektromobilności (e-mobilność, energia i zasoby odnawialne, ekonomia i polityka), zrównoważonego biznesu (środowisko, taksonomia, zrównoważone finanse) oraz zrównoważonego stylu życia (agrotechnologia, odpady żywnościowe, innowacje w modzie, inteligentne uprawy).

Podczas konferencji prelegenci reprezentujący różne środowiska i obszary wiedzy dzielili się swoimi doświadczeniami. Wśród nich znaleźli się przedstawiciele wielu sektorów, w tym założyciele startupów, dyrektorzy dużych i małych firm, ministerstwa, stowarzyszenia, związki, izby, grupy inwestycyjne, decydenci (Komisja Europejska), instytuty naukowe i badawcze, uniwersytety i organizacje non-profit.

„Strategia zrównoważonego rozwoju Mary Kay pt. >>Wzbogacenie życia dzisiaj na rzecz zrównoważonego jutra<< skupia się na trzech wymiarach zrównoważonego rozwoju gospodarczym, środowiskowym i społecznym powiedziała Edita Szaboova, dyrektor generalny Mary Kay na Czechy i Słowację. Ze względu na nasz globalny ślad mamy poczucie, że naszym moralnym imperatywem jest kontynuowanie koncepcji Mary Kay polegającej na robieniu tego, co właściwe dziś, jutro, zawsze. Skupiamy się na wydajnych działaniach produkcyjnych poprzez zmniejszenie naszego oddziaływania na środowisko i wskazywanie możliwości poprawy stanu zasobów. Stawiamy sobie wyzwania, aby w ramach naszej działalności jeszcze szerzej stosować zrównoważone praktyki poprzez rozwój produktów, projektowanie, odpowiedzialne zaopatrzenie i łagodzenie skutków zanieczyszczenia środowiska plastikiem”.

„Należy zawsze pamiętać o tym, że planeta B nie istnieje! W Unii Europejskiej wiele firm skupia się na zrównoważonych praktykach biznesowych. Podczas Międzynarodowej Konferencji >>Zrównoważona przyszłość<< podzieliliśmy się najlepszymi osiągnięciami w Czechach, jednocześnie ukazując najlepsze praktyki z całego świata. Mary Kay ze swoją konkretną wizją w zakresie zrównoważonego rozwoju stanowi wschodzącą siłę, z którą warto współpracować” powiedział Patrik Juránek, założyciel i dyrektor generalny Startup Disrupt.

Kolejny szczyt organizowany przez Startup Disrupt w Czechach odbędzie się w dniu 13 września w Pałacu Clam-Gallas w Pradze, a jego tematem przewodnim będzie różnorodność. Wydarzenie zgromadzi ponad 50 głównych prelegentów reprezentujących czeskie i globalne marki. Prelegenci i czołowi myśliciele wezmą udział w panelach dyskusyjnych obejmujących szeroką gamę tematów z zakresu różnorodności, równości i włączenia (ang. Diversity, Equity, Inclusion - DEI), takich jak: uprzedzenia i mikroagresja, zatrudnienie osób niepełnosprawnych, projekty i innowacje ukierunkowane na włączenie, wzmacnianie pozycji kobiet i wiele innych. Virginie Nageon-Malek, dyrektor globalny Mary Kay Inc. ds. zrównoważenia i oddziaływania społecznego wygłosi podczas szczytu prelekcję na temat wzmocnienia pozycji kobiet i zamówień publicznych uwzględniających aspekt równości płci, jako elementy solidnej strategii zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu społecznemu.





„W skali globalnej jednym na trzy przedsiębiorstwa kieruje kobieta. Mimo to średnio na całym świecie firmy prowadzone przez kobiety odpowiadają za mniej niż 1% wszystkich wydatków na zamówienia publiczne realizowanych przez duże korporacje i rządy – powiedziała Virginie Naigeon-Malek. Te statystyki są jak dwie strony medalu: szokująca rzeczywistość z jednej strony i ogromna szansa dla kobiet z drugiej. Skuteczne polityki i praktyki w zakresie zamówień publicznych mogą być wykorzystane jako potężna strategia wspierania kobiet przedsiębiorców w naszych wysiłkach na rzecz niwelowania ekonomicznych skutków pandemii i ponownego przemysłienia praktyk biznesowych z uwzględnieniem koncepcji DEI, w celu promowania wzrostu sprzyjającego włączeniu społecznemu. Ta ogromna luka, jeśli chodzi o udział w zamówieniach, stwarza możliwość przyspieszenia działań wspierających firmy prowadzone przez kobiety na całym świecie. Jest to więc wyjątkowa okazja, aby odbudować nie tylko lepszy świat, ale przede wszystkim w większej mierze oparty na równości”.

MARY KAY

Mary Kay Ash, jedna z pierwszych kobiet, której udało się rozbić tzw. szklany sufit, założyła swoją wymarzoną firmę kosmetyczną w 1963 r. w jednym celu: aby wzbogacać życie kobiet. Z tego marzenia powstała firma warta miliardy dolarów, współpracująca z milionami niezależnych konsultantek i konsultantów w prawie 40 krajach. Mary Kay działa na rzecz rozwoju przedsiębiorczości kobiet poprzez edukację, mentoring, wsparcie, networking i inno-

wacje. Firma Mary Kay inwestuje w badania naukowe, które pozwalają na opracowywanie i produkcję nowoczesnych kosmetyków do pielęgnacji skóry, kosmetyków kolorowych, suplementów diety i zapachów. Mary Kay wierzy, że wzbogacając życie kobiet dzisiaj, można kreować zrównoważone jutro. W tym celu współpracuje z organizacjami z całego świata, skupiając się na dążeniach do doskonałości w biznesie, wspieraniu badań nad nowotworami, promowaniu równości płci, pomocy ofiarom przemocy domowej, upiększaniu naszego otoczenia i zachęcaniu dzieci do realizacji swoich marzeń. Więcej informacji można znaleźć na stronie: marykayglobal.com oraz śledząc profile społecznościowe na Facebooku, Instagramie, LinkedIn oraz Twitterze.

STARTUP DISRUPT

Firma Startup Disrupt została założona w 2020 r. i zajmuje się wspieraniem innowatorów biznesowych i technologicznych w zmianie „starego” sposobu myślenia w kwestii branż, produktów i usług. Koncepcja firmy została stworzona przez przedstawicieli globalnych społeczności przedsiębiorców i entuzjastów startupów. Celem Startup Disrupt jest stanie się platformą startupową zaprojektowaną po to, by zapewniać wiedzę, inspirację i powiązania przedsiębiorcom, założycielom startupów, innowatorom technologicznym i społecznościom startupowym z całego świata. Więcej informacji można znaleźć na stronie: <https://www.startupdisrupt.com/>.

Wersja źródłowa na businesswire.com
Źródło: Mary Kay Inc.



ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ ALBO NIC WYMARZONA PRZYSZŁOŚĆ EUROPEJCZYKÓW Z POKOLEŃ Y I Z

MERCK

PROFIL RESPONDENTA



POPULACJA OGÓLNA
POMIĘDZY
18 A 35 R.Ż.



LICZEBNOŚĆ
PRÓBY:
609



ZAKRES:
POLSKA

DEFINICJA PRZYSZŁOŚCI

ŚWIAT

27% TECHNOLOGIA
23% ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

POLSKA

40% TECHNOLOGIA
16% INNOWACJE

BADANIE MERCKGROUP.COM POKOLENIE Y I Z WYBIERA ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

Zagubione czy racjonalne pokolenie przyszłości?

Młodzi Polacy definicję przyszłości wiążą z technologią. Duże znaczenie ma dla nich rozwój naukowy i badania medyczne, a także zdrowie fizyczne i emocjonalne. Ponad połowa młodych ludzi w Polsce jako światowy priorytet do rozwiązania wskazuje problem nowotworów. Większość millenialsów i osób z pokolenia Z zainwestowałoby w badania naukowe oraz w rozwój nowych terapii lekowych, gdyby miało taką możliwość.



Młodzi Polacy wysoko oceniają również swój szacunek dla środowiska, a zagrożenia środowiskowe wskazują jako drugą kwestię pilną do rozwiązania na świecie.

Jak wynika z międzynarodowego badania „Zrównoważony rozwój albo nic. Wymarzona przyszłość Europejczyków z pokoleń Y i Z”, młodzi ludzie w wieku 18-35 lat, zarówno w Polsce, jak i w innych krajach, zgodnie widzą Europę jako źródło wzajemnego wsparcia między państwami.

„Po dwóch latach pandemii priorytety zarówno w sferze biznesowej, jak i prywatnej, uległy zauważalnym zmianom. Szczególnie istotne stało się podejście do zdrowia, relacji międzyludzkich czy ekologicznej świadomości społecznej. Nasze badanie pokazuje, jak młodzi ludzie wyobrażają sobie swoją przyszłość i czego od niej oczekują. To dla nas niezwykle ważne, ponieważ pozwala nam na jeszcze bardziej świadome uwzględnienie tej perspektywy w prowadzeniu naszej działalności” - mówi Phil Krzyżek, dyrektor generalny Healthcare, prezes zarządu spółki Merck.

Młode pokolenie w poszukiwaniu miejsca pracy

W dziale dotyczącym wyboru pracy trzech na czterech badanych uznaje wynagrodzenie za ważny aspekt przy decyzji o miejscu zatrudnienia. Polacy znacznie częściej niż pozostali Europejczycy przy składaniu CV do konkretnej firmy zwracają uwagę na dokonywane przez nią inwestycje w B&R (38 proc. do 13 proc.) oraz politykę rozwoju talentów

(36 proc. do 22 proc). Jeśli chodzi o rozkład pokoleniowy, to w przypadku pokolenia Y polityka zatrzymywania utalentowanych pracowników jest drugim najczęściej wymienianym aspektem, natomiast dla pokolenia Z są to inwestycje w badania i rozwój.

„Rynek pracy obecnie jest bardzo wymagający dla pracodawców. Poznanie potrzeb młodego pokolenia oraz kryteriów, jakimi się kierują przy wyborze miejsca zatrudnienia jest niezwykle istotne. Wpływa to zarówno na przyciągnięcie zainteresowania potencjalnych kandydatów, jak i utrzymanie młodych talentów w firmie. Wyniki badania pozwalają nam lepiej zrozumieć młode pokolenie oraz stworzyć im odpowiednie warunki pracy” - wskazuje Magdalena Bystranowska, dyrektor Centrum Usług Biznesowych, prezes zarządu Merck Business Solutions Europe.

Co jest dla młodego pokolenia najważniejsze w życiu?

Młodzi Polacy (18-35 lat) w większym stopniu niż ich rówieśnicy z pozostałych krajów europejskich doceniają wartość bliskich relacji między ludźmi. Dużą wagę przykładają też do zdrowia fizycznego i emocjonalnego - wynika z międzynarodowego badania „Sondaż Merck: Zrównoważony rozwój albo nic. Wymarzona przyszłość Europejczyków z pokoleń Y i Z”. Uczestnicy badania w Polsce i w innych krajach zgodnie widzą Europę jako źródło wzajemnego wsparcia między państwami.

Jako ważny aspekt życia młodzi Polacy najczęściej wymieniają zdrowie fizyczne i emocjonalne. Wskazało na nie 63 proc. polskich respondentów (pozostałe kraje europejskie - 57 proc.). Dotyczy to zarówno kobiet (65 proc.), jak i mężczyzn (61 proc.) z obu badanych pokoleń (Z - 60 proc., Y - 65 proc.).

Polacy dobrze oceniają swój stan zdrowia. Dwóch na trzech młodych Polaków uważa, że jest w dobrym stanie fizycznym - jest to o 7 punktów procentowych więcej niż wśród ogółu młodych Europejczyków. W przypadku zdrowia emocjonalnego przewaga ta wynosi 5 proc. (58 proc. do 53 proc.).

Aż 51 proc. badanych w Polsce uznało, że cenią bliskie relacje między ludźmi, wśród pozostałych Europejczyków odsetek ten wynosi jedynie 34 proc. Wzajemna bliskość liczy się przede wszystkim dla polskich kobiet (59 proc.), mężczyźni rzadziej wskazują ten aspekt (42 proc.). W ocenie wagi bliskich relacji pokolenie Z (18-24 lat) nie różni się od pokolenia Y (24-35 lat).

Młodzi Europejczycy wśród najważniejszych filarów zrównoważonego społeczeństwa najczęściej wymieniają środowisko (55 proc.), edukację i talent (52 proc.) oraz odpowiedzialną produkcję i konsumpcję. U polskich ankietowanych wygląda to nieco inaczej. Najwięcej osób, ale mniej niż połowa, jako takie filary wskazało zdrowie i medycynę, środowisko oraz naukę (44 proc.). Kolejne miejsca zajęła edukacja i talent - 42 proc., a odpowiedzialna produkcja i konsumpcja - 41 proc. Kobiety częściej podkreślały wagę zdrowia i medycyny (47 proc.), a mężczyźni - innowacji technologicznych - 49 proc.

Europa jako źródło wzajemnego wsparcia, wspólnych wartości i szans rozwoju

Pytani, z czym im się kojarzy Europa, młodzi Polacy, podobnie jak badani z innych krajów, stwierdzili, że widzą w niej przede wszystkim źródło wzajemnego wsparcia pomiędzy krajami (blisko 40 proc.).

Millenialsom znacznie częściej niż ich młodszymi kolegami z pokolenia Z Europa przychodzi na myśl wspólne wartości i tożsamość (35 proc. do 27 proc.). Dla generacji Z ważniejszym skojarzeniem z Europą pozostają szanse edukacyjne i zawodowe (34 proc.). Tylko niecałej jednej piątej wszystkich badanych Europa kojarzy się z mówieniem jednym głosem.

Respondenci z Polski wyraźnie częściej niż ich rówieśnicy z pozostałych krajów Europy w rozmowach z przyjaciółmi poruszają tematy rozwoju osobistego (53 proc. do 50 proc.), rozwoju zawodowego (51 proc. do 44 proc.) oraz zdrowia fizycznego i emocjonalnego (50 proc. do 45 proc.).

Relacje społeczne interesują przede wszystkim kobiety (59 proc.). Mężczyźni są tym zagadnieniem zainteresowani w mniejszym stopniu (47 proc.) - dla nich najbardziej nośnym tematem jest rozwój zawodowy (50 proc.), choć i tę tematykę chętniej poruszają panie (52 proc.). Najwyższy procent wyboru relacji społecznych przypada w pokoleniu Z. Polscy millenialszy wyraźnie częściej niż generacja Z omawiają rozwój technologiczny - 37 proc. do 24 proc.

Pokolenie przyszłości

Ankietowani z Polski definicję przyszłości wyraźnie mocniej wiążą z technologią (40 proc.) niż badani z innych krajów (27 proc.). Odsetek ten jest jeszcze wyższy dla mężczyzn i pokolenia Z (45 proc.). Dla młodych Polaków natomiast mniej istotne są kwestie zrównoważonego rozwoju. Za ważne uważa je 12 proc., gdy w pozostałych krajach odsetek ten wynosi 23 proc. Rozwój naukowy/technologiczny i badania medyczne są tak samo ważne dla młodych Polaków, jak dla ogółu młodych Europejczyków (93 proc.).

Polscy respondenci zdecydowanie wyżej niż ich rówieśnicy oceniają własny szacunek dla środowiska. 91 proc. młodych Polaków uważa, że szanuje środowisko naturalne - jest to o 6 punktów procentowych więcej niż wśród ogółu młodych Europejczyków.

Młode pokolenie Polaków podobnie ocenia wagę poszczególnych, kluczowych do rozwiązania problemów dla świata, co uczestnicy badania z innych krajów. Ponad połowa młodych ludzi w Polsce (54 proc.) jako priorytet wybrałaby rozwiązanie problemu nowotworów. Jako drugą kwestię pilną do rozwiązania zostały wskazane zagrożenia środowiskowe, choć nie zyskały one większościowego poparcia (44 proc.).

Proszeni o wskazanie współczesnego bohatera, młodzi przedstawiciele polskiego społeczeństwa z dostępnych opcji wybrali personel medyczny (53 proc.), co może mieć związek z pandemią COVID-19 - przy czym wśród mężczyzn wynik ten jest o 8 punktów niższy niż u kobiet (69 proc.). 31 proc. badanych za bohaterów uznaje naukowców.



Młodzi Polacy, gdyby mieli możliwość podjęcia takiej decyzji, zdecydowanie więcej pieniędzy niż ich rówieśnicy z innych krajów europejskich zainwestowałyby w badania naukowe oraz w rozwój nowych terapii lekowych. Zrobiłoby tak 59 proc. polskich ankietowanych, co jest wynikiem o 7 punktów wyższym niż wśród ogółu Europejczyków. Inne ważne obszary inwestycji dla wszystkich młodych ludzi z Europy, w tym Polski, to polityka ochrony środowiska - 45-46 proc.

36 proc. młodych Polaków deklaruje chęć posiadania dzieci, co jest wynikiem o 3 punkty procentowe wyższym niż wśród ogółu tej grupy wiekowej w Europie. Procent ten jest wyższy wśród pokolenia Z (41 proc.) niż wśród pokolenia Y. Trzech na czterech ankietowanych, w przypadku gdyby nie mogli począć dziecka drogą naturalną, zdecydowałoby się na medyczną terapię niepłodności, co jest wynikiem o 4 punkty procentowe wyższym niż wśród ogółu Europejczyków. Wynik ten jest też o 5 punktów wyższy wśród kobiet.

31 proc. młodych bezdzietnych respondentów nie planuje mieć dzieci w przyszłości, przy czym wyższy odsetek stanowią mężczyźni (39 proc.).

Spośród pięciu aspektów określonych jako ważne

przy rozważaniu posiadania dzieci, młodzi Polacy jako ważne wskazywali przede wszystkim (ponad 90 proc.): posiadanie odpowiedniego partnera, dobre zdrowie fizyczne i psychiczne oraz stabilną i satysfakcjonującą pracę.

O badaniu Merck

Badanie zostało przeprowadzone przez firmę naukowo-technologiczną Merck przy wsparciu technicznym GAD3, w maju 2022 r. na próbie 6,119 respondentów z pokolenia Z (18-24 lata) oraz pokolenia Y (25-35 lat, tzw. millenialszy) z 10 państw Europy. W maju 2022 r., w sondażu wzięto udział 609 młodych Polaków. Większość badanych to kobiety (52 proc.), osoby niezamężne (60 proc.) z pokolenia Z (69 proc.), z wykształceniem wyższym (50 proc.), pracownicy sektora prywatnego, zarabiający od 1000 do 2000 euro.

