



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 1/2025 – STYCZEŃ

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2025
Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

Witamy w Nowym 2025 roku i zachęcamy do lektury naszej Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w niej jak zwykle garść przydatnych informacji oraz ciekawostki z zakresu wykorzystywania najnowszych technologii.

Chcieliśmy podziękować podopiecznej naszego Stowarzyszenia - Beacie Dłutek, że jako pierwsza zareagowała na naszą prośbę i podzieliła się z nami i czytelnikami Tęczowej Gazetki swoimi wrażeniami z Wigilii Świąt Bożego Narodzenia w 2024.

Mamy nadzieję, że w ślad za nią pójda inni

*Z okazji Nowego Roku życzymy wszystkim naszym czytelnikom wspaniałych chwil, nieprzemijającego szczęścia, wielkiej miłości oraz aby każdy dzień nowego roku dostarczał energii i optymizmu do realizacji nowych wyzwań.
A w życiu rodzinnym aby nie zabrakło zdrowia i uśmiechu i pogody ducha.*

Redakcja Tęczowej Gazetki

Spis treści

OD REDAKCJI.....	2
WSPOMNIENIA BEATY.....	3
INFORMACJE	3
OSTRZEŻENIA BIK.....	3
JAKA POMOC Z PFRON W 2025 ROKU?	4
PFRON SKUTECZNIE WSPIERA DOSTĘPNOŚĆ	6
POTRZEBUJESZ OPIEKI WYTCHEMIENIOWEJ?	7
ZNIESIENIE UBEZWŁASNOWIENIA. RPO PRZEDSTAWIŁ SWOJE UWAGI	7
JAK NAPISAĆ TESTAMENT? PRZYKŁADY I WZORY. KOMPLEKSOWY PORADNIK	8
<i>Testament ustny– wszystko, co warto wiedzieć o wyjątkowej formie ostatniej woli.....</i>	<i>15</i>
IEKAWOSTKI.....	20
SYSTEMY, APLIKACJE I GADŻETY.....	21

Wspomnienia Beaty

Autor: Beata Dłutek

Wigilia w Rodzinie Beaty

U mnie w domu jest najpierw czytanie Ewangelii o Narodzeniu Pana Jezusa. W tym roku ja czytałam Ewangelię. Potem dzielenie się opłatkiem, składanie życzeń. Potem siadamy do stołu i jemy różne potrawy: ryba po nelsonsku, śledź z kartoflami, pierogi z kapustą i grzybami, karp smażony, barszcz czerwony, kompot wigilijny, ryba w galarecie, ryba po grecku i sałatka jarzynowa, chrzan, pieczywo. Potem jest słodkie i owoce. I potem kolędowanie. Ciocia Zosia gra na pianinie i śpiewamy. Lubię śpiewać kolędy. Moja ulubiona kolęda to „Gdy się Chrystus rodzi”. U nas śpiewa się „Nie było miejsca dla Ciebie”, bo Mama Lucyny przywiozła tę kolędę z Niemiec z niewoli w czasie wojny. Śpiewamy też kolędy karmelitańskie. Potem są prezenty - ja wyjmuję je spod choinki. Wszystkim się podobają. O dwunastej w nocy idziemy na pasterkę.

INFORMACJE

Ostrzeżenia BIK



Informację otrzymaliśmy z serwisu Niebezpiecznik i wysłaliśmy ją dalej, aby Cię ostrzec i doradzić, co zrobić. Ta sytuacja nie musi dotyczyć Ciebie, ale warto o niej wiedzieć, by móc prawidłowo zareagować i nie dać się okraść.

O co chodzi?

Oszuści podszywają się pod Krajową Administrację Skarbową (KAS) i wysyłają fałszywe e-maile, w których informują, że Urząd Skarbowy "wydał powiadomienie" w Twojej sprawie i jeśli chcesz się z nim zapoznać, należy kliknąć w link. Oszuści chcą zainfekować Twój komputer oraz pozyskać dane do logowania do poczty elektronicznej.

Jak wygląda oszustwo?

Kliknięcie w link w e-mailu przenosi na fałszywą stronę, która sugeruje, że odczytanie treści powiadomienia wymaga aktualizacji Acrobat Readera. **Nie aktualizuj tego programu, gdyż to powoduje zainfekowanie komputera.** Jeśli aktualizacja Acrobat Reader została już

pobrana, przekaz komputer do serwisu w celu wykrycia i usunięcia złośliwego oprogramowania. Załóż też, że Twoje hasła i inne treści mogły zostać wykradzione. **Zmień wszystkie hasła.**

Niestety to nie jedyne zagrożenie w tym ataku. W następnym kroku czeka na Ciebie formularz logowania, który prosi, aby wpisać "hasło do e-maila". Celem jest wyłudzenie danych dostępowych do skrzynek pocztowych. **Nie wypełniaj formularza.**

Jeśli oszuści otrzymali już Twoje dane do logowania, natychmiast zmień hasło do Twojej skrzynki pocztowej. Załóż też, że atakujący uzyskał dostęp do treści Twoich e-mail i w zależności od ich zawartości, zareaguj odpowiednio.

Pamiętaj!

Podczas logowania do swojej skrzynki e-mail zawsze **sprawdzaj pasek adresowy** i upewnij się, czy domena dostawcy poczty elektronicznej jest poprawna. Sprawdź uważnie, czy w nazwie nie ma literówki lub prawie niezauważalnego ogonka przy literze

Sprawdzaj też adres e-mail nadawcy wiadomości. Urząd Skarbowy powinien wysyłać wiadomości z domeny gov.pl.

Ostrzeż bliskich i znajomych, również tych z pracy, aby nie reagowali na fałszywe maile z KASUJ

Jaka pomoc z PFRON w 2025 roku?

Autor: oprac. MR, Źródło: pfron.org.pl

Znamy szczegóły programu „Aktywny samorząd”



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

Pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do samochodu i w uzyskaniu prawa jazdy, dofinansowanie zakupu wózka elektrycznego lub skutera, ale też w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej i wsparcie w uzyskaniu wyższego wykształcenia. Zarząd PFRON przedstawił szczegóły programu

„Aktywny samorząd” w 2025 roku. W tym roku kwoty możliwego do uzyskania dofinansowania wzrosły aż o 5 procent, a budżet całego programu to 275,8 mln zł.

Wnioski o dofinansowanie będą rejestrowane przez Internet w [Systemie Obsługi Wsparcia \(SOW\)](#). PFRON oferuje pomoc przy składaniu wniosku w postaci: kreatora ułatwiającego aplikowanie o środki, infolinii, a także mobilnego asystenta osoby z niepełnosprawnością. Pomóc mogą też pracownicy PFRON w punktach informacyjnych SOW, zlokalizowanych we wszystkich wojewódzkich oddziałach PFRON.

Moduł I

Program „Aktywny Samorząd” składa się z 2 modułów, Pierwszy z nich dotyczy m.in. likwidacji barier dotyczących transportu i poruszania się.

W ramach tego modułu można otrzymać m.in. dofinansowanie w wysokości+ i nawet [73 500,00 zł do dostosowania samochodu do potrzeb osoby z niepełnosprawnością](#). Oprócz tego Fundusz może udzielić dofinansowania także na zakup wózka elektrycznego w wysokości nawet 18.480 zł, z możliwością zwiększenia kwoty dofinansowania do kwoty rekomendowanej przez eksperta PFRON, jednak nie wyższej niż 28.875 zł. W tym module dostępne jest też wsparcie dla osób korzystających z protez i skuterów elektrycznych. Moduł zawiera też obszar dotyczący likwidacji barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym poprzez pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub odpowiedniego oprogramowania.