Pełną wersję raportu można pobrać na stronie Merck, na której zamieszczono także wyniki badania wszystkich dla pozostałych państw (link).

Źródło informacji: PAP MediaRoom

KOBIECE PATENTY

CZASEM DOKONANIE KILKU MIKROKOREKT MOŻE PRZYNIĘĆ NAM MAKSYMALNE WYNIKI. ZEBRALIŚMY NAJWAŻNIEJSZE PORADY, TAK ABY DAĆ CI EKSTRAKT WIEDZY OD NAJLEPSZYCH EKSPERTÓW. BĘDIEMY CIĘ WSPIERAĆ, ABYŚ MOGŁA CIESZYĆ SIĘ ZDROWIEM I ŻYĆ ZGODNIE Z TWOIM NATURALNYM RYTMEM SERCA!

NA ZDROWIE

Niekiedy jedyne czego potrzebujesz, to na chwilę się zatrzymać i wsłuchać w to, co wspierana tysiącami receptorów intuicja powie Ci o potrzebach Twojego ciała i umysłu.



ZDROWIE

WALKA Z RAKIEM U GINEKOLOGA

Artykuł w ramach kampanii „Mamy dla kogo”

Nowotwory ginekologiczne, pomimo postępu w diagnostyce i terapii, wciąż pozostają wyzwaniem. W Polsce szczególnie niepokoi utrzymujący się trend wzrostowy śmiertelności z powodu endometrium i stabilizacja współczynników dotyczących pozostałych nowotworów kobiecych. Potrzebne są powszechne szczepienia przeciw HPV i refundacja terapii immunologicznych.



To wnioski, które płyną z eksperckiej debaty na temat nowotworów ginekologicznych, którą Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia zorganizowało pod koniec sierpnia w Centrum Prasowym PAP. Specjaliści wskazują, że można poprawić wyleczalność nowotworów kobiecych w Polsce, co pokazuje przykład Europy zachodniej – tam z powodu tych chorób umiara zdecydowanie mniejszy odsetek kobiet niż w naszym kraju.

Od 2005 roku obserwujemy wzrost umieralności z powodu raka trzonu macicy (endometrium) – mówiła prof. Joanna Didkowska kierująca zakładem epidemiologii w Narodowym Instytucie Onkologii – Państwowym Instytucie Badawczym im. M. Skłodowskiej-Curie. Wskazała, że różnica na przestrzeni tych lat to 10 punktów procentowych.

Ekspersi są o tyle zdziwieni, że rak endometrium posiada wyjątkową cechę wśród chorób onkologicznych – wcześniej wyraźnie daje o sobie znać, w związku z czym relatywnie łatwo jest go wykryć w pierwszych dwóch stadiach zaawansowania.

Jak wskazał prof. Radostaw Mądry, kierownik Oddziału Ginekologii Onkologicznej w Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, najczęściej rak trzonu macicy rozwija się po menopauzie, a jego wczesnym objawem jest krwawienie z dróg rodnych w tym czasie. Kobiety przed menopauzą nie powinny zwlekać z wizytą u ginekologa, jeśli pomiędzy miesiączkami zdarzają się krwawienia czy ropne upławy.

To rak łatwo rozpoznawalny – mówił prof. Radostaw Mądry. – Na dodatek dobrze rokujący, jeśli zostanie wcześniej wykryty.

Przypomniał, że wykrycie raka w pierwszym stadium to około 96 proc. szans na pełne wyleczenie. Profesor przypomniał czynniki ryzyka rozwoju raka trzonu macicy:

- wiek (55-70 lat);
- otyłość;
- nadciśnienie i cukrzyca;
- Zespół Lyncha (wrodzona mutacja genetyczna, predysponująca także do rozwoju raka jelita grubego).



Diagnostyka raka trzonu macicy obejmuje badanie onkologiczne, USG przezpochwowe, biopsję endometrium oraz badanie histopatologiczne pobranych tkanek.

Prof. Joanna Didkowska zwróciła uwagę, że nie są znane przyczyny wzrostu umieralności z powodu tego nowotworu. Prof. Mądry spekuluje, że być może szwankuje diagnostyka – takim niebezpiecznym punktem być może są badania histopatologiczne, które nie zawsze są dobrze wykonywane, np. być może stopień zaawansowania choroby jest błędnie kwalifikowany jako pierwsze i drugie stadium. Ponadto jego zdaniem zawsze decyzję o tym, jakie zastosować leczenie uzupełniające (po operacji), powinien podejmować wielodyscyplinarny zespół specjalistów, a nie zawsze tak się dzieje.

Podczas debaty zwrócono uwagę, że dla wąskiej grupy pacjentek z rakiem endometrium – tych, u których doszło do wznowy lub rozsiewu choroby - jest terapia immunologiczna przeciwciałami monoklonalnymi (dostarlimab). Kierująca Kliniką Onkologii w Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi prof. Ewa Kalinka szacuje, że w skali roku takich pacjentek, które można efektywnie zakwalifikować do leczenia tym lekiem jest około 400-500.

Z dokumentów Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji z marca tego roku wynika, że w Niemczech roczny koszt leczenia jednej pacjentki wynosił ok. 450-470 tys. zł (polskie wyliczenia nie zostały podane). W Polsce lek ten jest obecnie dostępny jedynie w ramach tzw. ratunkowego dostępu do technologii lekowych. Polega on na tym, że szpital, w którym leczony jest dany pacjent, ma możliwość zawnioskowania do Ministra Zdrowia o pokrycie kosztów leku zarejestrowanego, ale nieobjętego refundacją powszechną.

Prof. Didkowska zwróciła uwagę, że w przypadku innych nowotworów ginekologicznych sytuacja dotycząca zachorowalności i umieralności jest mniej więcej stabilna od lat, ale znacznie gorsza niż w większości krajów zachodniej Europy.



Specjaliści wskazują, że dzieje się tak pomimo dostępności do badań przesiewowych, w tym w kierunku raka szyjki macicy, dzięki którym można wykryć i wyleczyć zmiany przedrakowe.

Prof. Jacek Sznurkowski z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego uważa, że niewystarczający jest poziom wiedzy u kobiet na temat profilaktyki zdrowotnej, zwłaszcza w grupie kobiet starszych. Zgadza się z nim prof. Andrzej Nowakowski z Narodowego Instytutu Onkologii w Warszawie – podkreślił, że według danych GUS-s z 2019 roku zgłaszalność na cytologię rośnie, a w grupie kobiet 30-40 lat przekracza 80 proc. Dodał, że najczęściej raków szyjki macicy w fazie inwazyjnej wykrywanych jest u kobiet powyżej 60. roku życia.

Dramatyczne skutki pandemii w onkologii

Ekspertki podkreślali, że jeśli chodzi o onkologię, bardzo duże i co najmniej kilkuletnie zagrożenie stworzyła pandemia.

Był 90-proc. spadek zgłaszalności na badania przesiewowe – powiedział prof. Jacek Sznurkowski.

Dodał, że wykrywalność nowych chorób onkologicznych zmniejszyła się o 20 proc.

Obecnie sytuacja się normalizuje, ale przez pięć lat – licząc od początku pandemii – z powodu tych pandemicznych opóźnień w diagnozowaniu i leczeniu, możemy spodziewać się wzrostu umieralności o mniej więcej 7,5 proc. – powiedział prof. Sznurkowski.

Szczepienia przeciw HPV konieczne

Przed rakiem szyjki macicy, ale także w dużym stopniu jelita grubego, odbytu, nowotworami głowy i szyi chroni szczepionka przeciwko HPV. Specjaliści przypominają, że obecnie dwuwalentna szczepionka jest dostępna za częściową odpłatnością dla wszystkich powyżej 9. roku życia. Podczas debaty podkreślano, że konieczne są bardziej powszechne szczepienia. Zdaniem prof. Kalinki, w pewnym stopniu mogą skorzystać także kobiety, które rozpoczęły już współżycie seksualne. Dodała, że zaleca szczepienie wszystkim domownikom osoby, która zachorowała na raka wywołanego przez wirus HPV.

Krajowy konsultant w dziedzinie ginekologii onkologicznej prof. Mariusz Bidziński zwrócił uwagę, że potrzebna jest reforma podstawowej opieki zdrowotnej, aby lekarze rodzinni otaczali lepszą opieką swoje pacjentki. Wyraził niepokój co do sytuacji pacjentek mieszkających z dala od dużych ośrodków onkologicznych – jego zdaniem to szczególnie one skorzystają z lepszej organizacji i wiedzy POZ.

Przypomniał też, że trwają przygotowania do utworzenia sieci wyspecjalizowanych w leczeniu nowotworów ginekologicznych ośrodków. Jego zdaniem, w każdym województwie, w zależności od liczby mieszkańców, powinny działać dwa do czterech tego rodzaju ośrodków, które obejmowałyby kompleksową (łącznie z rehabilitacją) i specjalistyczną opieką pacjentki z nowotworami ginekologicznymi, w tym szczególnie z rakiem jajnika.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



KAMPANIA SPOŁECZNA

DOTYKAM

= WYGRYWAM

Artykuł w ramach kampanii „Mamy dla kogo”

Kampania Dotykam=Wygrywam, promująca profilaktykę raka piersi i noszenie odpowiednio dopasowanego biustonosza, została zainaugurowana we wtorek 20 września w hotelu Double Tree by Hilton w Warszawie.



Na inauguracji 11. edycji kampanii, dumnie wspieranej przez bieliznianą markę Panache, pojawili się nieocenieni w swej roli ambasadorzy, wśród których znaleźli się: Daniel Józek Qczaj, Daria Widawska, Aleksandra Kisio, Kinga Zawodnik, Siostry ADiHD, Paulina Koziejowska, Anika Dąbrowska, Lidia Kalita, Ola Żelazo @joga.zelazo, Alina Adamowicz @alka_positive, Monika Kotodyńska-Lewandowska @monika_kolodynska_bralady, Agnieszka Witkowska @architektporzadku, Małgorzata Sokotowska @zpzamietnikapolicjantki, Angelika Miszańska-Kamińska, Magdalena Kaczanowicz @racjapielegnacja, Maja Strojek i Sylwia Madeńska.

Kampanię wspierają także: Natalia Przybysz, Beata Sadowska, Elżbieta Romanowska, Dorota Gardias, Anna Gzyra-Augustynowicz, Anna Iberszer, Marianna Gierszewska, Karolina Cwalina @sexyzaczynasiewglowie, Katarzyna i Paulina Błędowskie @omatkoicorko, Ewa Zakrzewska @ewokracja, Anna Męczyńska, Joanna Biernacka Ash Plum Plum i Piotr Kniota, Pigoutbox.

Nawiązując do słów refrenu piosenki „Miód” Natalii Przybysz, ambasadorki kampanii DOTYKAM=WYGRYWAM, organizatorzy zadają w tym roku kobietom pytanie – jak to się stało, że zapomniały one o swoich piersiach, mimo że w Polsce rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet (stanowi 22,2% wszystkich nowotworów), a w grupie między 20. a 44. rokiem życia jest na pierwszym miejscu zarówno pod względem zachorowalności, jak i umieralności Polek? Jak to się dzieje, że ulegają presji ich bezustannej oceny przez innych? Zamiast zadbać o to, by były zdrowe, przejmują się tym, że ktoś uważa je za zbyt małe, zbyt duże, za mocno lub za słabo eksponowane... Obejrzyj film kampanijny na www.dotykamwygrywam.pl i zainspiruj się do dbania o swoje piersi. Wy-mowne zdjęcia, odzwierciedlające przekaz tegorocznego przesłania kampanii stworzył ceniony w środowisku artysta fotograf Arcadius Mauritz – autor wyjątkowej w swym wyrazie sesji Dotykam=Wygrywam wykonanej w otwartym na każde wyzwanie UV Studio.



Ta ogólnopolska inicjatywa, angażująca społeczność kobiet na wielu płaszczyznach, ma bezdyskusyjnie istotny charakter i cel, ale też ciekawą formułę. Co roku przypomina bowiem o samobadaniu piersi, oferując cegielki (w tym roku stworzone przez Organique i Bandi) i co roku namawiając do reCYClingu, czyli pozbycia się starego i niedopasowanego biustonosza, który dzięki firmie Wtórpol dostaje w ten sposób nowe życie; jego była właścicielka otrzymuje rabat na nowy, idealnie dopasowany; a dochód z ich realnego recyklingu zasila konta podmiotów szerzących ideę walki z rakiem piersi: fundacji Wsparcie na Starcie, budującej zdrowe nawyki dbania o piersi wśród nastolatek, i stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny. Adresy sklepów, w których oddasz biustonosze do reCYClingu znajdziesz na www.dotykamwygrywam.pl.

Podczas spotkania przedstawiono wyniki badania opinii publicznej przeprowadzone przez partnera kampanii, firmę SW RESEARCH, które wyraźnie udowadniają, że istnieje realna potrzeba zmiany w postrzeganiu kobiecych piersi przez... kobiety. Dlatego tegoroczna edycja kampanii ma „odseksualizować” temat piersi, a słowa piosenki „Miód” Natalii Przybysz, ambasadorki Dotykam=Wygrywam, mają nadać właściwy ton akcji i upomnieć kobiety, by nie zapomniały o swoich piersiach, by je dostrzegały, nawiązały z nimi relację i w końcu o nie zadbały.

Wyniki badań zwróciły także uwagę na potrzebę edukacji kobiet od najwcześniejszych lat, aby zbudować w nich zdrowe nawyki dbania o piersi. Jest to obecnie możliwe dzięki pracy organizacji pozarządowych, takich jak fundacja Wsparcie na Starcie, edukująca nastolatki w temacie zdrowia piersi poprzez przeprowadzane w szkołach bezpłatne biustopogadanki oraz poprzez aplikacje mobilne,

takie jak BIUSTOapka, która powstała ze środków uzbieranych z poprzednich edycji Dotykam=Wygrywam, a którą można bezpłatnie pobrać tu: www.biustoapka.pl, ustawić w niej przypominalkę samobadania piersi i już nigdy nie zapomnieć o wykonywaniu regularnego dotyku, który może uratować nam życie.

W tym roku formuła inauguracji kampanii Dotykam=Wygrywam wzbogaciła się o panel ekspertów, z którymi można było porozmawiać na miejscu. Zaproszenie na eksperckie fotele przyjęły: Maja Herman – lekarka, specjalistka psychiatrka, psychoterapeutka, asystentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; Joanna Tokarska, która na co dzień współpracuje z Krajową Izbą Fizjoterapeutów i prowadzi projekt „Fizjopozytywni” zrzeszający miłośników fizjoterapii; Elżbieta Kozik – prezes Stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny oraz Izabela Sakutova – międzynarodowa ekspertka brafittingu i autorka książek, działaczka społeczna i miłośniczka zdrowych piersi; dr Maciej W. Socha – ordynator oddziału położniczo-ginekologicznego Szpitala świętego Wojciecha w Gdańsku i szef katedry Perinatologii, Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Tego dnia nie zabrakło nadających wydarzeniu dynamiki obserwatorów, przedstawicieli sklepów brafittingowych, gdzie kampania i edukacja kobiet rozpocznie się od dziś aż do końca października oraz zawsze trzymających rękę na pulsie przedstawicieli mediów.

Więcej informacji na temat kampanii na www.dotykamwygrywam.pl

Źródło informacji: dotykamwygrywam.pl





Minuta dla skóry

Sprawdź znamiona z aplikacją **SkinVision**

Więcej na: media.pzu.pl

SKIN VISION / PZU ŻYCIE S.A. APLIKACJĄ UDERZA W CZERNIAKA *Zadbaj o skórę niezależnie od wieku!*

Trzysta procent – o tyle w ciągu ostatnich dwóch dekad wzrosła liczba zachorowań na czerniaka w Polsce. Najgroźniejszy typ nowotworu skóry zbiera nad Wisłą śmiertelne żniwo, wyraźnie przekraczające średnią europejską. Zagrożenie dla zdrowia i życia minimalizuje jak najwcześniejsze wykrycie zmian skórnych – stąd wielkie nadzieje ekspertów związane z aplikacją SkinVision, udostępnioną przez PZU w ramach programu „Minuta dla skóry”.



Podstawą walki z nowotworami, także tymi występującymi na skórze jak czerniak, jest świadomość na temat zagrożeń i właściwa profilaktyka. Największe znaczenie w jej kontekście mają czynniki związane ze stylem życia: odpowiednia ochrona skóry przed promieniowaniem UV oraz regularne samobadanie tego największego, ludzkiego narządu.

„Zdecydowana większość przypadków raka skóry zauważana jest samodzielnie, w domu. Jego wczesne wykrycie pozytywnie wpływa na proces leczenia i rokowania dla pacjenta” – wyjaśnia Aleksandra Agatowska, prezes PZU Życie S.A.

Regularne badanie skóry i nieignorowanie niepokojących zmian staje się cywilizacyjną koniecznością. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów tempo przyrostu zachorowalności na czerniaka cały czas rośnie – obecnie każdego roku diagnozowanych jest około 3,5 tys. nowych przypadków. Eksperci szacują, że niebawem w Polsce co druga osoba po 60. roku życia zachoruje na nowotwór skóry.

„Na czerniaka można zachorować w każdym momencie życia. Nowotwór może pojawić się już u dzieci, jednak liczba takich przypadków rośnie wyraźnie po przekroczeniu 20 roku życia. Jako

największy polski ubezpieczyciel nie możemy ignorować tego narastającego problemu zagrażającego milionom Polaków, dlatego postanowiliśmy zaoferować im innowacyjne, bezpieczne i skuteczne narzędzie wspierające profilaktykę nowotworów skóry” – dodaje Aleksandra Agatowska.

Tym narzędziem jest „SkinVision” - certyfikowana medycznie aplikacja mobilna dostępna dla pracowników firm posiadających ubezpieczenie grupowe w PZU Życie SA. Wystarczy, że użytkownik za jej pomocą wykona zdjęcie znamienia. Wówczas aplikacja, wykorzystując sztuczną inteligencję, oceni ryzyko pod kątem występowania nowotworu i sformułuje konkretne zalecenia, takie jak dalsza obserwacja czy natychmiastowa wizyta u specjalisty. Ponadto wszystkie przypadki z wysoką oceną ryzyka są weryfikowane przez sztab dermatologów. Twórcą aplikacji jest holenderski startup o tej samej nazwie.

„Nasz algorytm jest w stanie wykryć raka skóry u ponad 90 proc. osób z tą chorobą. Dotychczas za pomocą aplikacji wykonano już ponad 2,9 mln kontroli skóry, diagnozując ponad 49 tys. zmian nowotworowych na całym świecie” – przekonuje Erik de Heus, dyrektor generalny SkinVision.



MAREK MATA CZ

WEGE-KOTLETY Z WARZYWNIAKA

Czy „roślinne mięso” jest zdrowe?

Burgery, mielone kotlety, nawet kurczaki czy krewetki - te i inne przysmaki robi się już dzisiaj z roślin i na świecie stają się one coraz popularniejsze. Jak pokazują badania, takie frykasy mają wiele zalet i to nie tylko smakowych, choć warto sprawdzać ich skład.



„Roślinne mięso” jest zdrowsze od prawdziwego - stwierdził dr Chris Bryant z University of Bath w pracy opublikowanej właśnie, na łamach pisma „Future Foods”. Pod nazwą „roślinne mięso” kryją się różnego rodzaju wytwory, które odtwarzają smak, wygląd i ogólne wrażenia typowe dla produktów mięsnych. Można wymienić np. kiełbasy, mielone, burgery, a nawet kurczaka, ryby czy krewetki. Takie przysmaki stają się coraz popularniejsze. W ubiegłym roku globalny rynek tego typu wyrobów osiągnął wartość ponad 5 mld dolarów!

Specjalista z Bath przeanalizował kilkadziesiąt badań naukowych. Część z nich wskazywała np. na korzystne działanie takich produktów przy zmniejszaniu masy ciała czy budowie masy mięśniowej, a także przy różnych zaburzeniach zdrowotnych. Niektóre pozytywne skutki jedzenia takiego „mięsa” mogą wynikać przy tym z dodawania do niego szczególnie korzystnych składników bogatych w witaminy, przeciwutleniacze czy aminokwasy. Produkty bywają bowiem wzbogacane np. o wartościowe gatunki grzybów czy alg.

Dla środowiska i dla zdrowia
Jednocześnie zdaniem naukowca takie wyroby są bardziej przyjazne środowisku niż prawdziwe mięso.

Jedno z badań pokazało na przykład, że w porównaniu do burgerów wołowych, te oparte na roślinach powodują o 98 proc. mniejszą emisję dwutlenku węgla do atmosfery.

„Coraz częściej widzimy, jak roślinne wyroby przejmują popyt z produktów zwierzęcych dzięki zaspokajaniu trzech głównych wymagań konsumentów - smaku, odpowiedniej ceny i wygody. Ten przegląd badań pokazuje przytłaczające dowody na to, że oprócz stwarzania dużo mniejszego obciążenia dla środowiska w zakresie emisji gazów cieplarnianych, zużycia wody i ziemi, w porównaniu do produktów zwierzęcych alternatywne wyroby przynoszą wiele korzyści zdrowotnych” - twierdzi dr Bryant.

Jego zdaniem roślinne mięso można jeszcze znacząco udoskonalić. „Pomimo niesamowitych postępów dokonanych przez producentów roślinnej żywności w ostatnim czasie, nadal istnieje ogromny potencjał ulepszenia smaku, tekstury i metod przygotowania takich wyrobów. Duży potencjał drzemie także w możliwościach ulepszenia składu i produkcji, tak aby poprawić walory żywieniowe, na przykład przez zwiększenie zawartości witamin” - uważa ekspert. Dla uczciwości trzeba jednak zaznaczyć, że choć dr Bryant nie zadeklarował żadnego konfliktu



FARMACJA JEST KOBIETĄ ZOSTAŃ PROMOTORKĄ ZDROWIA

Promotorki zdrowia - Farmaceutki

W ostatnich latach status zawodu farmaceuty uległ licznym przemianom. Dzisiaj, w dużej mierze dzięki zmianie ustawy o zawodzie farmaceuty, farmaceuci, reprezentowani w Polsce w większości przez kobiety – to nie tylko sprzedawcy leków i innych produktów farmaceutycznych, ale także promotorzy i doradcy ds. zdrowia.



Wystartowała akcja „Promotorki zdrowia – farmaceutki”, której celem jest promocja edukacyjnej roli farmaceutek w zakresie profilaktyki zdrowotnej i zwrócenie uwagi na potrzebę wykonywania badań profilaktycznych, nie tylko przez pacjentów, ale także przez same farmaceutki.

Zdrowie to jeden z najważniejszych aspektów życia codziennego, niezależnie od wykonywanej profesji. Profilaktyka zdrowotna – wpisana także w opiekę farmaceutyczną – jest kluczowym elementem dbałości o zdrowie. Zgodnie z zaktualizowaną ustawą o zawodzie farmaceuty, działania z zakresu profilaktyki zdrowotnej zostały wpisane w aktualne uprawnienia farmaceutów. Do działań tych zaliczają się: konsultacje farmaceutyczne i przeglądy lekowe, indywidualne plany opieki farmaceutycznej, recepty kontynuowane, badania diagnostyczne.

Mimo, że od wejścia ustawy minął już ponad rok, to wciąż brak powszechnej wiedzy społecznej

na temat holistycznej opieki farmaceutycznej i możliwości realizacji w aptekach działań z zakresu profilaktyki zdrowotnej.

A tymczasem, co wykazał raport „Farmaceutki w pandemii” zrealizowany przez firmę NutroPharma w ramach kampanii Farmacja jest Kobietą, to właśnie te nowe, rozszerzone uprawnienia farmaceutyczne oraz większa odpowiedzialność za zdrowie pacjenta stanowią największy motywator pracy dla farmaceutek.

Jednocześnie, według danych z raportu „Farmaceutki w pandemii”, w wyniku zwiększenia obowiązków oraz wywołanego pandemią COVID-19 wzrostu obciążenia pracą, to właśnie m.in. profilaktyka zdrowotna wśród farmaceutek najbardziej ucierpiała na tych zmianach. 62% farmaceutek miało za mało czasu, aby zatroszczyć się o własne zdrowie. Z kolei 61% farmaceutek w ciągu 24 miesięcy wykonało badania profilaktyczne, ale najczęściej były to badania z zakresu podstawowej morfologii.



PZU zrealizowało własny pilotaż rozwiązania, którym zostało objętych ok. 125 tys. osób zatrudnionych w firmach współpracujących z PZU Życie S.A. w ramach ubezpieczeń grupowych oraz sami pracownicy Grupy. Chętni do wypróbowania aplikacji otrzymali kod uprawniający do wykonania pełnego skanu wszystkich znamion skórnych oraz korzystania z aplikacji przez sześć miesięcy. Dzięki temu udało się wykryć pięć przypadków nowotworu skóry, które zostały potwierdzone przez lekarzy. Aktualnie z aplikacji mogą korzystać wszyscy pracownicy firm posiadających ubezpieczenie grupowe w PZU Życie S.A.

„Jako największa firma ubezpieczeniowa w Polsce zwracamy szczególną uwagę na wspieranie zdrowia społeczeństwa. Aktywnie monitorujemy ekosystem technologicznych rozwiązań zdrowotnych i wdrażamy najlepsze z nich, aby wspierać nasze działania profilaktyczne” – podkreśla Małgorzata Kot, członek zarządu PZU S.A., PZU Życie S.A.

Choć czerniak jest nowotworem o wysokim stopniu złośliwości mogącym dawać przerzuty do okolicznych węzłów chłonnych, a także przerzuty odległe, najczęściej do płuc i mózgu, to jednak we wczesnym stadium rozwoju jest niemal w każdym przypadku wyleczalny. Warunkiem jest jednak jego szybkie wykrycie, dlatego też tak ważna jest profilaktyka czerniaka.

„Każdy z nas odpowiada za swoje dobre samopoczucie oraz jakość i długość życia. Czas to sobie wreszcie uświadomić i wziąć sprawy w swoje ręce. PZU jako lider rynku ubezpieczeń cieszy się zaufaniem milionów Polaków. Dlatego walczymy o to, aby profilaktyka była prawdziwa, dawała

wymierne efekty i wpływała na poprawę zdrowia całego społeczeństwa” – przekonuje Aleksandra Agatowska.

Prezes PZU Życie SA dodaje, że firma czuje się zobowiązana do ciągłego rozwoju i doskonalenia działań prewencyjnych tak, aby dbać o zdrowie swoich klientów. „Chcemy im oferować narzędzia oraz wiedzę jak można zadbać o siebie tu i teraz. Korzystanie w tym celu z najnowszych technologii to dla nas oczywistość” – dodaje Aleksandra Agatowska.

Udostępnienie aplikacji SkinVision jest elementem szerszego programu „Minuta dla skóry”, nagrodzonego w czerwcu złotą statuetką w „The Efma-Accenture Innovation In Insurance Awards 2022”, jednym z najbardziej prestiżowych konkursów w dziedzinie innowacji technologicznych w ubezpieczeniach na świecie. Celem programu jest budowa społecznej świadomości co do potrzeby stałej ochrony i pielęgnacji skóry oraz jej regularnego badania. Współpraca z holenderskim, innowacyjnym startupem została nawiązana w ramach projektu PZU: „Ready for Startups”, pomagającym młodym, ambitnym firmom w opracowywaniu i komercjalizacji przetomowych rozwiązań technologicznych.

To zobowiązuje nas do ciągłego rozwoju i doskonalenia swoich działań prewencyjnych tak, aby dbać o zdrowie naszych Klientów. Chcemy im oferować narzędzia oraz wiedzę jak można zadbać o siebie tu i teraz. Korzystanie w tym celu z najnowszych technologii to dla nas oczywistość. – przekonuje Aleksandra Agatowska, prezes PZU Życie SA.

Źródło informacji: PAP MediaRoom





Motywy te stanęły u podstaw akcji „Promotorki zdrowia”, która wystartowała we wrześniu na profilu instagramowym Farmacja jest Kobietą, w ramach trwającej od maja kampanii społeczno-informacyjnej Farmacja jest Kobietą.

Ideą akcji jest podkreślenie edukacyjnej roli farmaceutek poprzez udział w zdrowotnym wyzwaniu, polegającym na promocji badań profilaktycznych. Aby wziąć udział w akcji należy opublikować post i/lub relację na swoim profilu instagramowym, promujący konieczność wykonywania badań profilaktycznych.

„Zachęcamy wszystkie farmaceutki do włączenia się w akcję poprzez pokazanie jak same idą wykonać badania profilaktyczne, lub udostępnienie jednego z naszych wrześniowych postów dot. różnego rodzaju badań profilaktycznych, z oznaczeniem hashtagami akcji #promotorkizdrowia #jestemfarmaceutka #dbamozdrowie #farmacjajestkobieta #badamysieznutropharma #nqs”. Mamy nadzieję, że poprzez realizację tej akcji uda nam się zwrócić uwagę społeczeństwa na poza sprzedażową rolę farmaceutów, a same farmaceutki do zadbania także o swoje zdrowie. Wierzmy, że wykorzystanie social mediów pozwoli nam na zwrócenie uwagi na potrzebę profilaktyki zdrowotnej i zaufanie w tym zakresie także farmaceutom, których nie tylko wiedza, ale i osobiste historie mogą stanowić największe źródło inspiracji i motywacji do zadbania o własne zdrowie”. – komentuje Ewa Wietrak, prezeska

firmy Nutropharma, organizatora kampanii Farmacja jest Kobietą.

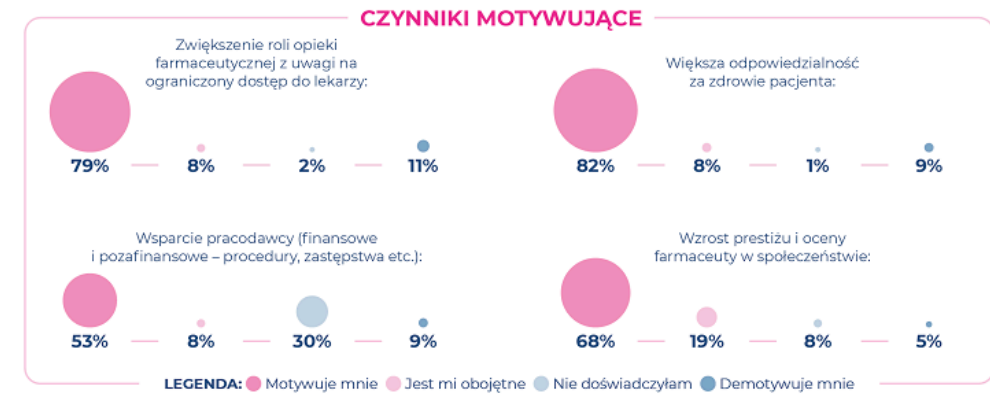
W akcję zaangażowały się także popularne w social mediach farmaceutki: m.in. Zofia Winczewska, Justyna Habas, Agnieszka Stankiewicz czy Paulina Front, pokazując jak same robią badania i promując tym samym konieczność wykonywania kontrolnych badań profilaktycznych.

Równoległe do akcji „Promotorki zdrowia”, Nutropharma wraz z Fundacją Alivia zachęca do wsparcia zbiórki na leczenie chorującej na raka wewnątrztrzewnych dróg żółciowych farmaceutki Grażyny Artukowicz.

Zbiórkę można wesprzeć na dwa sposoby: poprzez udostępnienie posta dotyczącego akcji na profilu Nutropharma na Facebooku: <https://www.facebook.com/photo?fbid=538978548228684&set=a.131316378994905>, za każde udostępnienie posta Nutropharma przekazuje 5 zł na rzecz pani Grażyny, podopiecznej Fundacji Alivia, wptacając samodzielnie symboliczną kwotę na konto zbiórki <https://onkozbiorka.pl/grazyna-arluko-wicz>.

„Poza realnym wsparciem Pani Grażyny, chcemy wykorzystać tę akcję także do promocji badań profilaktycznych. O tym, jak bardzo są ważne, niech świadczą rosnące statystyki zachorowalności na różne rodzaje nowotworów.

Pieniądze czy większa odpowiedzialność zawodowa? Co bardziej motywuje farmaceutki?



Farmaceutki wskazują na kilka ważnych czynników, które wpływają pozytywnie na motywację w pracy. Jest to m.in.:



Źródło: Raport „Farmaceutki podczas pandemii” 2022



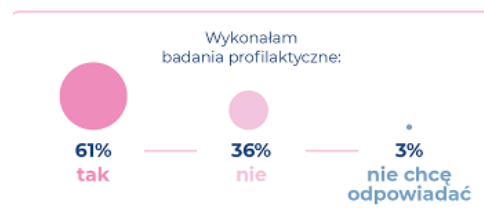
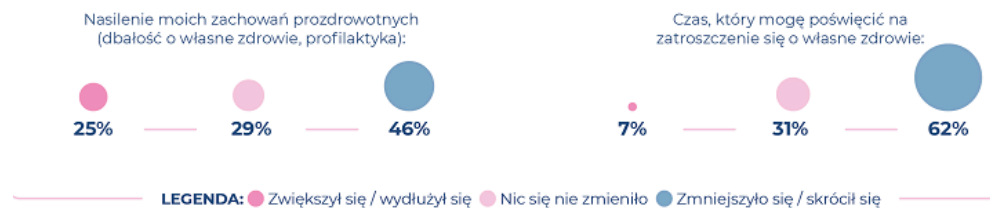
mgr farm. Paulina Front

Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, w social mediach pokazuje pracę farmaceuty „od kuchni”.

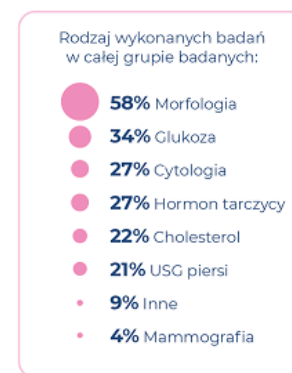
Dla farmaceutów i farmaceutek, jako przedstawicieli zawodu zaufania publicznego, większa odpowiedzialność za zdrowie pacjenta i zwiększenie roli opieki farmaceutycznej jest kołem napędowym działania. Wzrost kompetencji pomaga w budowaniu relacji z pacjentami, które są dla nas niezwykle ważne. Umożliwia też rozwój zawodowy, co dodatkowo motywuje.

IG: mgrfront FB: mgrfront TT: mgrfront

PROFILAKTYKA ZDROWOTNA



Źródło: Raport „Farmaceutki podczas pandemii”





Dlatego zachęcamy do wpisywania w komentarzach pod postem akcji >>Robię badania, bo...<<. Mamy nadzieję, że zarówno farmaceutki, jak i kobiety spoza branży farmaceutycznej dołączą do naszej akcji, inspirując innych do kontrolnego przebadania się, ale także pomagając potrzebującej wsparcia kobiecie, która przez lata pomagała dbać o zdrowie innym – dodała w rozmowie Ewa Wietrak, prezeska firmy Nutropharma, organizatora kampanii Farmacja jest Kobietą.

Szczegółowe informacje na temat akcji można znaleźć na stronie www.farmacjajestkobieta.pl, www.farmacjajestkobieta.pl, profilu instagramowym https://www.instagram.com/farmacja_jest_kobieta/ oraz na profilu na Facebooku: <https://www.facebook.com/nutropharma>. Akcje „Promotorki zdrowia” oraz „Akcja ReAKcja” stanowią uzupełnienie cyklu wrześniowych i październikowych podcastów i webinarów, realizowanych w ramach kampanii Farmacja jest Kobietą, a na których będzie można posłuchać kolejnych ciekawych rozmów z farmaceutkami na temat zdrowia i ich farmaceutycznych historii zawodowych.

Wszystkie podcasty dostępne są na stronie internetowej <https://farmawiedzy.pl/podcasty/> oraz na Spotify, Apple Podcasts i You Tube.