Nowością jest obszar dotyczący [pomocy w kontynuowaniu rehabilitacji w formie wentylacji domowej](#), adresowany do osób, które korzystają z koncentratora tlenu lub respiratora.

Wniosek o przyznanie wsparcia w tym obszarze można składać już od 2 stycznia i aż do końca roku.

Wnioski o dofinansowanie w pozostałych zadaniach modułu I można składać od dnia 1 marca do dnia 31 sierpnia 2025 roku.

Więcej informacji o zasadach przyznawania wsparcia w ramach tego modułu można znaleźć na [stronie PFRON](#).

Pomoc dla studentów

Drugi moduł dotyczy wsparcia w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym, który jest adresowany do osób ze stopniem niepełnosprawności, pobierających naukę w:

w szkole policealnej,

w kolegium,

w szkole wyższej (studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie, studia podyplomowe lub doktorskie albo doktoranckie prowadzone przez szkoły wyższe w systemie stacjonarnym / dziennym lub niestacjonarnym / wieczorowym / zaocznym lub eksternistycznym, w tym również za pośrednictwem Internetu)

Pomoc z PFRON mogą uzyskać też osoby, które przewód doktorski otworzyły poza studiami doktoranckimi/doktorskimi.

Wnioski o wsparcie w ramach tego modułu będzie można składać od 1 marca.

Termin zakończenia przyjmowania wniosków wypada:

dnia 31 marca 2025 roku (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2024/2025),

dnia 10 października 2025 roku (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2025/2026)

PFRON skutecznie wspiera dostępność

Autor: Informator ZUS, źródło: niepelmosprawni.pl

Do końca listopada 2024 r. PFRON otrzymał łącznie 130 skarg na brak dostępności. Ich liczba wciąż rośnie. W większości przypadków osoby ze szczególnymi potrzebami wskazywały na brak dostępności architektonicznej (86 skarg). Na brak dostępności informacyjno-komunikacyjnej złożono 60 skarg.

Prezes Zarządu PFRON wydał 19 nakazów zapewnienia dostępności. Dotychczasowe nakazy dotyczyły między innymi:
szkół, w których mają być zapewnione windy, podjazdy lub dostępne toalety dla uczniów z niepełnosprawnościami;
urzędów publicznych, w których ma być zapewniona winda i dostępne wejście;
podmiotów odpowiedzialnych za przestrzeń poza budynkami, gdzie mają zapewnić podjazd, sygnalizację akustyczną na przejściach czy oznaczenia fakturowe na przystanku.

Poprawa dojść na perony na stacji kolejowej

Jedną ze skarg złożyła osoba na wózku, która nie mogła samodzielnie dostać się na perony stacji kolejowej i do pociągu. Podjazdy na peron były zbyt strome, a nawierzchnia na peronach nierówna i dziurawa. Zarządca stacji poprawił dostępność w czasie rozpatrywania skargi przez PFRON. Nie wykonał jednak wszystkich niezbędnych prac. Prezes Zarządu PFRON ocenił, że zarządca naruszył przepisy ustawy i nakazał zapewnić dostępność. Decyzja została wykonana. Dzięki poprawie dostępności perony mają równą nawierzchnię, a podjazdy przestały być strome.

Budowa windy w szkole

Rodzic ucznia z niepełnosprawnością ruchu wskazał, że jego dziecko nie może uczestniczyć w zajęciach lekcyjnych w swojej szkole. Bariera był brak windy w budynku. Prezes Zarządu PFRON potwierdził, że szkoła naruszyła przepisy ustawy o zapewnianiu dostępności. Nakazał zainstalować windę, a także zapewnić osobie na wózku dostęp do niej z poziomu terenu. Winda została zainstalowana. Dzięki temu uczeń na wózku może dostać się na wszystkie piętra w szkole tak samo jak jego rówieśnicy.

Windy w urzędach

Klienci z niepełnosprawnością ruchu złożyli już kilka skarg do Prezesa Zarządu PFRON na niedostępne urzędy. Nie mogą dostać się do budynku albo na wyższe piętra, żeby załatwić sprawy urzędowe. Prezes Zarządu PFRON każdą sprawę rozpatrzył indywidualnie. Gdy była taka potrzeba, powoływał biegłego. Wydał dotychczas kilka decyzji, w których nakazał, by urząd zapewnił windę w budynku, a także możliwość dostania się do środka. Zależnie od indywidualnej sytuacji urzędu i stanu przygotowań do inwestycji Prezes Zarządu PFRON określał konkretny termin, w którym urząd musi zapewnić dostępność, by osoby na wózku mogły dostać się do budynku i załatwić swoje sprawy tak jak pozostali obywatele.

To tylko kilka przykładów decyzji wydanych przez Prezesa Zarządu PFRON do tej pory. Jeśli także chcesz skorzystać z prawa do dostępności, wejdź na stronę dostepnosc.pfron.org.pl. Możesz również napisać na adres: dostepnosc@pfron.org.pl lub zadzwonić na infolinię PFRON **22 581 84 10 wew. 4**. Korzystaj ze swoich praw, tak jak robią to inni!

Potrzebujesz opieki wytchnieniowej?

Autor: oprac. MR

Jest już lista organizacji, które będą ją świadczyć w tym roku
Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych ogłosiło listę zatwierdzonych ofert wraz z kwotą przyznanych środków Funduszu Solidarnościowego w ramach Programu resortowego Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej „Opieka wytchnieniowa” dla Organizacji Pozarządowych - edycja 2025.

W ramach rządowego programu opiekę wytchnieniową finansowaną z Funduszu Solidarnościowego świadczą jednostki samorządu terytorialnego i organizacje pozarządowe. Listę tych drugich, które będą realizować opiekę wytchnieniową w tym roku, można znaleźć na [stronie Pełnomocnika Rządu](#).

Dla kogo wytchnienie?

Z opieki wytchnieniowej realizowanej w ramach rządowego programu mogą korzystać osoby sprawującego bezpośrednią opiekę nad osobami posiadającymi orzeczenie o niepełnosprawności, w tym także dziećmi między 2. a 16. rokiem życia. Dzięki temu wsparciu, osoby zaangażowane na co dzień w sprawowanie opieki nad osobą z niepełnosprawnością dysponować będą czasem, który mogą przeznaczyć na odpoczynek i regenerację, jak również na załatwienie niezbędnych spraw życiowych. Usługi opieki wytchnieniowej mogą służyć również okresowemu zabezpieczeniu potrzeb osoby z niepełnosprawnością, w sytuacji gdy członkowie rodzin lub opiekunowie z różnych powodów nie będą mogli wykonywać swoich obowiązków.

Nie mniej niż 6000 osób

W ramach programu realizowanego przez organizacje pozarządowe opiekunowie mogą otrzymać 240 godzin usługi opieki wytchnieniowej świadczonej w ramach pobytu dziennego lub 14 dób opieki świadczonej w ramach pobytu całodobowego.

Docelowo program ma dotrzeć do nie członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad osobami z niepełnosprawnościami w liczbie nie mniejszej niż 6 000 osób.

W ramach ogłoszonego programu zaakceptowano 180 ofert na łączną kwotę: 79 704 956,33 zł.

Zniesienie ubezwłasnowolnienia. RPO przedstawił swoje uwagi

Autor: oprac. MR, źródło: bip.brpo.gov.pl

Zakończyły się konsultacje publiczne projektu ustawy o instrumentach wspieranego podejmowania decyzji. Jej celem jest zastąpienie instytucji ubezwłasnowolnienia różnymi formami wspieranego podejmowania decyzji m.in. asystą prawną, pełnomocnictwem rejestrowym i kuratelą.

Rzecznik Praw Obywatelskich, prof. Marcin Wiącek, tak samo, jak jego poprzednicy od wielu lat konsekwentnie wskazuje, że ubezwłasnowolnienie, jako instytucja zastępczego podejmowania decyzji, powinno zostać zastąpione systemem wspieranego podejmowania decyzji. Sama likwidacja ubezwłasnowolnienia jest jednym z punktów [Strategii na Rzecz Osób z Niepełnosprawnościami na lata 2021-2030](#), ale też jedną z [rekomendacji Komitetu ONZ ds. Praw Osób z Niepełnosprawnościami](#).

Dlatego też Rzecznik z entuzjazmem przyjął projekt przygotowany przez Ministerstwo Sprawiedliwości, który do w grudniu trafił do Konsultacji Publicznych. W ramach tych konsultacji Rzecznik przedstawił szereg uwag do projektu.

Jaki zakres kurateli

RPO zwraca uwagę na m.in. nieścisłości dotyczące zakresu działań kuratora reprezentującego. Wedle zapisów projektu ustawy, kurator ma być ustanowiony przez sąd, który też określi zakres i rodzaj spraw, które mogą być dokonywane przez niego w imieniu osoby wspieranej.

Zdaniem Rzecznika istnieje ryzyko, że zamiast wnikliwej oceny zakresu wymaganego wsparcia oraz woli i preferencji osoby z niepełnosprawnością, zakres działań kuratora będzie obejmował wszelkie sprawy, bo takie rozstrzygnięcie będzie dla sądu szybsze i łatwiejsze.

Prof. Wiącek argumentuje to wyraźną dysproporcją między orzekaniem częściowego i całkowitego ubezwłasnowolnienia. W samym tylko 2023 roku w Polsce orzeczono 9403 ubezwłasnowolnienia całkowite i tylko 602 częściowe.

Kolejne uwagi dotyczą m.in. zakres regulacji dotyczących asysty prawnej i pełnomocnictwa rejestrowego, ale też używanego w projekcie nazewnictwa.

Szkolenia i AAC

Zdaniem RPO wejście ustawy w życie musi wiązać się z przeszkoleniem zarówno zainteresowanych uzyskaniem wsparcia w podejmowaniu decyzji, jak i przedstawicieli wszystkich grup zawodowych istotnych przy korzystaniu ze zdolności do czynności prawnych.

Ponadto wedle Rzecznika działania zawarte w ustawie muszą uwzględniać konieczność wprowadzenia regulacji dotyczących alternatywnych i wspomagających sposobów komunikacji (AAC) oraz działań wspierających ich upowszechnienie.

Więcej informacji można znaleźć na [stronie Biura Rzecznika Praw Obywatelskich](#)

Jak napisać testament? Przykłady i Wzory. Kompleksowy poradnik

Autor: [Izba Notarialna we Wrocławiu](#)

W jednym miejscu, znajdziesz wszystko, co warto wiedzieć, planując napisanie testamentu. Notariusze krok po kroku wyjaśniają, jak prawidłowo sporządzić testament. Wskazują, co jest istotne dla jego ważności i co zrobić, by dokument nie został podważony. Dobrze też wiedzieć, czy w przyszłości będziemy mogli zmienić bądź odwołać swój testament. Podpowiadamy, jak napisać testament własnoręcznie w domu. Informujemy, ile kosztuje testament notarialny i gdzie przechowywać ten ważny dokument.

Artykuł powstał dzięki notariuszom z Izby Notarialnej we Wrocławiu.

Ważny testament – jakie warunki należy spełnić?

Testament będzie skuteczny dopiero z chwilą śmierci osoby, która go sporządziła, wcześniej nie wywołuje żadnych skutków prawnych. Co w praktyce oznacza, że spisanie testamentu, w którym przeznaczaliśmy komuś swój majątek, nie powoduje żadnego ograniczenia w dysponowaniu i rozporządzaniu nim aż do momentu naszej śmierci. Możemy np. sprzedać bądź darować nieruchomość, którą zapisaliśmy w testamencie, a sam testament będzie wówczas w tym zakresie nieskuteczny.

Testament może obejmować oświadczenie tylko jednej osoby, czyli może być sporządzony tylko „pojedynczo”, a spisanie testamentu wspólnego (przez kilka osób) spowoduje jego nieważność. Również małżonkowie nie mogą spisać jednego, wspólnego testamentu!

Tzw. ostatnią wolę, czyli testament, może sporządzić tylko osoba mająca zdolność testowania, czyli mająca pełną zdolność do czynności prawnych. Oznacza to, że testamentu nie może sporządzić osoba małoletnia ani całkowicie lub częściowo ubezwłasnowolniona. Zdolność testowania musi istnieć w chwili sporządzenia testamentu, a w przypadku jej braku testament będzie nieważny.

Dokument nie może być sporządzony przez przedstawiciela, aby był ważny, musi być sporządzony osobiście, ale może być dowolnie i wielokrotnie zmieniany, może być w każdej chwili odwołany, bez konieczności podania przyczyny odwołania. Można go odwołać przez sporządzenie nowego testamentu albo przez określone zachowanie wobec dokumentu testamentu, np. jego zniszczenie.

Sporządzenie testamentu – co zrobić, by dokument nie został podważony

Pamiętajmy, że testament może być spisany tylko przez osobę mającą świadomość i swobodę jego sporządzenia. Oznacza to, że składając oświadczenie ostatniej woli, musimy w sposób jasny i wyraźny zdawać sobie sprawę z faktu, iż sporządzamy testament. Nie możemy pozostawać pod wpływem sugestii, nacisków bądź gróźb innych osób. Musimy posiadać wolę testowania i chęć sporządzenia testamentu o określonej treści, w przeciwnym razie będzie on nieważny.

Więcej na ten temat również akapit powyżej pt. Ważny testament – jakie warunki należy spełnić?

Rodzaje testamentów

W Polsce występują dwa rodzaje testamentów, wyróżnia się testamenty zwykłe: własnoręczny, notarialny i allograficzny oraz testamenty szczególne: ustny, podróżny i wojskowy.

Testament odręczny (własnoręczny)

TESTAMENT WŁASNORĘCZNY to najprostsza forma testamentu, aby go sporządzić, nie musimy nikogo o tym informować, ponosić kosztów ani nikomu go przekazywać. Należy jednak pamiętać, że prawidłowo sporządzony testament własnoręczny musi spełniać trzy warunki:

zostać w całości sporządzony własnoręcznie, nie może zatem zostać spisany na komputerze albo przez inną osobę, a następnie tylko przez nas własnoręcznie podpisany, ponieważ tak sporządzony testament będzie nieważny;

zawierać podpis osoby, która go sporządziła – podpis musi być własnoręczny, powinien obejmować imię i nazwisko sporządzającego i zostać zamieszczony pod treścią testamentu. Należy pamiętać, że podpisem nie są inicjały ani parafa. Testament bez własnoręcznego podpisu jest nieważny;

zawierać datę jego sporządzenia – data musi być wpisana własnoręcznie i może znajdować się w dowolnym miejscu testamentu, powinna jednak zostać zamieszczona przed własnoręcznym podpisem. Warto wskazać, że brak daty nie powoduje nieważności testamentu, jeżeli nie wywołuje wątpliwości co do tego, że osoba sporządzająca miała zdolność testowania, nie ma wątpliwości co do treści dokumentu bądź wzajemnego stosunku kilku testamentów.