Kampania „Farmacja jest kobietą” to akcja społecz-

no-edukacyjna, promująca rolę kobiet-farmaceutek w realizacji opieki farmaceutycznej w Polsce oraz rangę i ważność zawodu farmaceuty w szeroko pojętej służbie zdrowia. Ideą kampanii jest wsparcie farmaceutek w ich codzienności, w szczególności w zakresie profilaktyki zdrowotnej, która jak wykazał raport „Farmaceutki w pandemii” w ostatnim czasie była rzadziej realizowana przez farmaceutki, a która przekłada się wprost na ich zdrowie i ostatecznie także na możliwości realizacji opieki farmaceutycznej w aptekach. Celem kampanii jest także uświadomienie społeczeństwa, jak fachową wiedzę i kompetencje posiadają polscy farmaceuci, a w szczególności farmaceutki, które statystycznie stanowią ponad 80% mgr farmacji. Kampania ma zasięg ogólnopolski, wystartowała 14 maja i potrwa do października 2022 r. Komunikacja odbywa się na stronach www.farmacjajestkobieta.pl oraz www.farmawiedzy.com.pl, a także w social mediach Farmacja jest kobietą i Nutropharma. Patronami kampanii są Wirtualna Polska (patronat medialny) oraz Okręgowa Izba Aptekarska w Warszawie (patronat merytoryczny). Organizatorem kampanii jest Nutropharma - polska firma farmaceutyczna działająca na rynku polskim od ponad 30 lat, angażująca się w liczne akcje społeczne i edukacyjne dotyczące zdrowia, w tym „Zaufaj mojej wiedzy, jestem farmaceutką”, „Mitologia stosowana”, czy „Długość Karmienia Piersią ma znaczenie”; właściciel autorskiego systemu certyfikacji jakości produktów farmaceutycznych o nazwie Nutropharma Quality Sys-

PODCASTY



7.09.2022
Wychodząc poza schemat, choroba Hashimoto
gość: Magdalena Obrzut (@Doktor Hashi)

26.9.2022
Farmacja z perspektywy młodej farmaceutki
gość: Justyna Habas (@magistra.pigularka)

5.10.2022
W aptece nie powinno być tematów tabu...
gość: Paulina Front (@Mgr farm. Paulina Front)

26.10.2022
Farmacja jest kobietą - po co mi to wszystko
gość: prezes Nutropharma - Ewa Wietrak

WEBINARY



19.09.2022
Co warto wiedzieć nt. profilaktyki onkologicznej z perspektywy farmaceuty?
goście: dr Maciej Socha i Agnieszka Stankiewicz

17.10.2022
(Bez)wstydnym tematem: zdrowie seksualne kobiet
goście: dr Maciej Socha i Paulina Front











Farmacja jest kobietą





ZDROWIE

CO POCZAĆ, GDY SŁOŃCA ZABRAKNIĘ?

Deficyt witaminy D można pokonać

Dziewięćdziesiąt procent – aż tylu Polaków cierpi na niedobór witaminy D, wynikający z obniżonej syntezy skórnej związanej z szerokością geograficzną naszego kraju, stylem życia, używaniem filtrów UVB czy procesami starzenia. Eksperci alarmują, że nadchodząca jesień oznacza wyczerpanie letnich zapasów witaminy w organizmie, co może wiązać się z szeregiem groźnych chorób i gorszym samopoczuciem.



Powodem powszechnego deficytu witaminy D w Polsce jest przede wszystkim położenie geograficzne naszego kraju. W przeważającej części organizm człowieka produkuje ją sam, ale do tego potrzebuje słońca - promieniowania UVB. W naszej strefie geograficznej, ze względu na kąt padania promieni słonecznych, od września do kwietnia jest tego promieniowania za mało, by witamina mogła być wyprodukowana w skórze, nawet w słoneczne dni. Latem z kolei jej syntezę blokują kremy z filtrem, coraz częściej słusznie używane (chronią przed groźnymi nowotworami skóry).

„Witamina D jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Receptory dla aktywnej formy witaminy D są obecnie niemal we wszystkich komórkach, nawet ośrodkowego układu nerwowego” – tłumaczy dr hab. n. med. Anna Antosik-Wójcińska.

Ekspertka przekonuje, że korzyści zdrowotne wynikające z odpowiedniego poziomu tej witaminy w organizmie nie dotyczą tylko zdrowia kości, ale również obniżają ryzyko wielu chorób m.in. grypy czy gruźlicy, a także chorób autoimmunologicznych – cukrzycy typu 1, stwardnienia rozsianego, reumatoidalnego zapalenia stawów, choroby Crohna oraz związanych z niewłaściwym funkcjonowaniem ukła-

du sercowo-naczyniowego (nadciśnienie, miażdżyca, zawał, udar). „Wiele osób sądzi, że skoro w okresie letnim przebywa przez dłuższą część dnia na zewnątrz, to nie ma problemu z niskim poziomem witaminy D. Nic bardziej mylnego – bez odpowiedniej suplementacji i uwzględnieniu jej w diecie narażamy się na poważne komplikacje zdrowotne” – dodaje dr Antosik-Wójcińska.

Nawet, jeśli latem udało nam się dzięki słońcu uzupełnić braki witaminy D, to utrzyma się ona w organizmie tylko przez 2-3 miesiące, zatem późną jesienią będziemy mieć już jej za mało.

„Zalecana dawka zależy od wieku i masy ciała — dla dzieci i młodzieży to odpowiednio 600-1000 i 800-1000 jednostek na dobę, dla osób dorosłych i seniorów 65-75 lat – od 800-2000 jednostek na dobę. Seniorzy > 75 lat powinni suplementować witaminę D w dawce 2000-4000 jednostek/dobę przez cały rok. Z kolei kobietom w ciąży bądź karmiącym zaleca się stosowanie 2000 jednostek witaminy D na dobę. Dla każdego pacjenta dawka witaminy D powinna być dobrana do jego potrzeb, dlatego należy skonsultować ją z lekarzem – wyjaśnia Marzena Wierzbicka, medical advisor w Biofarm.



To właśnie ta wiodąca polska firma farmaceutyczna zainaugurowała akcję „Dbaj o zdrowie”, w ramach której w najpopularniejszych wakacyjnych kurortach Polacy mogą uzyskać podstawowe informacje dotyczące roli witaminy D w prawidłowym funkcjonowaniu ich organizmów przez cały rok oraz formach jej bezpiecznej, odpowiedzialnej suplementacji. Choć problem z niedoborem witaminy D ma charakter globalny, to w Polsce w ciągu ostatnich lat zaobserwowano pozytywne zmiany w skali świadomości wyzwania i uwzględnianiu witaminowych potrzeb.

„Na przestrzeni pięciu lat sprzedaż produktów dostępnych bez recepty zawierających witaminę D3 (cholekalcyferol) wzrosła wartościowo aż o 170 proc. i ilościowo o ponad 100 proc. Oznacza to, że nasze społeczeństwo już wie, jak ważne jest stosowanie witaminy D profilaktycznie i leczniczo, czyli edukacja w tym zakresie okazuje się skuteczną” - zauważa Marzena Wierzbicka.

W ramach akcji „Dbaj o zdrowie”, w sierpniu br. na polskich plażach przeprowadzono wśród ochotników pomiar witaminy D w organizmach. Jej niski poziom zdiagnozowano blisko 40 proc. z nich — i to pod koniec okresu, w którym następczo jest optymalne dla jej naturalnej, skórnej syntezy. Z drugiej strony, rażący niedobór stwierdzono u niewielkiego odsetka pacjentów, co prawdopodobnie ma związek z rosnącą wiedzą na temat skutków niedoboru witaminy D oraz potrzebą jej suplementacji. Jednak dalsza edukacja społeczeństwa w kwestii istotnej roli witaminy D nadal jest koniecznością.

Niedobór witaminy D staje się tym bardziej palącym problemem, im szybciej starzejemy się jako

społeczeństwo.

„Osobom po 75 r. ż. witaminę D należy podawać przez cały rok w dawce 2 000-4 000 jednostek na dobę. U takich pacjentów zmniejszona synteza skórna, obniżone wchłanianie z przewodu pokarmowego oraz zmieniony metabolizm witaminy D sprawiają, że w tej grupie wiekowej zaleca się suplementację przez cały rok – wyjaśnia Marzena Wierzbicka.

Podczas akcji „Dbaj o zdrowie” eksperci Biofarm przypominali również o potrzebie dbania o prawidłowy poziom magnezu. Tak jak witamina D jest on niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jego niedobór również dotyka znacznej części populacji.

„Magnez jest nazywany >>pierwiastkiem życia<<, gdyż pozwala na utrzymanie odpowiedniego poziomu innych, kluczowych jonów, takich jak wapń, potas czy sód. Magnez uczestniczy także w kilkuset procesach biochemicznych w naszych ciałach – warunkuje właściwe działanie układu nerwowego, pokarmowego czy mięśniowego. Dlatego każdy z nas, niezależnie od wieku czy płci, powinien pamiętać o suplementacji magnezu” – zaznacza dr hab. n. med. Marcin Barylski.

„Z naszą akcją >>Dbaj o zdrowie<< postanowiliśmy dotrzeć do Polaków podczas ich urlopów, w pięknych, polskich kurortach, aby przypomnieć im, że o prawidłowy poziom witaminy D i magnezu należy dbać przez 365 dni w roku. Zadbajmy o odpowiednią dietę i suplementację dla całej rodziny” – przekonuje ekspertka firmy Biofarm.

Źródło: PAP



interesów w tym konkretnym badaniu, to jak podaje, współpracuje z firmami pracującymi nad alternatywnymi źródłami białka.

Dla układu krążenia

Inne, przytaczane przez niego badanie przeprowadzone przez ekspertów ze Stanford University School of Medicine wskazało na korzystne oddziaływanie roślinnych produktów mięsopodobnych na ryzyko chorób układu krążenia. Naukowcy sprawdzili poziom różnych biochemicznych markerów we krwi u ochotników, którzy według instrukcji, zależnie od etapu jedli dwa posiłki dziennie oparte na mięsie roślinnym lub naturalnym. Pozostałe składniki diety były przez cały czas podobne. Naukowcy zmierzili poziom tlenu trimetyloaminy (TMAO), a także insulinozależnego czynnika wzrostowego, lipidów, glukozy, insuliny.

„W grupie ogólnie zdrowych dorosłych żywiących się produktami zwierzęcymi lub roślinnymi, przy zachowaniu innych składników diety na podobnym poziomie, produkty roślinne poprawiły stężenie kilku markerów związanych z ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, w tym TMAO. Nie wystąpiły przy tym żadne skutki niepożądane” - piszą w swojej pracy naukowcy.

Na metabolizm i mózg

Warto pamiętać, że wiele badań wskazuje na korzystne działanie roślin obecnych w diecie. Na przykład analiza prac naukowych opublikowana na łamach „Nature”, wykonana przez specjalistów z Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences w Lipsku pokazała korzyści z opartego na roślinach stylu żywienia. Autorzy analizy zanotowali poprawę parametrów metabolicznych, redukcję stanów zapalnych, a także korzyści dla rzadziej badanych w tym kontekście zdolności poznawczych. Pozytywne efekty utrzymywały się przez co najmniej przez dwa lata (taka była maksymalna długość uwzględnionych badań).

Dotyczyły przy tym zarówno osób zdrowych, jak i otyłych oraz chorujących na cukrzycę. Niektóre badania wskazały jednocześnie na wspierane przez rośliny pozytywne działanie

jelitowego mikrobiomu, czyli zamieszkujących układ pokarmowy mikroorganizmów. Jednak w tym obszarze można dopiero mówić o wstępnych wynikach.

„Podsumowując, można stwierdzić, że zwiększone zainteresowanie dietami roślinnymi otwiera nowe możliwości opracowania prewencyjnych i terapeutycznych strategii przeciwko otyłości, zaburzeniom odżywiania i towarzyszącymi im chorobami. Domniemane efekty opartej na roślinach diety na zdrowie mózgu i zdolności poznawcze, a także stojące za nimi mechanizmy pozostają jednak w dużej mierze niezbadane i wymagają dalszych analiz” - piszą autorzy opracowania.

Jeśli ktoś jest miłośnikiem mięsa, może zdecydować się na „mięso” z roślin. Oczywiście trzeba pamiętać, że przy dietach wykluczających różne, typowe produkty spożywcze (np. prawdziwe mięso) trzeba dotożyć odpowiednich starań do skomponowania jadłospisu, tak aby zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki. Warto poradzić się specjalisty.

Gorsze białko?

Można bowiem natknąć się na mniej entuzjastyczne informacje. Badanie opublikowane w czerwcu, na łamach „Journal of Agricultural and Food Chemistry” wskazało na przykład, że pochodzące z roślinnego „mięsa” białko może być trudniejsze w wykorzystaniu przez organizm. Badacze przygotowali przypominający kurczaka substytut mięsa sporządzony z białka sojowego i pszenicznego glutenu, po czym porównali je z białkiem z prawdziwego kurczęcia. Po zmieleniu i oddziaływaniu enzymem używanym przez człowieka w czasie trawienia, białko z roślinnego produktu różniło się pod względem wartości dla komórek.

Powstające w czasie trawienia peptydy, w przypadku białka z roślin trudniej rozpuszczały się w wodzie i nie były z równą łatwością przez komórki przyswajane. Badacze proponują poszukiwanie dodatkowych składników, które wspomogą wchłanianie białka tego typu. Specjaliści od żywienia przypominają zaś, że przy decyzji o całkowicie roślinnej diecie, należy bardzo dbać o dobór



produktów i suplementować te mikro- i makroskładniki, których w roślinach po prostu nie ma lub są nieprzyswajalne z roślin, a są nam konieczne, jak np. witamina B12.

Warto sprawdzać skład

Wnikliwe badanie składu „mięsa” nowego typu zalecają australijscy badacze z Grains & Legumes Nutrition Council. Sprawdzili oni skład 137 różnych naśladujących mięso roślinnych produktów dostępnych na australijskim rynku - 50 burgerów, 10 próbek „mięsa” mielonego, 29 „kietbas”, 24 „kurczaków”, 9 „owoców morza” i 15 innych. W porównaniu do odpowiadających im wyrobów zwierzęcych, roślinne przysmaki miały zwykle mniej kalorii oraz tłuszczów, w tym nasyconych. Za to zawierały więcej węglowodanów, w tym cukrów, oraz więcej błonnika. Tylko 4 proc. z nich zawierało mniej sodu (a globalnie spożywamy go za dużo niezależnie od rodzaju diety). Jednocześnie, mniej niż jedna czwarta miała dodaną witaminę B12, do 20 proc. dodano

żelazo, a do 18 proc. - cynk.

Według informacji z opakowań, 80 proc. produktów było całkowicie bez mięsa, 34 proc. było oznaczone jako organiczne/niemodyfikowane genetycznie, a 28 proc. jako bezglutenowe.

„Moda na białko roślinne sprowokowała innowacje w dziedzinie substytutów mięsa, jednak duże rozbieżności w wartościach odżywczych i wyższy poziom sodu wskazują na potrzebę przestrzegania odpowiednich zasad w przygotowaniu takich produktów, aby zapewnić ich podobieństwo do białka zwierzęcego” - stwierdzają w swojej publikacji badacze. Zapewne więc warto spróbować, ale z rozważą.

Marek Matacz dla zdrowie.pap.pl



MAMA BYĆ

ACH MAMA BYĆ!

SERIA ARTYKUŁÓW O BLASKACH I CIENIACH MACIERZYŃSTWA I NAJLEPSZYCH SPRAWDZONYCH PATENTACH JAK POGODZIĆ ŻYCIE RODZINNE Z ROZWOJEM ZAWODOWYM, DO KTÓREGO KAŻDA Z NAS MA PRAWO!



AGNIESZKA LEWANDOWSKA-LEPAK
Z CENTRUM TERAPII DIALOG
EDUKACJA NA ZAMÓWIENIE
Jaka szkołę wybrać dziecku?

W krajach anglosaskich na popularności zyskują różne rodzaje aktywności społecznych przepisywane grupom pacjentów przez profesjonalistę medycznego – najczęściej lekarza pierwszego kontaktu czy współpracującą z nim pielęgniarkę. Mają poprawiać kondycję psychiki i ciała, a przy tym mogą uczyć i pomagać w zawiązywaniu nowych znajomości. Co na to nauka?

Szkoły w klasycznym wydaniu, gdzie mamy 8 klas, sale i program nauczania to najpowszechniejsza, ale nie jedyna forma edukacji. Jakie mamy obecnie możliwości?

Inną formą w tradycyjnej formie nauczania jest indywidualna ścieżka edukacji. Przeznaczona jest dla uczniów, którzy z uwagi na trudności w funkcjonowaniu nie mogą uczestniczyć w zajęciach w szkole. Zgodę na taką formę edukacji można uzyskać w sytuacjach, gdy dziecko jest chore w sposób uniemożliwiający mu chodzenie do szkoły, nie jest w stanie odnaleźć się w systemie nauczania, jest bardzo pobudzone, nie jest w stanie usiedzieć na lekcji wśród innych dźwięków, innych dzieci, nie jest w stanie się skoncentrować, ma zachowania uciezkowe lub agresywne, a podjęte formy działań umożliwienia temu dziecku bycia w grupie nie przynoszą efektów. Tak może być np. w przypadku autyzmu.

Zakres takiej formy nauczania może być różny. Niektóre dzieci objęte są indywidualną formą nauczania całkowicie, niektóre tylko częściowo. Np. jeżeli dziecko ma problemy z jakimś przedmiotem, np. z matematyki, to tego przedmiotu uczy się indywidualnie z nauczycielem, a na pozostałych lekcjach już w klasie lub dołącza do klasy tylko na wybrane lekcje. Chodzi o to, żeby nie było odizolowane całkowicie i miało kontakt z rówieśnikami.

Jakich konkretnie trudności mogą dotyczyć te sytuacje?

Przeróżnych i nie sposób wymienić wszystkie przypadki. To np. dzieci z bardzo silną fobią społeczną, które nie są w stanie funkcjonować w systemie klasowym, odpowiadać na forum i w ogóle być w dużej grupie. Konsultowałam niedawno dziewczynkę, która nie była w stanie pracować w szkole, bo gdy tylko zbliżała się do budynku szkoły wymiotowała, miała bardzo silne reakcje somatyczne.

Znam chłopca, który ma tak silną alergię i astmę, że wielokrotnie w ciągu roku bywa w szpitalu. Indywidualne nauczanie umożliwia mu realizację obowiązku szkolnego na miarę jego możliwości, w tych trudnościach których doświadcza. Chodzi o to, by dziecko nie robiło sobie ciężkich do odrobienia zaległości, miało poczucie sukcesu, tego, że mimo wszystko idzie do przodu i że ma do czego wracać, gdy jego stan się poprawi. To dość często stosowana metoda także podczas silnej depresji, gdy dziecko nie jest w stanie funkcjonować w systemie klaso-

wym, ale to musi być poparte diagnozą psychiatry.

Na jak długo ustala się taką formę edukacji?

To zależy od przyczyny, z jakiej zdecydowano się na taką formę nauczania. Np. w przypadku fobii społecznych i depresji założenie jest takie, że podczas indywidualnej ścieżki nauczania stosuje się terapię, dzięki której chory małymi krokami powraca do klasy. Indywidualną ścieżkę stosuje się jako okres przejściowy, żeby dziecko mogło dopełnić obowiązków szkolny podczas problemów, na czas leczenia. Ale to zawsze sprawy rozpatrywane indywidualnie.

Co trzeba zrobić, żeby wprowadzić dziecko na taką ścieżkę edukacji?

Jest to możliwe dzięki np. orzeczeniom wydanym przez poradnię psychologiczno - pedagogiczną. Jest tak w przypadku np. aspergera - w treści orzeczenia może znajdować się zalecenie realizacji jakichś przedmiotów w formie indywidualnej. Dostarczenie takiego orzeczenia uruchamia procedurę - szkoła ma obowiązek się temu podporządkować i to zorganizować.

W szkole prywatnej tego obowiązku nie ma, chyba że jest to szkoła z założenia integracyjna i pracująca z dziećmi z jakimiś trudnościami, ale z tego, co wiem, nie wszystkie szkoły prywatne mają taką możliwość. Inną formą edukacji poza budynkiem szkoły jest nauczanie domowe.

To sytuacja, w której rodzice sami uczą swoje dzieci. Takie dziecko przynależy do szkoły publicznej - musi zostać zapisane do jakiejś konkretnej szkoły i realizuje program edukacyjny, ale samo w domu, oczywiście z pomocą rodziców. Raz na pół roku zdaje egzaminy, które mają za zadanie sprawdzić, czy faktycznie ta edukacja następuje.

Wielu rodziców fascynuje się taką możliwością z różnych powodów. Najczęściej jest to niezgoda na to, w jaki sposób odbywa się tradycyjna edukacja, na olbrzymią eksploatację dzieci, które są przemęczone, a także na agresję, której jest obecnie w szkole bardzo dużo.

Niesamowitym plusem edukacji domowej jest to, że dziecko jest w stanie przerobić materiał dużo szybciej niż w systemie szkolnym, dzięki czemu ma dużo więcej wolnego czasu.



Oczywiście wymaga to bardzo dużego zaangażowania rodziców, jest to możliwe tylko wtedy, gdy pracują w domu lub gdy jeden z rodziców w ogóle nie pracuje, często wymaga dzielenia się obowiązkiem nauczania, bo np. jeden z rodziców jest humanistą, a drugi jest lepszy w przedmiotach ścisłych. Taka forma edukacji wymaga dobrej organizacji, rozplanowania, kiedy co przerabiamy, w jakim tempie i w jaki sposób. Wielu rodziców, zwłaszcza młodszych dzieci, wykazuje się dużą kreatywnością, chcąc, żeby nauka była dla ich dziecka przygodą, wyszukują warsztaty, jakieś ciekawe miejsca związane z przerobionym materiałem. Np. ucząc o jakiejś postaci historycznej odwiedzają muzeum czy bibliotekę, na przyrodę chodzą do ogrodu botanicznego, pokazują, że to czego dziecko się uczy może mieć praktyczny wymiar.

Ale są też przeciwnicy tej metody. Jakich używają argumentów?

Wielu rodziców zarzuca edukacji domowej, że dzieci są odizolowane od rówieśników, ale to nie jest prawdą, ponieważ rodzice, którzy podchodzą poważnie do edukacji domowej są aktywni w społecznościach: wspólnie organizują warsztaty dla swoich dzieci, regularnie się spotykają. Poza tym tak jak inne dzieci, które chodzą do szkół i te są zapisywane na dużą ilość zajęć dodatkowych, tak więc mają za-

pewnione kontakty społeczne. Przy czym nie są tak zmęczone jak po 8-9 lekcjach spędzonych w szkole.

Ale oczywiście nie wszystkie dzieci odnajdą się w takim systemie, na przykład dzieci z dużą trudnością w koncentracji uwagi - jednym łatwiej będzie skupić się w domu, a innych system szkolny będzie bardziej mobilizował. Wyobrażam sobie też, że to nie jest dla każdego rodzica, aby być cały czas z dziećmi, organizować im naukę, być kreatywnym i nie wchodzić przy tym w rolę nauczyciela, który ma pretensje, że dziecko czegoś nie rozumie, nie zapamiętało. To jest wymagające zajęcie.

Jednym z argumentów podnoszonych przez przeciwników nauczania domowego jest to, że takie dzieci potem nie odnajdą się w liceum, na studiach w życiu, bo są niezahartowane, nieprzyzwyczajone do normalnego życia, że żyją pod kloszem i nie będą miały tolerancji na stres. Myślę, że dużo zależy od rodzica i w ogóle od danej rodziny. Rzeczywiście w przypadku niektórych tak może być, ale znam dzieci z edukacji domowej, które po podstawówce szły do liceum i nie miały żadnego problemu z realizowaniem obowiązku szkolnego. Wręcz było im łatwiej, ponieważ były „wytrenowane” w tym, że to one biorą odpowiedzialność za przerobienie materiału i łatwiej było im się zorganizować.

Jak załatwia się domowe nauczanie?

Rodzic musi udać się z dzieckiem do publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej po opinię. Gdy pracownik poradni oceni, czy dziecko może uczyć się w domu, rodzic składa stosowne dokumenty (oświadczenie o zapewnieniu warunków umożliwiających realizację podstawy programowej oraz zobowiązanie rodziców do przystąpienia dziecka do egzaminów klasyfikacyjnych oraz podanie) do konkretnej szkoły w ramach, której będzie realizowany obowiązek edukacyjny.

Warto dołączyć się do społeczności takich rodziców, bo oni przetarli już ścieżki i chętnie dzielą się wiedzą, jak to załatwić, wskazują konkretne szkoły przyjaźnie nastawione do takiej formy edukacji i służą radą.

Kiedy – zdaniem psychologa – nie jest wskazane skorzystanie z takiej ścieżki?

Niepokojące jest, gdy rodzic chce w ten sposób poradzić sobie z problemami emocjonalnymi dziecka. Sytuacje lękowe, zespół Aspergera, mutyzm wybiórczy to zaburzenia, w których można taką decyzją zrobić więcej szkody niż pożytku.

Jeżeli dziecko jest z jakimiś trudnościami, gdy bardzo dużo kosztuje go bycie w systemie szkolnym, ma trudności w kontaktach z rówieśnikami, jest objęte opieką psychiatry, rozpisuje się terapię małych kroków i dostosowuje się te małe etapy do możliwości dziecka, tak, aby nie było to dla niego zbyt drastyczne, ale nie izoluje się go. Pokonując po kolei pierwszy, drugi, trzeci etap, pokonuje ono swoje lęki i stopniowo wychodzi z choroby. Nie da się przeprowadzić terapii małych kroków bez środowiska, w którym dziecko doświadcza trudności.

Jak rozumiem, w takim przypadku chodzi o to, aby jednak docelowo dziecko wróciło do szkoły?

Dokładnie tak. Chodzi o zbudowanie w nim takiej wewnętrznej wolności, która pozwoli mu być w szkole wśród innych ludzi, wśród rówieśników. Dla dzieci z mutyzmem wybiórczym,

które np. w środowisku domowym komunikują się bez problemu, a w szkole nie, bo tam czują się zagrożone lub komunikują się tylko z częścią osób, nie ma nic gorszego niż zabranie ich do domu i pozostawienie tam, bez wystawiania na kontakt z drugim człowiekiem. Dobrze poprowadzona terapia w przypadku dziecka przedszkolnego trwa kilka miesięcy, w przypadku dziecka szkolnego zazwyczaj kilka lat, ale w przypadku nastolatka, który żyje w sytuacji lękowej np. od trzeciego roku życia, wychodzenie z tego stanu zajmie mnóstwo czasu. Pozostawienie go w domu może oznaczać pogłębianie się jego problemów, ryzyko poważnej fobii, a nawet doprowadzić do rozwinięcia osobowości unikającej i bardzo dużych problemów w dorosłym życiu.

Czyli nauczanie domowe jest dla dzieci zdrowych, których rodzice chcieliby robić to sami, bo widzą więcej korzyści z indywidualnej formy nauczania, natomiast jeżeli jest jakiś problem natury psychicznej, należy tę edukację oddać w ręce specjalistów?

Dokładnie tak. Zawsze trzeba się mocno zastanowić czy edukacja domowa nie zaszkodzi dziecku, a jeżeli widzimy u niego jakiś problem, na pewno trzeba taką decyzję skonsultować ze specjalistami.

Ostatnio dużą popularnością cieszą się szkoły w chmurze. Co to takiego?

To forma edukacji zdalnej z możliwością uczestniczenia w zajęciach warsztatowych. W tej szkole nie ma ocen, a uczeń czas zajęć dopasowuje do siebie. Każde dziecko ma moderatora, który za niego odpowiada i grupę, do której jest przyłączone. Oferta związana jest nie tylko z przedmiotami, jest tam cały wachlarz zajęć dodatkowych. Faktycznie, szkoły w chmurze cieszą się ogromnym zainteresowaniem zarówno wśród dzieci, jak i rodziców. Przed wakacjami, kiedy był nabór do kolejnych klas, obserwowałam, jak szybko znikaly wolne miejsca w tych szkołach i jaka była dyskusja wśród rodziców zainteresowanych taką formą nauczania. Wielu rodziców rozpatrywało taką opcję w momencie, kiedy były problemy z miejscami w szkole, a w tym roku było z tym wyjątkowo ciężko, bo jest podwójny rocznik.

Ale czytałam też wypowiedzi rodziców, którzy byli zmęczeni zdalnym nauczaniem prowadzonym przez szkołę państwową, które, jak wiemy, było różnej jakości. Szkoła w chmurze – zdaniem osób, które z niej korzystają - uporządkowała im życie, nadała sens siedzeniu w domu, a rodzice byli spokojni o edukację swoich dzieci, zadowoleni, że odbywa się to w przyjemny, kreatywny sposób, bez dużego obciążenia.

Argumenty przeciwników są natomiast podobne jak przy nauczaniu domowym - brak kontaktów społecznych, ryzyko niedouczenia, że brak ocen sprawi, że dzieci nie będą wiedziały, jakie osiągają wyniki, a szklarniane warunki spowodują, że nie będą radziły sobie ze stresem.

No i mamy jeszcze wiele innych placówek, które mają swój sposób na realizowanie obowiązku szkolnego...

To placówki prywatne, które przyjmują program, realizowany w szkołach państwowych, ale trochę go modyfikują, rozszerzają, coś dodają, proponują bardziej kreatywne metody, inaczej rozkładają akcenty. Wiele z tych szkół pracuje projektami, które opierają się na aktywizacji ucznia, wymagają od niego współpracy i kreatywności i jednocześnie nie tracą poziomu przekazywania wiedzy. Są też szkoły prywatne, które przyjmują pewne wyznaczniki ministerstwa edukacji, ale odrzucają podręczniki i tradycyjny system i realizują edukację wyłącznie według swoich materiałów i metod.

To może być bardzo fajne, ale też spotkałam dzieci, które z takiego systemu wnoszą dużo mniej wiedzy niż z tradycyjnej szkoły państwowej. Oczywiście nie nudzą się na lekcjach, bo jest dużo kreatywności, dużo działania, odkrywania, natomiast jest mało wiedzy.

Są też szkoły, które eksperymentują. Jestem właśnie świadkiem otwierania się szkoły w systemie finlandzkim, gdzie nie będzie ocen z przedmiotów, nie będzie ocen z zachowania. Ale jeżeli mamy dziecko opozycyjno-buntownicze, mające problem z przestrzeganiem zasad, czy odnajdzie się w takiej szkole? Czy poradzi sobie samo, czy będzie umiało oceniać, co jest dobre, a co złe? Choć na pewno tego typu szkoły mają wypracowane zasady pracy z takimi dziećmi, to wymaga to przemyślenia ze strony rodziców.

Dużo możliwości, ale też wiele pułapek...

Z pewnością rezygnacja z tradycyjnego sposobu nauczania wymaga od rodziców dużej rozwagi i pomysłu, jak dalej pokierować dzieckiem. Bo na przykład pomysł, że po takiej nietradycyjnej szkole w nauczaniu początkowym dziecko pójdzie do szkoły pań-



Dla niektórych dzieci przejście z systemu do systemu okazuje się zbyt trudne: mają trudności adaptacyjne, braki edukacyjne, nie są przystosowane. W tradycyjnej szkole jest pewna konkurencja sprawdzania wiedzy, bycia porównywanego do innych i znam dzieci, które przechodziły ze szkoły prywatnej do państwowej w 4. czy 5. klasie i kończyły się to bardzo silnymi lękami, bezsennością, stresem. Lądowały w gabinetach terapeutycznych z poważnymi problemami, bo nie były w stanie tak dużo się uczyć, pisać klasówek, nie umiały sobie poradzić ze stresem związanym na przykład z kartkówką, z ocenami, nie umiały pogodzić się z tym, że ocena nie zawsze musi być najlepsza - czyli nie zdobyły szeregu umiejętności, które w tradycyjnym systemie dzieci przechodzą w sposób naturalny. Przy nagłej zmianie systemu to bywa dość trudne.

Możliwości jest dużo, ale za każdym razem trzeba dobrze przemyśleć wybór i dopasować go do swojego dziecka, a także swojego życia, bo nauczanie domowe, a często także prywatne, wymaga olbrzymiego zaangażowania rodziców.

Co więc doradzić rodzicom, żeby nie popełnili błędu kierując się tylko tym, co im się spodobało? Jak umiejętnie dopasować system do dziecka?

Warto przed podjęciem takiej decyzji wybrać się do psychologa, a szczerze mówiąc, najlepiej do kilku, bo jest wielu psychologów, którzy reprezentują różne poglądy. Rozmowa z kilkoma osobami pozwoli nam wyciągnąć jakieś wnioski. Ale są też pewne zasady: jeśli mamy dziecko impulsywne, łamiące normy, z trudnością w koncentracji uwagi, z ADHD, albo z zespołem Aspergera, które potrzebują oczywistego systemu reguł i zasad, to wszystkie szkoły o charakterze demokratycznym, gdzie dzieci mają sporą dozę dowolności, np. mogą całą lekcję siedzieć na dywanie z książką, którą sobie same wybiorą - mogą się nie odnaleźć w takim systemie. Te dzieci potrzebują oczywistych ram, regulaminu, jasnych zasad: kiedy jest lekcja, kiedy przerwa i co wtedy robimy.

Oczywiście są też dzieci, które z takimi problemami nie odnajdą się w tradycyjnym systemie, bo normy, w których jest krzyk, upór w przestrzeganiu tych norm, u nich wzmacniają agresję i one potrzebują systemu szkolnego, który będzie miał zasady, będzie stanowczy, ale miękko, najlepiej z kwalifikowanymi specjalistami, którzy będą wiedzieli, kiedy trzeba się wycofać i przeczekać, aż dziecko się wyciszy, by dopiero wtedy omówić z nim sytuację wychowawczą.

Tak więc możliwości mamy dużo, ale trzeba mądrze między nimi wybierać, żeby nie zrobić dziecku krzywdy. Trzeba umieć spojrzeć na nie całościowo: i na rozwój intelektualny i na rozwój społeczno-emocjonalny. I na pewno nie dopuścić do tego, że inna forma nauczania staje się ucieczką od problemów.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie



RODZIC NA ZAKRĘCIE JAK POMÓC, GDY DZIECKO DOTKNAŁ KRYZYS?

Zasada lekarska - po pierwsze nie szkodzić!

Nastolatek w kryzysie jest jak napompowany do granic wytrzymałości balonik. Jeśli nie pomożemy mu spuścić emocji – pęknie. Rolą rodziców jest bycie wtedy blisko, wspólne szukanie rozwiązania, wyciągnięcie pomocnej dłoni, nawet jeżeli czujemy wewnętrzny sprzeciw. Dowiedz się, jak postępować z dzieckiem, które jest w kryzysie.

Człowiek w kryzysie psychicznym, także wtedy, gdy ma kilkanaście lat, ma zawężone postrzeganie rzeczywistości. W takiej sytuacji, nawet mając wiele zasobów, przestaje sobie radzić. Jeśli nie dotrze się wtedy do niego z interwencją, odpowiedzialną reakcją, jest ryzyko, że będzie trwał w tym stanie - kryzys przybierze formę chroniczną.

- Z czasem taka osoba zaczyna udawać, że kryzysu nie ma, ale to tak nie działa - po prostu przechodzi w formę utajoną i gdy pojawiają się inne trudne sytuacje, zaczynają się kumulować i za jakiś czas problemy uderzają ze zdwojoną mocą. Sporo osób sięga wtedy po używki, by zniwelować stres, a to prosta droga do uzależnienia – ostrzega psycholog Jolanta Palma, suicydolog, interwent kryzysowy, współtwórczyni platformy Życie Warto Jest Rozmowy.

Co się dzieje z dzieckiem w kryzysie

Kryzys nastolatka trzeba rozpatrywać kompleksowo, bo może dotyczyć:

- zachowania - dziecko jest agresywne, buntuje się, podejmuje ryzykowne zachowania,
- sfery poznawczej – ma kłopoty z koncentracją i zapamiętywaniem, sygnalizuje chaos myśli, dezorientację,
- emocji – ma trudności z racjonalnym myśleniem, codziennym funkcjonowaniem, kontrolowaniem emocji,
- fizjologii - skarży się na objawy somatyczne: ból głowy, ból brzucha, biegunki, wymioty, bóle mięśni.

Sposób na nastoletnią depresję: szacunek i empatia

Kryzys to stan emocjonalny, który można porównać do napompowanego balonika: wiemy, że on ma określoną wytrzymałość i gdy robi się coraz większy istnieje ryzyko, że w końcu pęknie. Podobnie z emocjami - gdy jest ich zbyt dużo, człowiek nie jest w stanie normalnie funkcjonować.

- Myśląc o emocjach naszego dziecka jako o napompowanym baloniku, musimy zrobić wszystko, aby te emocje znalazły ujście. Pamiętajmy, że w momencie kiedy emocje sięgają zenitu, nie ma przestrzeni na myślenie, na racjonalne argumenty. Dlatego w kontakcie z rozemocjonowanym dzieckiem czy nastolatkiem przeżywającym różne trudności tak ważne jest, żeby emocje mogły po prostu znaleźć ujście. I dopiero wtedy możemy wykonać kolejny krok, czyli podjąć próbę wprowadzenia zmian w sposo-

bie myślenia dziecka czy nastolatka, w sposobie postrzegania przez niego sytuacji, w której się właśnie znajduje – zwraca uwagę terapeuta.

Jak być obok

Obecność dorosłego opiekuna jest niezbędna, bo to dorosły opiekun jest przewodnikiem dziecka wkraczającego w dorosłość. Nie można zapominać, że młody człowiek może nie wiedzieć co zrobić, żeby poczuć się lepiej, może jeszcze nie mieć pomysłu, jak rozwiązać swoje trudności.