Testament notarialny

TESTAMENT NOTARIALNY – sporządzany jest przez notariusza. Jest najbezpieczniejszą i najpewniejszą formą sporządzenia testamentu, ponieważ jest trudny do podważenia, a ryzyko jego nieważności czy bezskuteczności jest praktycznie wyeliminowane.

Inne rodzaje testamentów

TESTAMENT ALLOGRAFICZNY – polega na ustnym oświadczeniu ostatniej woli wobec wójta (burmistrza, prezydenta miasta), starosty, marszałka województwa, sekretarza powiatu **albo gminy lub kierownika urzędu stanu cywilnego w obecności dwóch świadków.**

TESTAMENT USTNY – sporządzany jest przez ustne oświadczenie ostatniej woli, złożone w jednoczesnej obecności co najmniej trzech świadków. Zostaje on sporządzony z chwilą złożenia oświadczenia, aby jednak był skuteczny, konieczne jest stwierdzenie jego treści poprzez spisanie go w odpowiedni sposób przez jednego ze świadków lub osobę trzecią. Testament ten może być sporządzony tylko w dwóch przypadkach: istnienia obawy rychłej śmierci lub wystąpienia szczególnych okoliczności, na skutek których zachowanie zwykłej formy testamentu jest niemożliwe albo bardzo utrudnione.

TESTAMENT PODRÓŻY – może być sporządzony podczas podróży na polskim statku morskim lub powietrznym, przez oświadczenie złożone wobec dowódcy statku lub jego zastępcy w obecności dwóch świadków.

TESTAMENT WOJSKOWY – może być sporządzony m.in. przez żołnierzy i tylko w czasie mobilizacji lub wojny albo przebywania w niewoli.

Co powinno znaleźć się w testamencie? Rozrządzenia testamentowe

Rozrządzenia testamentowe to nic innego, jak wyrażenie swojej ostatniej woli w treści testamentu. Osoba sporządzająca testament, nazywana również spadkodawcą lub testatorem, może rozrządzić całym swoim majątkiem na wypadek śmierci. W szczególności może powołać spadkobierców, dokonać zapisów lub poleceń, albo też ustanowić wykonawcę testamentu. Jednakże podstawowym i najważniejszym rozrządzeniem testamentowym jest ustanowienie spadkobiercy.

Jak wskazać spadkobiercę w testamencie?

Spadkodawca musi osobiście wskazać spadkobiercę w testamencie. Nie jest zatem możliwe, aby upoważnić inną osobę, która zdecydowałaby za nas, kto będzie naszym spadkobiercą. Powołaną do dziedziczenia może być każda osoba wskazana przez spadkodawcę, zarówno z kręgu krewnych np. dzieci, wnuki, rodzeństwo, rodzice, jak też małżonek, lub osoba obca np. przyjaciel, konkubina, sąsiad, albo też osoba prawna. Jedyńm warunkiem bycia spadkobiercą jest zdolność do dziedziczenia, co oznacza, że osoba taka musi żyć lub istnieć w chwili śmierci spadkodawcy. Wyjątek stanowi powołane w testamencie dziecko poczęte, które będzie dziedziczyło pod warunkiem, że urodzi się żywe.

Spadkobierca musi być tak określony, aby na podstawie samej treści testamentu było możliwe jego zidentyfikowanie. Najlepszym rozwiązaniem będzie podanie imienia (imion) i nazwiska osoby powołanej, zaś w przypadku osób prawnych jej nazwy (np. nazwy firmy, fundacji). Nie ma przeszkód do wskazania spadkobiercy opisowo, należy jednak pamiętać, żeby można było w sposób niebudzący wątpliwości ustalić taką osobę np. „mój najstarszy syn”, „moja najlepsza i jedyna od czasów szkoły średniej przyjaciółka Basia”. Jeżeli spadkobiercy nie będzie można bez najmniejszych wątpliwości zindywidualizować, to taki testament będzie bezskuteczny.

Jak napisać testament – wzór, przykładowe sformułowania

Spisując testament, nie musimy używać ściśle określonych słów dla wskazania spadkobiercy. Dopuszczalne jest użycie jakichkolwiek określeń, z których wynika wola powołania do dziedziczenia. Można posłużyć się zwrotami „przekazuję mój majątek mojemu mężowi”, „przeznaczam wszystkie zgromadzone dobra swojej córce Ewie”.

Można powołać do dziedziczenia jedną lub kilka osób i dowolnie określić wielkość przypadających im udziałów w spadku. Określenie wielkości udziałów dokonujemy w sposób wyraźny, np. „do całości spadku powołuję syna i córkę w częściach równych po 1/2 części” albo „do całości spadku powołuję syna w 3/4 częściach i córkę w 1/4 części”. Jeśli natomiast udziały przypadające spadkobiercom nie zostaną przez testatora ustalone, to zgodnie z zasadami prawa będą oni dziedziczyć w częściach równych.

Pozbawienie prawa do zachowku, czyli „wydziedziczenie”. Jak wydziedziczyć spadkobiercę?

Treścią testamentu może być objęte również wydziedziczenie spadkobiercy. Co to właściwie oznacza? W języku potocznym „wydziedziczenie” obejmuje wszystkie przypadki, w których spadkodawca pozbawia niektórych swoich spadkobierców udziału w spadku.

Wydziedziczenie w potocznym znaczeniu występuje przy dziedziczeniu testamentowym bardzo często. Są to takie sytuacje, gdy powołujemy do dziedziczenia tylko jedno z dwojga dzieci, albo cały majątek zapisujemy na rzecz żony i wówczas dzieci nie dostają części spadku, który by im ustawowo przypadł.

Wydziedziczenie we właściwym znaczeniu to pozbawienie zstępnych (czyli dzieci, wnuki, prawnuki), a także małżonka i rodziców prawa do zachowku. Oznacza to, że osoby, które zostają wydziedziczone, oprócz tego, że nie otrzymują spadku, to również nie mogą ubiegać się o żadne spłaty od tych osób, które zostały powołane w testamencie. Pozbawienie prawa do zachowku stanowi najsurowszą karę w stosunku do spadkobiercy, który postępuje w sposób naganny. W związku z tym nie może być powodem wydziedziczenia fakt, że dany spadkobierca jest dobrze sytuowany, posiada mieszkanie czy dom i tylko z tego powodu zostanie wydziedziczony.

Więcej na temat zachowku przeczytasz w artykule: [Co to jest zachówek?](#)

Przyczyny wydziedziczenia ściśle określają przepisy prawa:

uporczywe postępowanie w sposób sprzeczny z zasadami współżycia społecznego, chodzi o takie zachowanie, którego osoba sporządzająca testament nie akceptuje np. nadużywanie alkoholu, ciągle uchylanie się od pracy, zażywanie narkotyków, hazard itp.,

dopuszczenie się wobec spadkodawcy albo wobec najbliższej mu osoby przestępstwa przeciwko życiu, zdrowiu lub wolności albo rażącej obrazy czci, w tym przypadku wystarczy jedno zdarzenie – popełnienie określonego przestępstwa czy też taka obraza czci, której spadkodawca nie jest w stanie wybaczyć,

uporczywe niedopełnianie obowiązków rodzinnych i ten stan musi trwać np. stałe nieutrzymywanie żadnych kontaktów, ciągły brak opieki i pomocy niedołącznemu rodzicowi.