- Bardzo często nie uświadamiamy sobie co tak naprawdę znajduje się w głowie naszego dziecka. Musimy mieć świadomość, że ono wszystkiego nam nie mówi, że część myśli, które ma w głowie, skrywa tylko dla siebie. A jeśli przeżywa trudną sytuację, tym bardziej te informacje zachowuje dla siebie. Podczas rozmów z młodymi ludźmi często słyszę, że nie chcą mówić rodzicom o swoich problemach, bo nie chcą dokładać im kłopotów. A czasem - że rozmowa nie ma sensu, bo i tak nie dostaną wsparcia. Dla nich to sytuacja bez wyjścia – mówi Jolanta Palma.

Paradoks polega na tym, że mówiąc, że są niepotrzebni, że przeszkadzają, mają nadzieję, że jednak ktoś im tej pomocy udzieli. Nie proszą o nią, bo boją się, że odkryją się i świat dostrzeże ich słabość i porażkę. Poczucie niskiej wartości w czasie kryzysu staje się dojmujące i dominujące.

Częsty błąd dorosłych to myślenie, że gdyby dziecko miało jakiś problem, przyszłoby z nim do rodzica, a skoro nie przychodzi, to znaczy, że nic się nie dzieje. Tymczasem po drugiej stronie mamy nastolatka, który myśli: „Gdyby mama naprawdę mnie kochała, gdyby im na mnie zależało, domyśliliby się, że coś jest nie tak”. Ten rozdźwięk sprawia, że trudności młodego człowieka narastają i z małego problemu robi się coraz większy.

- Zachęcam, żeby po prostu rozmawiać z dzieckiem, na bieżąco wiedzieć, jaka jest temperatura jego emocji, dowiadywać się, jakie ma problemy. Bo jeżeli nie rozmawiamy na co dzień, to trudno jest przyjąć, gdy coś się dzieje – zwraca uwagę psycholog.

Emocje rodziców dozwolone

Kryzys emocjonalny dziecka jest dla rodzica wyzwaniem. Często spada jak przystowiowy grom

z jasnego nieba i musimy się nim zająć jednocześnie radząc sobie z tym, co dzieje się w pracy, w domu, z pozostałymi członkami rodziny, z naszymi emocjami. Ale jak bardzo nie byłoby nam trudno, to nie my jesteśmy wtedy najważniejsi. Nie możemy dziecka w kryzysie zostawić samego.

- Rodzice, którzy muszą się zmierzyć z kryzysem swojego dziecka, często sami są wspomnianym napompowanym balonikiem. I mają do tego prawo, bo trudno jest wtedy odciąć emocje. Muszą tylko pamiętać, że w przeciwieństwie do dzieci są dorośli, więc muszą nad tymi emocjami panować - podkreśla psychoterapeutka.

Z jakimi emocjami najczęściej mierzymy się, gdy dziecko przeżywa kryzys?

Na pierwszym planie zazwyczaj jest wstyd. Wstydzimy się tego, że w naszej rodzinie coś takiego się wydarzyło, obawiamy się co powie rodzina, znajomi, nauczyciele. Obawiamy się stygmatyzacji: ciągle jeszcze temat kryzysu psychicznego jest tematem tabu. Tymczasem kryzys może spotkać każdego człowieka i nie jest to wstyd, każdy zasługuje na pomoc i każdy może ją uzyskać.

Bardzo częstą emocją, często też tłumioną jest złość. Nie znajdując ujścia objawia się bólem głowy, karku, mięśni, brzucha. Bywa, że skumulowana przegrada się w agresję skierowaną do dziecka, do osób z otoczenia lub do samego siebie.

- Myśląc o złości warto myśleć o niej jako o energii, o czymś co ma nas wprowadzić w ruch, w działanie. Nie trzymajmy jej w sobie, bo wtedy osłabia, a musimy mieć siłę dla naszego dziecka - doradza specjalistka.

Częste jest poczucie winy i uczucie porażki, że jest się złym rodzicem. Przyjęło się myśleć, że rodzicielstwo ma być bez skazy: albo jestem idealną matką albo odniosłam porażkę. Tymczasem ważne jest, aby być po prostu wystarczająco dobrym rodzicem, czyli takim, który popełnia błędy, może coś przeoczyć, może czegoś nie zauważyć. Pomyślmy więc raczej o tym co przeoczyliśmy, co zaniedbaliśmy i co można z tym zrobić.

Gdy rodzic patrzy na dziecko przez pryzmat szkoły, odczuwa lęk o przyszłość dziecka. To, że może ono na przykład nie zdać do następnej klasy, postrzegane jest w kategoriach katastrofy. Trzeba się wtedy zastanowić, co można zrobić żeby to się nie wyda-

rzyło, ale jednocześnie jak pomóc dziecku, żeby szkoła nie stała się dominującym problemem. Warto uprzytomnić sobie, że dziecko będzie żyło jeszcze kilkadziesiąt lat, a to, jak rozwiąże swój kryzys nastoletni, może przeżyć się na całe jego życie. Powtórzenie klasy nie oznacza końca świata.

Dla niektórych sytuacja kryzysu u dziecka to lęk o utratę dawnego życia, obawa się, że nie wróci spokój i porządek, do którego byli przyzwyczajeni i odczuwają żal za tym co minęło.

- Utrata kontroli powoduje często uczucie bezradności. „Czuję chaos albo pustkę w głowie, nie wiem co robić” - to zazwyczaj pierwsze słowa jakie słyszę od rodziców, którzy przychodzą do mnie po pomoc. Gdy czujemy, że nie wiemy co robić, warto poradzić się kogoś, zrobić sobie przestrzeń w głowie na inne pomysły. To pozwoli nie kumulować się bezradności i poczucia utraty kontroli, pozwoli spokojnie pomyśleć, co można w takiej sytuacji zrobić. Pomyślmy, że nawet jeśli czeka nas zmiana, to może wcale nie na gorsze. Warto spojrzeć w przyszłość, zastanowić się co jest do zrobienia, a nie opierać się na sentymencie, który blokuje nasze działania - radzi terapeutka.

Nie udawaj, że nic się nie stało

Dorośli często ignorują lub bagatelizują kryzys dziecka, czasem mu zaprzeczają. - Mam takie dyżurne zdania: „To nic takiego”, „Nie ma się czym niepokoić”, „Dorasta, przejdzie mu”, „Trzeba to przetrwać”, „Jakoś to będzie”. Taka postawa pokazuje naszemu dziecku, że zamykamy oczy na trudności, z którymi ono się mierzy. Czasem rodzice przerzucają odpowiedzialność na specjalistów, licząc, że oni „naprawią mu dziecko”. I o ile specjalistyczna pomoc bywa konieczna, to warto pamiętać, że dziecku potrzeba kompleksowej pomocy i osoby bliskiej, które będą je wspierać, są kluczowe dla zdrowienia - podkreśla Jolanta Palma.

Ustalenie przyczyny kryzysu pozwala odpowiedzieć na pytanie co zrobić i jaki powinien być pierwszy krok.

Czego unikać, gdy nasze dziecko ma kryzys - Złość należy być uświadomiona i rozładowana, ale agresja wobec dziecka i złość rozładowywana na dziecku, które doświadcza kryzysu mogą mu zaszkodzić, a ponadto takie zachowania mogą wpędzić w poczucie winy nas samych.



- Nie licz na szybkie rozwiązania, np. „Pójdiesz do lekarza, weźmiesz tabletki to ci przejdzie”. Choć farmakoterapia bywa potrzebna, to nie daje szybkich rozwiązań i nie załatwi całości problemu.

- Nie wpędzaj dziecka w poczucie winy, unikaj zdań typu: „Jak myślisz, jak ja się teraz czuję po tym co zrobiłeś?”. Takie zdanie może spowodować pogorszenie nastroju dziecka i niewiarę w to, że dorośli chce mu pomóc.

- Pamiętajmy, że na tym etapie rozwojowym młodzi ludzie mają trudność z odczytywaniem emocji, nie są za bardzo empatyczni, ale nie dlatego, że są nieczuli, tylko z racji rozwoju i tego co dzieje się z ich mózgiem. Po prostu nie zauważają tego, co my czujemy, nie zarzucajmy im więc, że czegoś nie zauważyli, nie wpędzajmy ich w poczucie winy, nie oczekujmy, że mają się domyślać co czujemy. Lepiej powiedzieć im to wprost - uważa psycholog.

- Nie panikuj, nie wpadaj w histerię, nie wygłaszaj kazań. Wielu dorosłych ma tendencję do tego, żeby sobie pogadać i uparcie wierzy, że to metoda, aby coś do dziecka dotarło. Prawda jest jednak taka, że po kilku, kilkunastu zdaniach dziecko się wyłącza i przestaje nas słuchać.

- Nie zostawiaj dziecka samego z problemem, nie mów: „Radź sobie sam”, „Nawarzyłeś piwa to teraz musisz po sobie posprzątać”, „Jak coś z tym zrobisz to zacznę z tobą rozmawiać”. Gdy dziecko zostanie z trudnościami samo, szansa na udzielenie mu pomocy maleje, trudności będą się pogłębiać

i może dojść do zachowań ryzykownych (np. uzależnień) i autodestrukcyjnych (np. do samouszkodzeń, prób samobójczych). Komunikacja z dzieckiem w kryzysie jest kluczowa.

- Nie zarzucaj dziecka „złotymi” radami, które u nas się sprawdziły, uważaj z odwoływaniem się do swoich doświadczeń i swojego sposobu pokonania trudności z okresu młodości. Dziecko jest odrębnym człowiekiem i nie przeżywa tego, co my przeżywaliśmy w identyczny sposób.

Jak budować kontakt z dzieckiem w kryzysie

Pytaj o emocje, ale pozwól im się uprawomocnić. Nie neguj ich i nie odrzucaj. Jeśli dziecko mówi: „Jest mi smutno”, nie mów: „Ale czemu, przecież jest taki piękny dzień, masz wszystko, czym ty się możesz smucić?”. Reagując w ten sposób nie pozwalamy dziecku, by smutek przeżyło i opowiedziało o nim.

Pomagaj dziecku w nazywaniu emocji. Nawet dorośli miewają z tym problem, więc tym bardziej dziecko - może nie potrafić nazwać tego, co się z nim dzieje. Jeśli podejmiemy rozmowę na ten temat, dziecko pomoże nam zweryfikować czy to smutek, złość czy bezsilność.

Bądź empatyczny i cierpliwy. To może być trudne, może nam brakować zrozumienia i akceptacji dla tego, co usłyszymy, ale musimy pamiętać, że to my jesteśmy dorośli i to my jesteśmy odpowiedzialni za to, by udzielić dziecku pomocy. Nie ma wymówek, że tracę cierpliwość.

- Na rozmowę poświęć czas, nie przeprowadzaj jej w biegu pomiędzy szykowaniem obiadu a odbieraniem telefonu z pracy. Daj dziecku 100 proc. swojej uwagi.

- Złota zasada zaczerpnięta z interwencji kryzysowej to, żeby mniej mówić, a więcej słuchać - 80 proc. słucham a 20 proc. mówię, a i to raczej ma być zadawanie pytań. Taka rozmowa to więc słuchanie przerywane zadawaniem pytania i okazywaniem tzw. kompetencji miękkich – mówi Jolanta Palma.

- Traktuj poważnie to, co usłyszysz, nawet jeśli z twojego punktu widzenia problemy dziecka są błahe. Okaż troskę, szacunek i zainteresowanie. Pamiętaj, że to, iż dziecko jest nakarmione, ma swój pokój i smartfona, nie oznacza, że nie ma problemów. Dorośli nie mają prawa ich umniejszać, tylko przyjąć, że dla dzieci ich problemy ważne i na tym etapie życia kluczowe.

- Młode osoby bardzo często mówią mi, że dorośli ich nie szanują, że nie są zainteresowani tym, co robią i co mają do powiedzenia. Pamiętajmy, że to dla nich ważne, nawet jeśli sprawiają inne wrażenie – zaznacza psycholog.

- Rozmawiaj powoli, pytania niech będą krótkie i zadawaj je pojedynczo, nawet jeśli w głowie masz ich wiele. Pamiętaj, że osoba w kryzysie ma inną percepcję, może nie zapamiętać. Nie złość się, gdy będziesz musiał je powtórzyć.

- Unikaj pytania „Dlaczego?” - to wpędza w poczucie winy, sugeruje, że dziecko powinno wiedzieć jaka jest na to pytanie odpowiedź. Alternatywą jest: „Co mogło sprawić, że tak zareagowałaś?”.

- Unikaj komunikatów: „Przesadzasz”, „Jesteś zbyt emocjonalna”, „Nie jest tak źle”, „Inni mają gorzej”. Alternatywą jest: „Szanuję twoje uczucia, powiedz mi o nich coś więcej”, „Widzę, że cierpisz, co mogę dla ciebie zrobić”, „Przeżywasz teraz trudny czas, co mogłoby ci pomóc?”.

- Zadawaj pytania otwarte, żeby stworzyć możliwość dłuższej wypowiedzi. Gdy zapytasz „jak się czujesz” lub „Czy wszystko w porządku” możesz usłyszeć: „Dobrze”, „Ok” - nawet jeśli tak nie jest. Lepiej zapytać: „W jakim jesteś nastroju?”. Na końcu rozmowy zawsze warto zapytać: „Czy jest coś, o co nie zapytałem” lub „Czy jest coś, co chciałbyś mi powiedzieć”. To pytanie-wytrych, które pozwala dowiedzieć się, co jeszcze siedzi w głowie dziecka, a z drugiej strony pokazujemy, że jest dla nas ważne, że jesteśmy ciekawi co się u niego dzieje.

- Okaż pozytywne emocje w stosunku do dziecka. Powiedz mu, że jest dla ciebie ważne, że je kochasz, że się troszczysz, ale też martwisz i chcesz mu pomóc. Nie zakładaj, że ono o tym wie. Każdy, a szczególnie dziecko, chciałby to często słyszeć.

O czym warto pamiętać, gdy rozmawiamy z dzieckiem w kryzysie

Nie wszystko da się zrobić od razu. Czasem rozmowę trzeba rozłożyć na etapy - nie organizujemy jednej poważnej, trzygodzinnej rozmowy z założeniem, że wszystko sobie wyjaśnimy. Taka rozmowa jest bardzo obciążająca, dziecko, a nawet nastolatek nie skoncentruje tak długo uwagi. Lepiej częściej, ale krócej.

Trudności dziecka warto potraktować jako sytuację, w której potrzebuje wsparcia, a nie karania i dyscyplinowania. Lepiej nie tworzyć zbyt dużych oczekiwań w stosunku do dziecka, nie mówić mu, jak ma się zachowywać, co ma mówić, co ma myśleć, jak przeżywać - to recepta na to, jak stracić kontakt i spowodować żeby dziecko zamknęło się w sobie i przestało nam cokolwiek mówić.

Konieczne jest zastanowienie się, co spowodowało kryzys i jakie on może mieć konsekwencje dla dziecka, ale też dla was rodziców i rodziny jako systemu. Nie należy wstydzić się proszenia o pomoc specjalistów - w szkole, w poradni zdrowia psychicznego, gabinetu psychoterapii.

Jeśli dziecko przejawia zachowania autodestruktywne (okaleczanie się, popadnięcie w uzależnienie), napomysł o zabiciu się, nie zwlekaj z wizytą u specjalisty.

Gdzie po pomoc dla dziecka

- Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i terapeutycznej,
- Centra zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży,
- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne,
- Powiatowe centra pomocy rodzinie,
- Ośrodki pomocy społecznej,
- Ośrodki interwencji kryzysowej,
- Na stronach: „Życie warte jest rozmowy” (www.zwjir.pl) oraz „Pokonać kryzys” (www.pokonaćkryzys.pl),
- Telefon alarmowy: 112,
- Najbliższy szpital dzieci i młodzieży w razie zagrożenia zdrowia i życia.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie





WIKTOR SZCZEPANIAK

ZDARZYĆ Z REFORMĄ, I OCALIĆ ŻYCIE DZIECI

Reforma opieki psychiatrycznej w toku

Niemal o 80 proc. wzrosła w jednym roku liczba prób samobójczych podejmowanych przez dzieci i młodzież, a o 20 proc. liczba zgonów z tego powodu w tej grupie. System opieki psychiatrycznej jest od kilku lat reformowany; kolejne zmiany planowane są na najbliższe

Podczas konferencji prasowej zorganizowanej z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom w Centrum Prasowym PAP eksperci z Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym Instytutu Psychiatrii i Neurologii przedstawili najnowsze dane na temat skali i dynamiki zachowań samobójczych w Polsce, a także przedstawili informacje o planowanych reformach w dziedzinie opieki psychologiczno-psychiatrycznej.

„Z powodu różnych zdarzeń, jakie mają miejsce w ostatnim czasie zarówno na świecie, jak i w życiu osobistym wielu osób, narastającego problemu przewlekłego stresu, samotności, zaburzeń snu, uzależnień ludzie doświadczają kryzysów psychicznych, z którymi nie potrafią sobie poradzić. Jak podaje WHO, samobójstwo jest częstszą przyczyną zgonu niż takie choroby jak malaria, AIDS czy śmierć z powodu działań wojennych lub zabójstw. Jest to wiodąca przyczyna śmierci w populacji osób 15- 29 lat” – mówiła prof. Agnieszka Gmitrowicz, przewodnicząca Zespołu Roboczego ds. prewencji samobójstw i depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia, kierownik Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

W Polsce w 2020 roku według dostępnych danych GUS doszło do 4553 samobójstw, a dane te nie obejmują prób samobójczych. Dane o samobójstwach i próbach samobójczych zbiera Komenda Główna Policji. Dane KGP dotyczące populacji dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia za rok 2021 wskazują, że doszło do istotnego wzrostu liczby prób samobójczych w stosunku do 2020 roku – aż o 77 proc. W tym samym okresie wzrosła o 19 proc. liczba zamachów na własne życie zakończonych śmiercią.

„Wśród najczęstszych motywów są problemy psychiczne (ale nie choroba psychiczna), zawody uczuciowe, konflikty rodzinne, w tym bardzo często przemoc. Podstawową interwencją ratującą życie jest ograniczenie dostępności do metod (samobójczych – przyp. red.) oraz większa uważność na zachowania dzieci w ich środowisku: w szkole i domu. Wśród młodzieży groźne jest naśladowanie zachowań autoagresywnych, w tym samookaleczenia ciała, które istotnie zwiększają ryzyko wystąpienia samobójstwa” - zwraca uwagę prof. Gmitrowicz.

Innymi słowy: jeśli dziecko zaczyna się okaleczać, to oznacza, że jest w głębokim kryzysie i należy natychmiast mu pomóc. Należy przy tym pamiętać, że nie ma

jednej przyczyny, dla której człowiek postanawia odebrać sobie życie.

Szybko, blisko, bez skierowania

W Polsce od kilku lat podejmowane są próby reformy opieki psychologiczno-psychiatrycznej.

„Instytut Psychiatrii i Neurologii został wybrany jako instytucja realizująca dużą część zadań programu Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym wdrażanego w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025. I tam został zaproponowany cały katalog działań, które Instytut koordynuje” – mówiła prof. Halina Sienkiewicz-Jarosz, dyrektor Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, kierownik I Kliniki Neurologicznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Jak podkreślają specjaliści, w kryzysie samobójczym najważniejsze jest słowo: „natychmiast”. Taką szybką i bezpłatną pomoc można otrzymać m.in. w centrach zdrowia psychicznego, które działają w ramach pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego, który trwa od 2018 roku. Niestety, nie jest to pomoc dostępna w całej Polsce; obecnie centrów jest 47, do końca roku ma być ich 81. Zgodnie z planem centrum ma działać w każdym powiecie do końca 2027 roku. Wsparcie centrum adresowane jest do osób dorosłych mieszkających na terenie jego działania (zazwyczaj mieszkańcy jednego powiatu).

Gdzie obecnie działają centra, jakim terenem się opiekują i jaki jest do nich kontakt można sprawdzić na stronie czp.org.pl oraz na profilu centrum na facebooku: Pilotaż Centrów Zdrowia Psychicznego.

„To ma być pomoc, która jest szybka, dostępna bez skierowania, blisko domu, obejmująca pomocą pacjenta i jego bliskich. Udzielane jest tam wsparcie medyczne, ale też pozamedyczne. Centrum zdrowia psychicznego pomaga opanować objawy choroby, zdrowieć i zachować zdrowie. Centra współpracują z władzami lokalnymi, ośrodkami pomocy społecznej, domami kultury, bibliotekami po to by wspierać osoby w kryzysie w powrocie do ról społecznych.

Pracują tam psychiatry, psychologowie, psychoterapeuci, terapeuci środowiskowi, koordynatorzy opieki i asystenci zdrowienia, niektóre Centra zatrudniają też dietetyka czy trenera pracy.



Jeden taki ośrodek będzie obejmował wsparciem kilka sąsiadujących ze sobą powiatów. Obecnie na tym poziomie działa 66 poradni oraz 46 poradni z oddziałem dziennym, a ich liczba docelowo powinna się podwoić.

I wreszcie na najwyższym poziomie referencyjności funkcjonować mają ośrodki wysokospecjalistycznej, całodobowej opieki psychiatrycznej. Pomoc tam znajdą pacjenci wymagający najbardziej specjalistycznej pomocy, w tym osoby w stanie zagrożenia życia i zdrowia, przyjmowani w trybie nagłym. Obecnie jest ich 25, a docelowo jeden taki ośrodek ma funkcjonować w każdym województwie.

Ośrodki leczenia PTSD

Jak zapowiedział Dariusz Poznański, dyrektor Departamentu Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia niedługo uruchomiony zostanie pilotaż ośrodków ze wsparciem dla osób z PTSD, czyli stresem pourazowym wywołanym różnymi zdarzeniami traumatycznymi życia.

„Gdy popatrzymy na liczbę zmian prawnych, które dzieją się w opiece psychiatrycznej, to jest ich bardzo dużo. Najważniejsza z naszej perspektywy jest deinstytucjonalizacja, czyli przechodzenie bliżej miejsca zamieszkania pacjenta i jego rodziny. Zajmujemy się też takim zagadnieniem jak destygmatyzacja, czyli zmiana podejścia do opieki psychiatrycznej. Osoby w kryzysie muszą o niej wiedzieć i chcieć z tej pomocy skorzystać. Stąd kampanie, które mają na celu odczarowanie tematu psychiatrii” – mówił przedstawiciel Ministerstwa Zdrowia.

Dariusz Poznański przypomniał też o innej formie

szybkiego wsparcia: całodobowych telefonach zaufania. Dla dorosłych organizuje je m.in. Fundacja Itaka, dla dzieci Rzecznik Praw Dziecka, które we współpracy z policją udzieliły pomocy już wielu osobom w potrzebie.

Ważne!

Jeśli przeżywasz trudności i myślisz o odebraniu sobie życia lub chcesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem, pamiętaj że możesz skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:

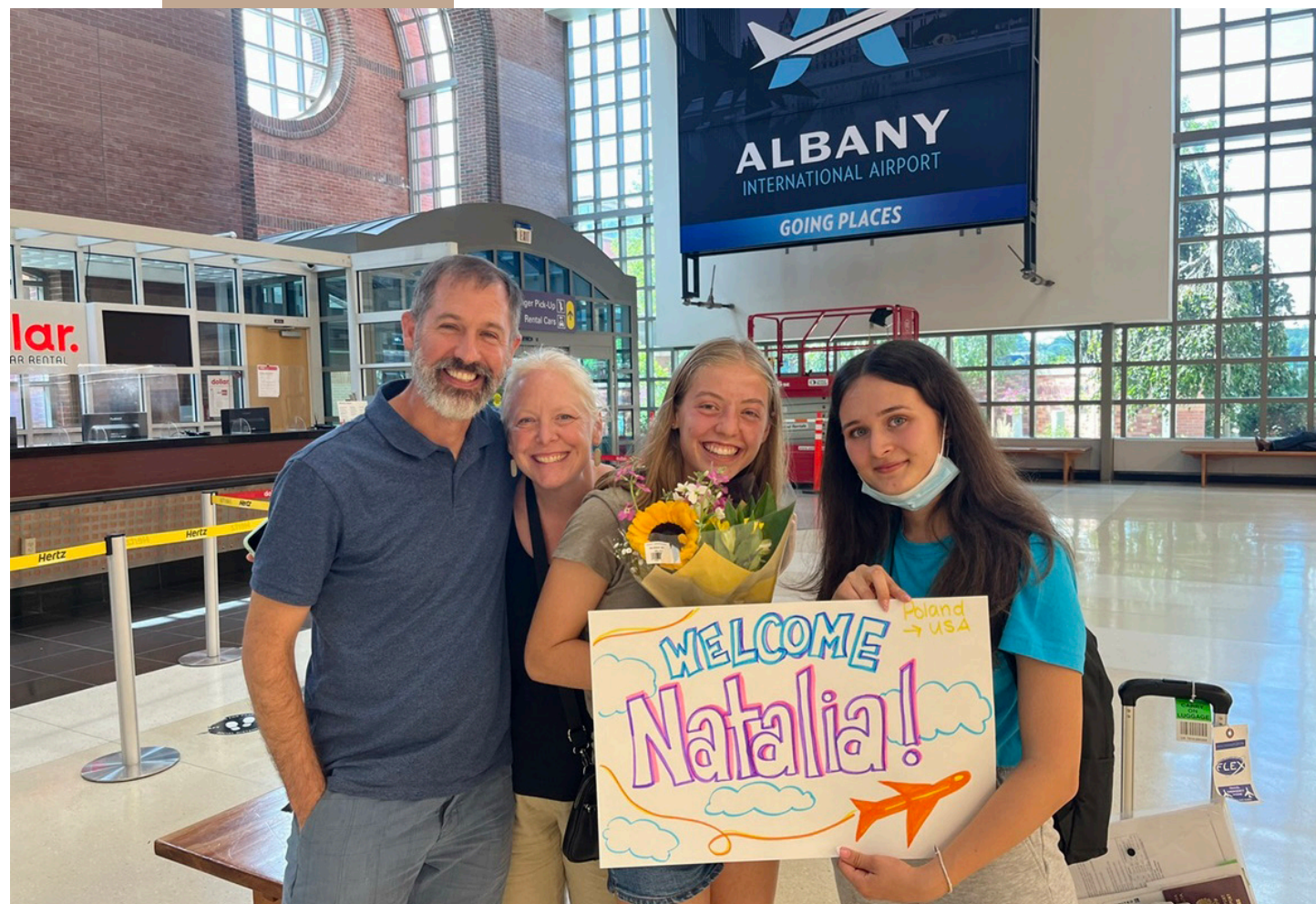
870 22 22 całodobowe centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym
812 12 12 - dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka
116 111 - całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
116 123 - codziennie 14.00 do 22.00 telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych
112 - numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach
www.zapobiegajmysamobojstwom.pl
www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe
www.pokonackryzys.pl

Źródło: Konferencja prasowa zorganizowanej z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom przez Biuro ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym Instytutu Psychiatrii i Neurologii, 08.09.2022 w PAP

Źródło informacji: Serwis Zdrowie





American Councils for International Education

AMERICAN DREAM DLA NASTOLATKÓW

Edukacja jak amerykańska przygoda?

Program FLEX jest całoroczną, w pełni finansowaną przez Departament Stanu USA wymianą kulturową skierowaną do uczniów szkół średnich, którzy wyjeżdżają na rok szkolny do Stanów Zjednoczonych. Od 29 lat w programie FLEX uczestniczyło ponad 29000 uczniów z Europy, Eurazji oraz Azji Środkowej.

2023/2024
**FLEX
PROGRAM**
Rekrutacja już otwarta!



Aplikuj online
ais.americancouncils.org/flex



Jego celem jest promowanie wzajemnego szacunku i zrozumienia pomiędzy obywatelami Stanów Zjednoczonych a mieszkańcami określonych regionów. Dzięki uczestnikom wymiany Amerykanie mogą dowiedzieć się więcej o kulturze i dziedzictwie narodowym innych krajów, a uczniowie mogą stać się częścią amerykańskiej szkoły i społeczności. W ramach programu FLEX co roku ponad 900 uczniów wyjeżdża do USA, gdzie mieszkają z rodziną goszczącą i uczą się w amerykańskiej szkole. Każdego roku z Polski wyjeżdża około 40 finalistów, którzy mogą realizować swój „American Dream”.

Program FLEX pokrywa następujące koszty:

- Podróż z miejsca zamieszkania do USA oraz powrót do Polski;
- Miesięczne stypendium na pokrycie wydatków osobistych;
- Zakwaterowanie u rodziny goszczącej w USA na okres 1 roku;
- Program szkolny w amerykańskiej szkole średniej;
- Szkolenie przedwyjazdowe;
- Udział w wydarzeniach lokalnych w miejscu zamieszkania w USA;
- Ubezpieczenie medyczne.

Rekrutacja potrwa do 13 października 2022 roku, jest bezpłatna i otwarta dla wszystkich spełniających kryteria:

1. Należy być uczniem 1 lub 2 klasy liceum/technikum;
2. Być urodzonym pomiędzy 15.07.2005 a 15.07.2008 (osoby z niepełnosprawnością: 15.02.2005-15.07.2008);
3. Mieć dobre lub bardzo dobre wyniki w nauce;
4. Znać język angielski w stopniu umożliwiającym wypełnienie aplikacji online;
5. Spełniać wymogi określone dla osób ubiegających się o wizę typu J-1;
6. Posiadać obywatelstwo polskie.

Organizatorzy zapraszają zainteresowanych do wypełnienia aplikacji online: <https://ais.americancouncils.org/flex>. W związku pandemią COVID-19 proces rekrutacji częściowo odbywa się online.

Półfinałiści zostaną wybrani przez niezależny, amerykański zespół ekspercki po przeanalizowaniu wszystkich wniosków. Aplikację można wypełnić tylko jeden raz.

Więcej informacji:
<https://poland.americancouncils.org>
<http://discoverflex.org>

Źródło informacji:
American Councils for International Education



SAY MOMMY EMPATYCZNE UBRANKA DLA DZIECI

Fizjoterapeutki zadbały o komfort naszych dzieci

Łączą niecodzienny minimalistyczny projekt z funkcjami zachęcającymi do zabawy, wspierającej prawidłowy rozwój dzieci w pierwszych miesiącach życia. Kształciałki – innowacyjne pajacyki czy body – to ubranka dla niemowląt stworzone przez łódzki startup Say Mommy. Wymyśliły je siostry: Justyna – fizjoterapeutka i Magda – projektantka tkanin i ubioru.

Ubranka pomagają w łatwy sposób wykorzystać najnowszą wiedzę fizjoterapeutyczną przy okazji codziennej pielęgnacji i zabawy z maluchem.

„Pierwsze miesiące po przyjściu na świat dziecka to czas wielkiej radości, ale i wielkich wyzwań i ciągłych pytań: czy wszystko robimy dobrze? Czy właściwie dbamy o rozwój malucha? Korzystając z własnych matczyńskich doświadczeń oraz zaplecza wiedzy fizjoterapeutycznej i projektowej, stworzyłyśmy Kształciałki, czyli ubranka, które jak troskliwi opiekunowie zdrowego rozwoju, pomagają rozstrzygnąć wiele z codziennych dylematów młodych rodziców, a także dają wiedzę jak budować relację z dzieckiem opartą na świadomej miłości” – mówi Justyna Miller z Say Mommy.

To jej wiedza i wieloletnie doświadczenie w pracy z maluchami oraz talent jej siostry Magdaleny Oszczyk pozwoliły zaprojektować krój i funkcje unikatowych ubranek. Całość dopełniła wzorami Karolina Najder-Lubarska.

Dlaczego Kształciałki są innowacyjne? W ich przygotowaniu nic nie jest przypadkowe. Każdy element ma swoje znaczenie dla rozwoju dziecka, a funkcjom odpowiadają nazwy ubranek. Szymetron wzmacnia mięśnie barków, uczy kontroli przy unoszeniu głowy i daje doświadczenia symetrii. Halinia nie tylko stymuluje malucha do przekraczania linii środkowej ciała, ale też przygotowuje do obrotu. Ciężczarek wspiera pracę obręczy barkowej i zachęca dziecko do podporu. Modeli w rodzinie Kształciałków jest więcej. I wszystkie powstały po coś.

Nawet minimalistyczne połączenie bieli i czerni ma swoją funkcję. „Nie chodzi tylko o to, że dzięki tym kolorom Kształciałki nie mają pęci i łatwiej przekazać je do wykorzystania innym mamom, gdy maluch z nich wyrośnie. Kluczowe jest to, że zestawienie dwóch kontrastujących kolorów pozwala na trening akomodacji oczu. Kontrast jest lepiej zauważalny i skupia na sobie wzrok, dzięki czemu oko dostraja się, a maluch może lepiej poznawać otoczenie” – wyjaśnia Justyna Miller.

Say Mommy stawia na rozwój lokalnego rynku. Krótkie łańcuchy dostaw i wsparcie sprawdzonych lokalnych dostawców i szwalni, gwarantują wysoką jakość produktów.

„Od początku wiedziałyśmy, że nie będziemy zajmować się produkcją masową. Nasze Kształciałki są unikatowe, dlatego realizujemy niewielkie serie

stawiając na wysoką jakość materiałów i wykonania. Osoby je szyjące znamy osobiście, wiemy z jakim zaangażowaniem podchodzą do każdej uszytej sztuki” – podkreśla Magdalena Oszczyk z Say Mommy.


Say Mommy narodziło się z połączenia designu i empatii. Wyobraźnia, wielkie serca i wiedza fizjoterapeutyczna kilku osób pozwoliły wymyślić rewolucyjne ubranka, które ułatwiają rodzicom dbanie o rozwój niemowląt. Stworzone przez Say Mommy Kształciałki są piękne, wygodne i bezpieczne. Przede wszystkim jednak, każde z nich ma dodatkowe funkcje. Ubranka bawią, uczą, pomagają pokonać niemowlęce dolegliwości i wspierają rozwój. Więcej: www.saymommy.pl.

Źródło informacji:
Say Mommy





NAJLEPSZE TANECZNE
EVENTY TEJ
JESIENI!

 photozumba.poland



CHARYTATYWNY
ZUMBA MARATON DLA:
**SIÓSTR
ZALEWSKICH**

Serdecznie zapraszamy na
CHARYTATYWNY MARATON ZUMBA FITNESS dla sióstr Zalewskich!
www.siepomaga.pl/siostry-zalewskie

Na wydarzeniu będziemy zbierać datki na leczenie i rehabilitację dla dziewczyn.
Cegiełka: minimum 20zł

POMAGAJMY BO DOBRO POWRACA!
Tą piękną inicjatywą przywitamy także ZŁOTĄ POLSKĄ JESIEŃ

W naszym wydarzeniu wezmą udział specjaliści goście w tym profesjonalne instruktorki
Zumba Fitness: **Joanna Guzik, Joanna Kolarz i Klaudia Piotrowska** (organizator).

Rezerwujcie niedzielę 02.10., godz. 17:00
Fitness KLUB BALANS Wolbrom



#Zosia SaMosiA



Nasz cel: **10 000 000 ZŁ**

LICYTACJE - ZOSIA SAMOSIA

JESTEM_ZOSIA

siepomaga.pl/zosia-pajak

BĄDŹMY RAZEM
Stowarzyszenie Hospicyjne w Wiśniowej

INSTRUKTORZY ZUMBA FITNESS I RITMO DO BRAZIL ŁĄCZĄ SIŁY! POMOGA ZOSI NA EVENCIE W WIŚNIOWEJ

Zapraszam Was, wraz ze Stowarzyszeniem Hospicyjnym Bądźmy Razem na wyjątkowe wydarzenie - Maraton Zumba & Ritmo Do Brazil dla Zosi Pająk w Wiśniowej.

Dla Zosi toczy się zbiórka na portalu Siepomaga
Zosia jest także podopieczną Fundacji Kawalek Nieba i Fundacji Pomóc Więcej
Facebook: Zosia SaMosiA. Zosia Pająk kontra SMA
Zapraszamy do grupy licytacyjnej: **Licytacje-Zosia SaMosiA**
Instagram: jestem_zosia_

Kilka razy już udało nam się zrobić piękne Maratony Zumba Fitness, gdzie każdy dał całe serce od siebie, żeby tam być z nami i móc pomagać, dobrze się bawić.

Instruktorzy, którzy będą uczestniczyć w wydarzeniu:
Gosia Surlas (organizatorka), Irena Awieruszko - Ptaszkiewicz, Paweł Błaszkiwicz, Andrzej Ciborowski, Joanna Dudkiewicz, Barbara Fila, Monika Giza, Marta Herszel, Hos-sam, Marta Kasprzyk, Jerzy Łaba, Barbara Marchełek, Aneta Woś.