Wydziedziczenia dokonujemy wyłącznie w testamencie, a przyczyna musi być określona, najlepiej z podaniem przykładów niegodnego postępowania spadkobiercy.

Jak dokonać zapisów w testamencie? Zapis zwykły

Testator (osoba sporządzająca testament) ma prawo nałożyć na swoich spadkobierców zarówno tych, których powołał do dziedziczenia w testamencie, jak również na osoby dziedziczące po nim z mocy prawa, obowiązek określonego świadczenia majątkowego wobec osoby trzeciej (tzw. **zapis zwykły**). Osoba, na rzecz której uczyniony został zapis jest nazywana zapisobiercą. **Zapisobierca**, podobnie jak spadkobierca, musi być precyzyjnie określony, a jego identyfikacja nie może budzić wątpliwości, przy czym zapisobiercą może być zarówno osoba fizyczna, jak i osoba prawna. Zapis taki może polegać np. na zobowiązaniu spadkobiercy do wypłacenia zapisobiercy konkretnej sumy pieniędzy zgromadzonej na rachunku bankowym lub przeniesienie prawa własności określonych przedmiotów np. mieszkania czy kolekcji znaczków pocztowych. Termin wykonania zapisu określa testator w testamencie, jeżeli zaś tego nie uczyni to niezwłocznie po ogłoszeniu

testamentu zapisobierca może żądać od spadkobiercy wykonania zapisu. Wykonanie zapisu wymaga więc podjęcia dodatkowych działań przez spadkobiercę i zapisobiercę (np. zawarcie umowy przeniesienia prawa własności mieszkania). Jeżeli spadkobierca nie podejmie czynności prowadzących do wykonania zapisu, zapisobierca może dochodzić jego wykonania na drodze sądowej. **Zapisu zwykłego można dokonać zarówno w testamencie własnoręcznym, notarialnym, jak i testamentach szczególnych.**

Jak dokonać zapisów w testamencie? Zapis windykacyjny

W testamencie sporządzonym przez notariusza testator może dokonać zapisu windykacyjnego. Przedmiotem zapisu windykacyjnego może być:

rzecz oznaczona co do tożsamości,
zbywalne prawo majątkowe,
przedsiębiorstwo lub gospodarstwo rolne,
ustanowienie użytkowania lub służebności,
ogół praw i obowiązków wspólnika spółki cywilnej.

Pomimo częściowej zbieżności co do nazwy zapisu windykacyjnego z zapisem zwykłym, jego skutki są dalej idące, w przypadku bowiem zapisu windykacyjnego zapisobierca windykacyjny nabywa przedmiot zapisu już z chwilą otwarcia spadku, a więc z chwilą śmierci testatora. Jeżeli np. Pan Kowalski, będąc jedynym właścicielem mieszkania, jako spadkobiercę w testamencie powołał wnuka i jednocześnie poprzez zapis windykacyjny ustanowił dożywotnią, osobistą służebność wspomnianego mieszkania na rzecz swojej żony Pani Kowalskiej, to z chwilą jego śmierci Pani Kowalska, nie będąc właścicielem lokalu (będzie nim wnuk Pana Kowalskiego), ma prawo w nim mieszkać aż do swojej śmierci. Aby zapis windykacyjny mógł być skuteczny, przedmiot zapisu musi należeć do spadku po testatorze. Podobnie, jak przy zapisie zwykłym zapisobierca windykacyjny musi być precyzyjnie określony. **Zapis windykacyjny może być dokonany wyłącznie w testamencie notarialnym.**

Jak nałożyć na spadkobiercę polecenia w testamencie?

Kolejnym rozrządzeniem testamentowym, które może być dokonane zarówno w testamencie własnoręcznym, notarialnym, jak i w testamentach szczególnych jest polecenie, czyli **zobowiązanie spadkobiercy lub zapisobiercy** (w tym zapisobiercy windykacyjnego) **do oznaczonego działania lub zaniechania oznaczonego działania**. Polecenie może być uczynione na rzecz skonkretyzowanej osoby fizycznej lub prawnej, ale może mieć także na względzie interes społeczny (np. polecenie poddania się leczeniu, wykonywania pracy w ramach wolontariatu na rzecz schroniska dla zwierząt). Jego wykonania mogą żądać spadkobiercy, wykonawca testamentu, a w przypadku interesu społecznego także właściwy organ państwowy.

Czy ustanowić wykonawcę testamentu? Jaka rolę pełni wykonawca testamentu?

Aby zagwarantować sobie realizację zapisów testamentu testator może powołać w testamencie wykonawcę lub wykonawców testamentu. Wykonawca testamentu może sprawować zarząd całym majątkiem spadkowym, jego częścią lub konkretnym przedmiotem wchodzącym w skład spadku.

Zadaniem wykonawcy testamentu jest:

spłacenie długów spadkowych,
zapewnienie wykonania zapisów zwykłych i windykacyjnych, poleceń testamentowych
wydanie spadkobiercom pozostałego majątku spadkowego.

Na wykonawcy testamentu ciąży obowiązek zapewnienia prawidłowego wykonania woli testatora. W przypadku powołania kilku wykonawców przez testatora, w testamencie powinno się doprecyzować zakres obowiązków każdego z nich. Należy pamiętać, że

wykonawca testamentu ma wybór i nie chcąc przyjąć na siebie obowiązków nałożonych przez testatora, może złożyć odpowiednie oświadczenie przed sądem lub notariuszem, pomocnym może okazać się wtedy powołanie w testamencie wykonawcy zastępczego (osoby, która pełnić będzie funkcję wykonawcy testamentu, gdyby osoba powołana w pierwszej kolejności nie mogła lub nie chciała pełnić tej funkcji). Na wykonawcę testamentu testator powinien powołać podmiot zaufany, posiadający pełną zdolność do czynności prawnej. Wykonawcą testamentu może być zarówno osoba fizyczna (np. jeden ze spadkobierców, wieloletni przyjaciel domu) jak i prawna, określona w testamencie w sposób niebudzący wątpliwości co do jej tożsamości. Wykonawcy testamentu należy się wynagrodzenie, które to obciąża majątek spadkowy. Jego wysokość powinna odpowiadać wykonywanej pracy lub zostać określona w testamencie. **Wykonawcę testamentu można powołać zarówno w testamencie własnoręcznym, notarialnym jak i w testamentach szczególnych.**

Ile kosztuje sporządzenie testamentu u notariusza?

Koszty sporządzenia testamentu u notariusza są z góry ustalone, określa je rozporządzenie ministra sprawiedliwości z 28 czerwca 2004 r. w sprawie maksymalnych stawek taksy notarialnej.

Stawki wynagrodzenia notariusza za sporządzenie testamentu notarialnego i czynności związane z postępowaniem spadkowym

Podane kwoty to stawki maksymalne, w praktyce notariusz może pobrać opłatę niższą od wskazanej. Do stawki (taksy) notariusza należy doliczyć podatek VAT w wysokości 23 proc.

testament – 50 zł,

testament zawierający zapis zwykły, polecenie lub pozbawienie uprawnionego prawa do zachowku – 150 zł,

testament zawierający zapis windykacyjny – 200 zł,

odwołanie testamentu – 30 zł,

sporządzenie testamentu poza kancelarią w porze dziennej (w godz. od 8.00 do 20.00) – dodatkowo 50 zł,

sporządzenie testamentu poza kancelarią w porze nocnej oraz w dni wolne od pracy – dodatkowo 100 zł,

oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku – 50 zł,

sporządzenie protokołu otwarcia i ogłoszenia testamentu – maksymalna stawka 50 zł,

sporządzenie zaświadczenia o powołaniu wykonawcy testamentu – 30 zł,

koszt wypisu to 6 zł za każdą rozpoczętą stronę (każdy dokument, w tym testament,

sporządzony u notariusza zostaje złożony w kancelarii notarialnej, jeśli chcemy otrzymać jego kopię wówczas notariusz sporządza tzw. wypis).

Gdzie przechowywać testament?

Testament własnoręczny możemy przechowywać w domu w dowolnym miejscu. Warto jednak zadbać o takie miejsce przechowywania, aby stan testamentu z czasem nie pogorszył się na tyle, że jego odczytanie będzie niemożliwe. Warto również poinformować bliskich, iż taki dokument sporządziliśmy a także gdzie go znajdą po naszej śmierci.

Jeśli jednak chcemy zabezpieczyć sporządzony przez siebie testament, można to zrobić z pomocą Notarialnego Rejestru Testamentów. Rejestr Testamentów działa od 5 października 2011 r., pozwala potwierdzić istnienie testamentu i ułatwia dotarcie do niego. Wpis do rejestru jest dobrowolny i bezpłatny. Na wniosek testatora dokonuje go notariusz. Rejestr nie zawiera żadnej informacji o treści testamentu (zwłaszcza danych osobowych spadkobierców).

Potwierdza on jedynie, że określony spadkodawca testament zarejestrował i w jakiej kancelarii można ten dokument znaleźć. Dla klientów to pewność, że testament nie zaginie, a ich wola zostanie zrealizowana. Rejestry takie prowadzi obecnie większość państw Unii

Europejskiej, a także Rosja. Informacja o zarejestrowaniu testamentu ujawniona może być dopiero po śmierci spadkodawcy. Informację tę może uzyskać każdy, bez konieczności podania przyczyny poszukiwania testamentu. Zapytania o testament mogą być kierowane nie tylko do polskiego Rejestru Testamentów, ale także do zagranicznych rejestrów testamentów uczestniczących w wymianie informacji w ramach Stowarzyszenia Europejskiej Sieci Rejestrów Testamentów (ARERT). W celu uzyskania informacji z rejestru (zarówno polskiego, jak i zagranicznego) należy zwrócić się do dowolnego notariusza urzędującego w jednym z krajów należącym do ARERT.

Testament i podział spadku. Pytania i odpowiedzi

Zapraszamy na podsumowanie zagadnień związanych z podziałem spadku w testamencie w postaci pytań od czytelników „Gazety Senior” i odpowiedzi notariuszy Izby Notarialnej we Wrocławiu.

Przekazanie w spadku konkretnych przedmiotów

Sporządziłam testament własnoręczny o treści: „mieszkanie zapisuję wnuczce Annie Kowalskiej, działkę zapisuję wnukowi Robertowi Kowalskiemu, a samochód zapisuję wnukowi Adamowi Kowalskiemu”. Jestem wdową, mam jednego syna i nie chcę, aby on dziedziczył. Czy testament jest ważny i skuteczny? Barbara (75 lat).

W powyższym testamencie mamy do czynienia z powołaniem spadkobierców do określonych przedmiotów spadkowych: mieszkania, działki i samochodu. Zgodnie z polskim prawem powołanie do określonego przedmiotu spadkowego może przybrać tylko formę zapisu windykacyjnego, a ten może być ustanowiony jedynie w testamencie notarialnym. W związku z czym, nie jest możliwe powołanie spadkobiercy do konkretnego składnika majątkowego w testamencie własnoręcznym. W tego typu testamencie spadkobierca powinien dziedziczyć cały spadek bądź jego ułamkową część (np. 1/3), a nie konkretny przedmiot. Nie oznacza to, że Pani testament jest nieważny czy nieskuteczny. Będzie on jednak podlegał wykładni sądu, który stwierdzi czy dokonane rozrządzenia stanowią powołanie do spadku i wówczas wnuki zostaną uznane za spadkobierców dziedziczących w częściach ułamkowych, odpowiadających wartości zapisanych im przedmiotów (sąd ustali wysokość udziałów w spadku). Czy też uczynione rozrządzenia stanowią jedynie zapisy zwykłe, a wtedy do dziedziczenia dojdzie spadkobierca ustawowy, czyli Pani syn, na którym ciążył będzie obowiązek wykonania zapisów zwykłych, czyli przeniesienia prawa własności mieszkania, działki i samochodu.

Zobowiązanie do rekompensaty za wydziedziczenie

Czy powołując w testamencie z grona pięciorga dzieci jednego syna do całego spadku, mogę go zobowiązać, aby pozostałym dzieciom wypłacił kwoty pieniężne z otrzymanych środków, tak aby zrekompensować im fakt, że cały spadek ma otrzymać tylko jedno z dzieci? Krystyna (80 lat).

Tak, można zobowiązać jedyne spadkobiercę do wypłacenia pozostałemu rodzeństwu, które dziedziczyłoby na podstawie ustawy, ale które zostało wykluczone w związku z testamentem, świadczenia pieniężnego. Wysokość świadczeń, jak również terminy ich wypłat powinny wynikać z testamentu, aby umożliwić wykonanie woli testatora bez nieporozumień pomiędzy spadkobiercą testamentowym a pozostałym rodzeństwem.

Przyjaciel jako wykonawca testamentu

W testamencie powołałem jako spadkobierców kilka osób, w tym małoletnie wnuki oraz powołaną przez mnie za życia fundację. Nie mając pewności, czy wszystko zostanie wykonane zgodnie z moją wolą, chciałabym, aby mój wieloletni przyjaciel czuwał nad

prawidłowym wykonaniem testamentu. Czy mogę wskazać go formalnie jako osobę odpowiedzialną w tym zakresie? Stanisław (82 lata).

Możliwe jest wskazanie w testamencie osoby, której chcemy powierzyć pieczęć nad prawidłowym wykonaniem naszej ostatniej woli. Osoba taka pełni funkcję wykonawcy testamentu. Możliwe jest także powołanie w testamencie wykonawcy zastępczego, czyli osoby, która będzie pełnić funkcję wykonawcy testamentu, gdyby osoba powołana w pierwszej kolejności nie mogła lub nie chciała pełnić tej funkcji.