Cegiełka - bilet indywidualny 45 zł
W dniu maratonu wstęp 50 zł

Charytatywny maraton
Zumba & Ritmo Do Brazil
dla **Zosi Pająk** w Wiśniowej

1.10.2022

PLAN:

15:30 - 16:00 trening z Magdą Cygan
(w trakcie maratonu konsultacje)
16:00 - 19:00 Maraton Zumba & Rito Do Brazil
19:00 - 20:00 Występ Dj Zobul, Dj Pablo,
Dj Napoleon, Dj Leśny - gorące zakończenie imprezy



Atrakcje:

Dmuchańce dla dzieci
Animacje dla dzieci
(m.in. malowanie twarzy, pasemka, tatuaże)

Dodatkowo :

Kiermasz ciast
Losowanie nagród \ poczęstunek



Cegiełka - bilet indywidualny 45 zł
Cegiełka grupowa (minimum 5 osób) 40 zł
(do 18 września)

W dniu maratonu wstęp 50 zł
Dzieci wstęp wolny, lub dowolna kwota.

Hala Sportowa
Wiśniowa 701
32-412 Wiśniowa
godz. 15:30 - 20:00
Zapisy 788 808 427



DZIEŃ ZDROWIA PIERSI W LEGNICY RÓŻOWA ZUMBA Z NIEBIESKO-ŻÓŁTYM WSPARCIEM

Tym razem zupełnie nowe miejsce! Zapraszamy na taneczne spotkanie w różowych barwach, które zwraca uwagę na kwestię zdrowia piersi: profilaktykę poprzez uprawianie sportu, świadomość konieczności wykonywania badań mammograficznych i USG, itp.

Dzień Zdrowia Piersi (Breast Health Day) znów w Legnicy! Aż trudno uwierzyć, że impreza organizowana jest już po raz siódmy. Jej głównym organizatorem jest legnicki oddział stowarzyszenia EUROPA DONNA (Europejska Koalicja do Walki z Rakiem Piersi).

Szereg przedsięwzięć zawsze odbywa się w październiku – miesiącu profilaktyki raka piersi, którego symbolem jest różowa wstążka. Tegoroczny Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi przypada 15 października, jednak wyjątkowo rozpoczynamy przedsięwzięcie z początkiem miesiąca, przez co chcemy nakierować swoją pomoc także na obywateli Ukrainy. Całość pozyskanych funduszy z cegiełek zostanie przez organizatorów przeznaczona na działania pomocowe dla poszkodowanych w wojnie.

Nie zbraknie jednak elementu najważniejszego, który towarzyszy od siedmiu lat. Tańcem i różowym kolorem wyrazimy wspólną troskę o zdrowie.

Spotykamy się 1 października 2022 r. o godzinie 17.00 w auli Zespołu Szkół Budowlanych im. Wojska Polskiego w Legnicy, który został patronem naszego wydarzenia.

**Organizator:
Zumba z Adamem - Legnica**



RÓŻOWA ZUMBA

Z NIEBIESKO-ŻÓŁTYM WSPARCIEM

LEGNICA
01.10.2022 | GODZ. 17.00

EUROPA DONNA
ZSB



RÓŻOWA ZUMBA

Z NIEBIESKO-ŻÓŁTYM WSPARCIEM

LEGNICA
01.10.2022 | GODZ. 17.00

O RÓŻOWY NASTRÓJ ZADBAJĄ
ADAM | MARTYNA | IRA | AGNIESZKA |
KONRAD | EWA | MONIKA

O OPRAWĘ MUZYCZNĄ
ZADBA DJ JAKUB

EUROPA DONNA
ZSB

Dancing Queen



RÓŻOWA ZUMBA

Z NIEBIESKO-ŻÓŁTYM WSPARCIEM

LEGNICA
01.10.2022 | GODZ. 17.00-19.00

CEGIEŁKA
30 ZŁ
W RAMACH CEGIEŁKI:
- RÓŻOWA KOSZULKA, - WODA MINERALNA
- JABŁKO
MOŻLIWOŚĆ ZAPISU NA BADANIA
MAMMOGRAFICZNE

GDZIE?
AULA W ZESPOLE SZKÓŁ
BUDOWLANYCH W LEGNICY
UL. GRABSKIEGO 14/22
PRZED BRAMĄ WJAZDOWĄ ZNAJDUJE SIĘ SZEROKI PARKING
--- W SOBOTY JEST BEZPŁATNY ---

KIEDY?
LEGNICA
01.10.2022 | GODZ. 17.00-19.00

PARTNER WYDARZENIA
Dancing Queen

EUROPA DONNA
ZSB

NA BABSKIM
FESTIVALU

WIEDZĄ JAK ZADBAĆ O BABSKIE SZCZĘŚCIE!

BILET KUPISZ TUTAJ: <https://babskiewyjazdy.pl/produkt/babski-festiwal-2023/> lub u promotora wydarzenia

Już wiosną na cały weekend Warszawa stanie się taneczną stolicą Europy- szalone latynoskie tańce i porywające rytmy zagoszczą na Babskim Festiwalu. Parkiet zapłonie!!! Jest całe mnóstwo imprez tanecznych i fitness'owych w jednym klimacie - my przełamujemy te schematy! Mieszamy różne style niczym tropikalny koktajl Mołotowa. Będzie więc wybuchowo i energetycznie. Jesteście gotowi?!

Co Was czeka:

Weekendowe szaleństwo (sobota-niedziela)
Super lokalizacja; 7 minut od centrum Warszawy;
17h zajęć (masterclass'y, maratony, warsztaty taneczne);
Wieczorna mega impreza w klimatach Latino z DJ;

Instruktorzy najlepsi z najlepszych:

- Prince Paltu-Ob (Filipiny)
- Przemek Primo Waszczyszyn (Wrocław)
- Łukasz Grabowski (Warszawa)
- Krzysztof Nowak (Swarzędz)
- Michał Kurpet (Warszawa)
- Jacek JACO Pachnowski (Warszawa)
- Jonal Paez (Wenezuela)
- Anita Hofman (Warszawa)
- Camilia Belly Dance Poland (Warszawa)
- Piotr Gangster Jeziorowski (Warszawa)
- Ruggiero Palombella (Włochy)
- Aneta Woźnicka-Łada (Warszawa)

BABSKI FESTIVAL



BABSKIE WYJAZDY

DATA WYDARZENIA

4-5.03.2023

MIEJSCE

WARSZAWA

WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL



ZAPISY

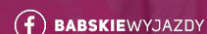
KONTAKT@BABSKIEWYJAZDY.PL

ORGANIZATOR - BABSKIE WYJAZDY

ANETA WOŹNICKA-ŁADA +48 505 640 644

ANIA STARKEY +48 501 331 518

ZNAJDŹ NAS NA



BABSKIEWYJAZDY



BABSKIE_WYJAZDY

PRINCE PALTU-OB
GŁÓWNA GWIAZDA FESTIVALU



ŁUKASZ GRABOWSKI



KRZYSZTOF NOWAK



PRZEMEK PRIMO
WASZCZYSZYN



RUGGIERO
PALOMBELLA



JONAL PAEZ



ANITA HOFMAN



MICHAŁ KURPET



JACEK JACO
PACHNOWSKI



PIOTR GANGSTER
JEZIOROWSKI



CAMILIA BELLY
DANCE POLAND



BABSKIE WYJAZDY

NAJLEPSZE WYJAZDY DLA KOBIET

Spędź fajnie czas!

ZNAJDŹ NAS NA



BABSKIEWYJAZDY



BABSKIE_WYJAZDY

WWW.BABSKIEWYJAZDY.PL

NADCIĄGA ZUMBA MARATON LET'S DANCE! ANNA DYMITRASZ I DAN PUCHE W WARSZAWIE

LET'S DANCE! DAN PUCHE

DAN PUCHE International Zumba® Instructor z Hiszpanii
NIEDZIELA 2.10.2022

URBAN / URBAN & FLAMENCO WORKSHOP

13:00 - 14:30

DanceBook Academy,

al. Prymasa Tysiąclecia 76, sala GRANDE

WARSZTATY cena 70 zł / ilość miejsc ograniczona!

MARATON ZUMBA FITNESS

17:00 - 20:00 / rejestracja od 16:00

HULAKULA, ul. Jagiellońska 82B

- afterparty od 20:00 do 22:00 (godz. zamknięcia lokalu)

CENNIK MARATONU

100 Zł od 19.09 do dnia eventu 02.10.2022 włącznie

STAŁA CENA dla uczestników eventu LET'S DANCE! ALINA DUMA 80 zł

NUMER KONTA DO WPLĄT:

ANNA DYMITRASZ w tytule IMIĘ NAZWISKO + DAN

18 1050 1041 1000 0092 6313 1725

Jeśli jesteś instruktorem ZIN i chciałabyś / chciałbyś zabrać swoją grupę

oraz wystąpić - napisz do mnie na priv.

rezerwujcie termin, będzie to ostatni event LET'S DANCE! w 2022 roku.

postaramy się, aby zapadł Wam w pamięć!

LET'S DANCE!
ZUMBA
MARATON ZUMBA® FITNESS
2 PAŹDZIERNIKA 17:00-20:00
HULAKULA UL. JAGIELLOŃSKA 82B
PO MARATONIE
AFTERPARTY!
ANNA DYMITRASZ
DAN PUCHE
ZUMBA® INSTRUCTOR NETWORK INTERNATIONAL ZUMBA® PRESENTER SPAIN
DRÓZD PASZEWSKA | NIEMYJSKA | ZOWCZAK | WASIAK | JANIK | HOŁDAK | POCHAŁA | CEGLIŃSKA - TUREK
PONIŃSKA | LIS | PUCZKO - SZYMAŃSKA | CZERNIK | TWOREK | ŻÓŁTOWSKA



EMILIA FURMAN, KAMIL NOWAK,
KAROL OSZCZUDŁOWSKI

DANCE EXPLOSION W MIRCZU

Już 08 października w Mirczy odbędzie się event DANCE EXPLOSION z udziałem renomowanych instruktorów tańca:
Emilia Furman, Kamil Nowak, Karol Oszczudłowski, Ania Kozicka, Monika Kruszyńska-Szczubiak, Sławek Dz., Edyta Kuźniarska Zin

Program:

- 17.00 Warsztaty Salsa poprowadzi Kamil Nowak
- 18.00 JOGA & Pilates z Anią Kozicką
- 18.50 Masterclass SALSATION z Karolem Oszczudłowskim
- 19.45 Maraton Zumba Fitness z niesamowitą Emilką i Kamilem

Cena:

50 zł - do 07 października

Konto:

48 1050 1461 1000 0097 4199 3563

Tytułem: warsztaty 8 października imię i nazwisko uczestnika.

Miejsce:

Gminny Ośrodek Kultury w Mirczu
Liczba miejsc ograniczona!
Nie czekajcie do ostatniej chwili!



DANCE EXPLOSION

8 PAŹDZIERNIKA
17:00-21:00
WARSZTATY TANECZNE: SALSATION

**MARATON
ZUMBA**



Kamil Nowak



GOK MIRCZE Karol Oszczudłowski



Emilia Furman



DANCE FIESTA

Pełna kobiecego vibe'u i tanecznego glamouru!

Odkryć swoją kobiecość na nowo, nie jest łatwo. Chyba, że spędzisz dwa dni w luksusowym hotelu tańcząc do najlepszych utworów wśród tanecznej śmietanki instruktorskiej!

1

Jak podkręcić swoje życie, będąc kobietą. Warsztaty zainspirowane rytmami Kizomby - Izabeli Kin

2

Queen of Dance - Michał Kurpet, Emilia Furman, Karolina Berezowska. Reggaeton - Ania Cegłowska.

3

Zumba - Seluco Fernandez, Nuno Antas, Remy Dos Reis, Oktawian Zagórski. Brasil - Dyhonne Lucas.

4

Chair Dance - Aneta Jagiełło, Samba - Kasia Królak. Sensual - Karolina Berezowska.



Hotel Warszawianka** gościł wytrawnych instruktorów i tancerzy z Polski i Europy oraz wielbicieli Zumby.**

Wielbicielom Zumby przyszło czekać dwa długie lata w czasie których Dance Fiesta nie mogła się odbyć z przyczyn dobrze nam wszystkim znanych. Tym większą ulgę widzieliśmy na twarzach uczestników, gdy znów przekroczyli próg ekskluzywnego Hotelu Warszawianka - który od wielu lat gości to wydarzenie.

Dance Fiesta to coś więcej niż kolejne wydarzenie taneczne. To raczej niespotykane nigdzie indziej doświadczenie bycia we właściwym miejscu i czasie, wśród uwielbiającej tańczyć zumbowej społeczności.

Tak dobrze skomponowanego programu eventu tanecznego dedykowanego kobietom dotąd nie mieliśmy okazji poznać!



Dance Fiestę zadziękujemy Michałowi Kurpetowi - organizatorowi i pomysłodawcy, któremu okazują się, że nikt z najlepszych instruktorów i tancerzy z kraju i zagranicy nie potrafi odmówić. Stąd i tym razem z zaproszenia skorzystały tak cenieni nie tylko w świecie Zumby instruktorzy/ki, jak: Izabela Kin, Emilia Furman, Karolina Berezowska, Kasia Królak, Aneta Jagiełło, Ania Cegłowska, Agnieszka Ginardo, Ewa Janisz, Patrycja Tarasiuk, Oktawian Zagórski. Gośćmi, którzy specjalnie na to wydarzenie przyjechali do Polski byli: Nuno Antas, Seluco Fernandez, Remy Dos Reis, Dyhonne Lucas.



To co wyróżniało Dance Fiestę na tle innych wydarzeń to niezwykle dobrze przygotowany program. W naszym kraju niezmiennie taniec pozostaje domeną kobiet i to z myślą o nich stworzone zostało to wydarzenie. Początkowo, byliśmy przygotowani, że będziemy uczestniczyć w zwielokrotnionej wersji dobrze nam znanych Maratonów Zumby. Tymczasem, warsztaty taneczne mogłyby z powodzeniem ukontentować nie jedną osobę, której taniec jest bliski.



Dla nas - redakcji pisma Woman Vibe Magazine, to było o tyle bezcenne doświadczenie, że mogliśmy zobaczyć jedno z takich miejsc, gdzie kobiety mogły się poczuć naprawdę dobrze. Szczególnie takie warsztaty jak Sensual - Karoliny Berezowskiej, Chair Dance - Anety Jagiełło, Samba Kasi Królak, czy Kizomba - Izabeli Kin mogły u niejednej z nich pomóc odkryć dawno zapomniane przestrzenie ich kobiecej duszy.

Dance Fiesta to fenomen, podczas którego zwykle powściągliwe wnętrza Hotelu Warszawianka nabierają zumbowych barw, a mury drżą od energetycznych tanecznych wibracji!

NADCIĄGA KULTOWY ZUMBA
MARATON OD EMILII FURMAN

FESTIWAL Kobiet

Zapraszamy na kultowy krakowski Maraton Zumba Fitness organizowany przez niezwykle lubianą i popularną tancerkę i instruktorkę Emilię Furman!

Już 15 października w Krakowie o gorącą atmosferę wydarzenia zadbają @menofportugal Nuno Antas @nunoantas28 i Ricardo Rodrigues @ricardorodriguezumba !!!

Sprzedaż biletów rusza już na przełomie sierpnia i września! Zgodnie z tym co, opublikowała Organizatorka na oficjalnej stronie eventu, możemy spodziewać się, aż dwóch niespodzianek!

Oprócz Zumba Maratonu odbędą się również warsztaty taneczne, które poprowadzą Nuno i Ricardo... Po maratonie odbędzie się After Party (wliczone w cenę biletu) w znanej i lubianej przez wielu szkole tańca LoftoDance @loftodance

Nie zabraknie pokazów tanecznych i animacji ZUMBA.

Przyjezdnym już polecamy rezerwować nocleg bliżej Dworca Głównego w Krakowie i ul. Kamiennej, gdzie odbędzie się After Party!

Are you ready?





WARSZTATY
TANECZNE

MEN OF PORTUGAL

Nuno Antas & Ricardo Rodrigues

Tuż przed największym maratonem Zumbi tej jesieni zorganizowaym przez Emilia Furman odbęda się taneczne warsztaty z Men Of Portugal!
14:00 AFRO Nuno Antas / 14:45 SALSA Ricardo Rodrigues
Koszt: 60 zł

Zapisy: z-fitnessfactory@o2.pl
Organizator: [@emiliafurman.zin](https://www.instagram.com/emiliafurman.zin)



@ JOSÉ DA PA
PHOTOGR



WARSZTATY TANECZNE
DANCE FUSION
MICHAŁA KURPETA
W KRAKOWIE!

Jedyne takie warsztaty taneczne Dance Fusion z Michałem Kurpetem już 15.10.2022 r. w Krakowie!

Poznasz wyjątkową kombinację stylów tanecznych i choreografii w tym: cuban style, bachata fusion, cideo clip dance, sensual style!

Czas trwania zajęć: 12:00 - 13:45
Miejsce: Hala KS Orzeł w Krakowie
Zapisy: mkurpet@poczta.onet.pl
Koszt: 40 zł.





FOTORELACJA
Z WARSZTATÓW TANECZNYCH
MEN OF PORTUGAL













photozumba.poland



photozumba.poland



photozumba.poland



photozumba.poland



Michał Kurpet
ZJ Warszawa

Izabela Kin
(ZES) - Polska
Ricardo Rodrigues
(ZES) - Portugalia

Nuno Antas
Portugalia



Anna Dymitrasz
Warszawa



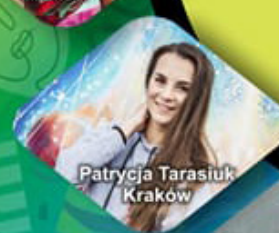
Karol Oszczudłowski
Kraków



Anna Grzybowska
Kraków



Kamil Nowak
Kraków



Patrycja Tarasiuk
Kraków



Alicja Ozóg
Kraków



Katarzyna Kozdęba
Kraków



Kasia Lichomska
Kraków

15 października
godz. 16.00-19.30

ZUMBA
After Party
LOFTODANCE
godz. 22.00

ZUMBA® FITNESS MARATON 2022



Hala Sportowa Kraków (sprawdź na stronie wydarzenia na FB)

ZAPISY: emilia.furman@o2.pl SZCZEGÓŁY: [fb/Emilia Furman](https://fb.com/emilia.furman) www.zumbaemilia.com Organizator: Emilia Furman

SPONSORZY



PARTNERZY



SKŁAD I Druk