Spadek dla dzieci dopiero po śmierci obojga rodziców

Jesteśmy wraz z żoną właścicielami domu. Chcielibyśmy, aby nasz młodszy syn stał się jego właścicielem, ale dopiero po śmierci nas obojga. Co powinniśmy zrobić? Liliana i Zenon (lat 72 i 76)

Najlepszym rozwiązaniem byłoby sporządzenie przez każdego z Państwa testamentu notarialnego z „podstawieniem”. Zgodnie z art. 963 kodeksu cywilnego można powołać spadkobiercę (tzw. spadkobiercę podstawionego) na wypadek, gdyby inna osoba powołana do spadku z ustawy lub testamentu nie chciała, lub nie mogła być spadkobiercą. Tak więc każde z Państwa sporządza testament, w którym do całości spadku powołuje współmałżonka z zapisem, że w przypadku, gdyby powołana do spadku osoba nie chciała być spadkobiercą (np. odrzuci spadek) lub nie mogła być spadkobiercą (tzn. nie żyje na moment otwarcia spadku), to w jej miejsce powołać należy syna. Skutek będzie taki, że gdy jednego z Państwa zabraknie, to cały spadek nabywa w pierwszej kolejności małżonek pozostający przy życiu, a dopiero po śmierci drugiego z rodziców do dziedziczenia dojdzie syn.

Zabezpieczenie przed komornikiem zadłużonych dzieci

Jestem właścicielką dwóch nieruchomości: domu jednorodzinnego oraz mieszkania. W domu zamieszkuje obecnie moja córka, natomiast syn mieszka razem ze mną. Niestety syn posiada długi, boję się, że komornik zabierze mu mieszkanie, które by po mnie odziedziczył. Jak mogłabym zabezpieczyć syna, aby po mojej śmierci miał gdzie mieszkać? Jadwiga (71 lat)

W przypadku dziedziczenia ustawowego po Pani śmierci syn i córka dziedziczą w częściach równych (po 1/2). Aby uniknąć sytuacji, w której syn doszedłby do dziedziczenia ustawowego, należałoby sporządzić testament notarialny z zapisem windykacyjnym. Jeżeli w testamencie do całości spadku powoła Pani córkę, to właśnie ona stanie się właścicielką zarówno domu, jak i mieszkania. W tym samym testamencie tytułem zapisu windykacyjnego może ustanowi Pani na rzecz syna służebność osobistą mieszkania. Skutkiem takiego rozrządzenia syn w chwili otwarcia spadku nabędzie prawo zamieszkiwania w mieszkaniu, nie będąc jego właścicielem.

Testament ustny– wszystko, co warto wiedzieć o wyjątkowej formie ostatniej woli

Autor: [Izba Notarialna we Wrocławiu](#)

Testament ustny to szczególna forma rozporządzenia majątkiem na wypadek śmierci, uregulowana w polskim Kodeksie cywilnym (art. 952). Jest to jeden z wyjątkowych przypadków, w których prawo dopuszcza odstępstwo od wymogów pisemnej formy testamentu. Aby testament ustny był ważny, muszą zostać spełnione określone przesłanki wynikające z przepisów. W artykule omawiamy podstawy prawne

testamentu ustnego, warunki jego sporządzenia oraz praktyczne aspekty stosowania tej formy w polskim prawie spadkowym.

Testament ustny: przesłanki

Zgodnie z art. 952 Kodeksu cywilnego testament ustny można sporządzić jedynie wtedy, gdy zajdzie jedna z poniższych przesłanek: **Obawa rychłej śmierci** – sytuacja, w której testator (osoba sporządzająca testament) znajduje się w stanie zagrożenia życia z powodu choroby, urazu, wypadku lub innego niebezpieczeństwa; **ALBO**: wystąpią **szczególne okoliczności** – takie, które uniemożliwiają lub znacznie utrudniają zachowanie zwykłych form testamentu, np. wojna, klęska żywiołowa czy katastrofa.

Ważny testament ustny: warunki

Aby testament ustny był ważny, muszą zostać spełnione następujące warunki:

Obecność świadków

Testament ustny wymaga obecności co najmniej trzech świadków. Świadców ci muszą być pełnoletni i posiadać pełną zdolność do czynności prawnych i nie mogą być osobami wyłączonymi na podstawie przepisów o niezdolności do dziedziczenia (np. osoby skazane za przestępstwo przeciwko testatorowi). Ponadto świadkiem nie może być osoba niewidoma, głucha lub niema, ten kto nie może czytać i pisać, kto nie włada językiem, w którym spadkodawca sporządza testament ani skazany prawomocnie wyrokiem sądowym za fałszywe zeznania. Świadkiem nie może być również osoba, dla której w testamencie została przewidziana jakakolwiek korzyść ani małżonek tej osoby, jej krewni lub powinowaci pierwszego i drugiego stopnia oraz osoby pozostające z nią w stosunku przysposobienia – a jeżeli świadkiem była jedna z tych osób, nieważne jest tylko postanowienie, które przysparza korzyści tej osobie, jej małżonkowi, krewnym lub powinowatym pierwszego, lub drugiego stopnia albo osobie pozostającej z nią w stosunku przysposobienia. Jednakże, gdy z treści testamentu lub z okoliczności wynika, że bez nieważnego postanowienia spadkodawca nie sporządziłby testamentu danej treści, nieważny jest cały testament.

Testator musi w sposób jednoznaczny oświadczyć swoją ostatnią wolę w obecności świadków. Oświadczenie to powinno być jasne i zrozumiałe.

Utrwalenie testamentu ustnego

Dla ważności testamentu ustnego konieczne jest jego utrwalenie w jeden z dwóch możliwych sposobów:

Spisanie przez świadka – treść testamentu może zostać spisana przez jednego ze świadków w terminie przed upływem roku od złożenia oświadczenia przez testatora ze wskazaniem daty i miejsca złożenia oświadczenia (sporządzenia testamentu), jak również daty i miejsca jego utrwalenia; dokument taki musi zostać podpisany przez wszystkich świadków.

Zeznania świadków przed sądem – w razie braku pisemnego utrwalenia treści testamentu w sposób opisany wyżej, świadkowie mogą potwierdzić jego treść w postępowaniu sądowym w terminie sześciu miesięcy od otwarcia spadku (tj. śmierci testatora).

Testament ustny: ryzyka i ograniczenia

Choć testament ustny jest przewidziany w polskim prawie, wiąże się z nim pewne ryzyko i ograniczenia:

Problemy dowodowe – w sytuacji braku pisemnego potwierdzenia, testament ustny musi zostać udowodniony przed sądem na podstawie zgodnych zeznań świadków.

Ograniczenie czasowe – testament ustny traci moc, jeśli testator przeżyje sytuację, która skłoniła go do sporządzenia tego testamentu, i w ciągu sześciu miesięcy nie sporządzi testamentu w zwykłej formie.

Testament ustny: kiedy warto sięgnąć po to rozwiązanie

Testament ustny odgrywa szczególną rolę w sytuacjach nadzwyczajnych, gdy testator nie ma możliwości sporządzenia testamentu w formie pisemnej. W praktyce może być stosowany np. podczas nagłych wypadków, w stanie wojny lub w innych sytuacjach, gdzie szybkie rozporządzenie majątkiem jest konieczne.

Jednak jego skuteczność zależy w dużej mierze od staranności świadków w utrwaleniu treści testamentu oraz od zgodności ich relacji przed sądem. Z tego powodu testament ustny powinien być traktowany jako rozwiązanie ostateczne, a nie zastępstwo dla form tradycyjnych.

Testament ustny: postępowanie spadkowe wyłącznie przed sądem

Należy pamiętać, że testament ustny należy do tzw. testamentów szczególnych, a zgodnie z art. 95 a ustawy Prawo o notariacie notariusz sporządza akt poświadczenia dziedziczenia ustawowego lub testamentowego z wyłączeniem dziedziczenia na podstawie testamentów szczególnych, tzn., że w takim przypadku przeprowadzenie postępowania spadkowego możliwe jest tylko na drodze sądowej.

Podsumowanie

Testament ustny ma charakter wyjątkowy, zapewnia możliwość rozporządzenia majątkiem w sytuacjach kryzysowych. Jego skuteczność wymaga jednak spełnienia ściśle określonych wymogów formalnych. Ze względu na trudności dowodowe związane z tą formą testamentu, zaleca się, aby po ustąpieniu szczególnych okoliczności testator sporządził testament w formie pisemnej lub notarialnej, co minimalizuje ryzyko sporów spadkowych w przyszłości.

ZDROWIE

Jak budować odporność organizmu?

Autor: Agata Sierota (w konsultacji z lek. POZ K. Sitarz), źródło: Sześciopunkt

Okres zimowy niestety sprzyja przeziębieniom. Wiele osób przyjmuje szczepienia przeciwko grypie, ale warto też cały rok dbać o wrodzoną odporność naszego organizmu. Specjaliści podkreślają, że nawet krótki okres czasu, podczas którego bagatelizujemy zalecenie systematycznego wzmacniania odporności, może doprowadzić do zakażenia. Co w takim razie mamy robić, by skutecznie uniknąć infekcji?

Wzmacnianie odporności

Jest wiele sposobów wzmacniania odporności. Przypomnijmy podstawowe z nich i zadajmy sobie pytanie, w jakim stopniu i czy systematycznie stosujemy się do poniższych zaleceń?

1. Dbaj o nawodnienie

Wysuszenie skóry i śluzówek prowadzi do podrażnień i świądu. Drapiemy się i powstają uszkodzenia skóry. Zadrapania, pękające kąciki ust i suche śluzówki stanowią wrota do zakażenia drobnoustrojami. Jeśli nie ma odpowiedniego nawodnienia, nie działa mechanizm samoistnego oczyszczania dróg oddechowych, który odbywa się poprzez ruch rzęsek i transport śluzu, w którym utknęły patogeny. Pij duże ilości wody, najlepiej niegazowanej, by zapobiec odwodnieniu, a w konsekwencji - infekjom. Trzeba też pamiętać, że niektóre zalecenia dotyczące zapobiegania zakażeniom musimy stosować w rozsądnych proporcjach. Przykładowo, gdy nadmiernie dezynfekujemy ręce, doprowadzamy do przesuszenia skóry dłoni, robią się w niej ubytki i tworzy się brama dla drobnoustrojów.

2. Nie przyjmuj zbyt wiele leków na żołądek

Nie wszyscy wiedzą, że stałe przyjmowanie leków obniżających wydzielanie kwasu solnego z powodu refluksu czy choroby wrzodowej, może osłabić mechanizm obronny neutralizowania drobnoustrojów i pasożytów, które dostały się do przewodu pokarmowego. Pamiętajmy, by przyjmować takie leki tylko wtedy, kiedy są niezbędne, i nie stosować zawyżonych dawek, „żeby szybko podziałały”.

3. Przyjmuj probiotyki

Większość z nas wie, że należy stosować probiotyki, zwłaszcza podczas i po kuracji antybiotykowej, która wyniszcza florę bakteryjną. Prawidłowa flora pokrywa całe jelito, stanowiąc szczelną barierę biologiczną. Trzeba pamiętać o obecności w diecie fermentowanych napojów mlecznych, naturalnych kiszonek oraz warzyw i owoców bogatych w błonnik dobrze fermentujący, np. rośliny strączkowe, ziemniaki, jabłka, ziarna jęczmienia, żyta i owsa. Kobietom polecane są również probiotyki w formie globulek dopochwowych i stosowanie płynów do higieny intymnej, co również ma znaczenie dla dbałości o barierę ochronną przed drobnoustrojami.

4. Suplementacja witaminą D

Witamina D jest głównie znana jako czynnik sprzyjający prawidłowej mineralizacji kości. Współcześnie jest zalecana także dla podniesienia odporności, gdyż jest prohormonem biorącym udział w regulowaniu wielu mechanizmów organizmu, w tym - procesów odpornościowych. W okresie jesienno-zimowym, gdy mamy mniejszą możliwość

nasłonecznienia i pobierania naturalnej witaminy D, zalecane jest dodatkowe 1000-2000 j.m. dziennie, a osobom otyłym - nawet 4000 j.m.

5. Pamiętaj o kwasach omega-3

Kwasy omega-3 są niezbędne dla wzmacniania nieswoistej odporności organizmu. Zalecane jest przyjmowanie ich w ilości co najmniej 1000 mg dziennie. Można zastosować suplementację, ale najkorzystniej jest zjadać minimum trzy razy w tygodniu tłuste morskie ryby oraz oleje roślinne, szczególnie olej lniany i rzepakowy, tłoczone na zimno. Dobrym źródłem kwasów omega-3 są również orzechy i migdały.

6. „Jedz owoce i warzywa” - to wie każdy, ale czy stosuje?

Warzywa i owoce, oprócz korzystnego dla odporności błonnika, posiadają antyoksydanty. Antyoksydanty kojarzą się najczęściej z zapobieganiem procesom nowotworowym. Są to roślinne odpowiedniki naszych przeciwciał. Stanowią formy obrony roślin przed grzybami i innymi pasożytami. Każda roślina ma specyficzny arsenał obronny, dlatego poleca się spożywanie różnorodnych warzyw i owoców. Dbłość o kolorystykę potraw na talerzach to nie tylko ważny czynnik estetyczny pobudzający wydzielanie soków żołądkowych; warzywa i owoce o różnych kolorach mają też inne właściwości. Im bardziej nasz posiłek jest kolorowy, tym więcej korzystnych dla naszej odporności substancji nam dostarcza.

7. Hartuj się!

Już nasze babcie podkreślały wagę hartowania się dla zdrowia. Co to właściwie znaczy? Ruch na świeżym powietrzu niezależnie od warunków atmosferycznych, kąpiele, także w zimnej wodzie czy popularne, także w Polsce, korzystanie z sauny uczą nasz układ immunologiczny termoregulacji adaptacji do różnych sytuacji, co pomaga w walce z infekcjami. Gdy nasz organizm nie jest nadmiernie chroniony przed zmianami temperatury, powoduje to m.in., że układ odpornościowy nie osłabia swoich działań przy pierwszym lepszym ochłodzeniu, narażając nas na atak drobnoustrojów.

8. Dbaj o zdrowy sen

Dla wielu osób nie jest to łatwe. Dolegliwości bólowe, które przychodzą wraz z wiekiem, nawyki późnego kładzenia się spać sprawiają, że często rano budzimy się zmęczeni i przez to mniej odporni na infekcje. Organizm potrzebuje około 7 godzin na regenerację sił witalnych i naprawę drobnych uszkodzeń powstałych w ciągu dnia. Jeśli uszkodzenia, np. błon śluzowych nie zostaną naprawione, patogenom będzie łatwiej wnikać do naszego organizmu. Jeśli rzeczywiście wypróbowałeś już wszelkie znane ci sposoby pomagające wyregulować sen i nadal źle sypiasz, skonsultuj się ze specjalistą, który zajmuje się takimi problemami. Czasami może być konieczne czasowe przyjmowanie leków, ale często okazuje się, że bezsenność wynika z nieprawidłowego stylu życia: objadanie się na noc, brak aktywności fizycznej lub nierozwiązane problemy. Kłopoty tłumione za dnia zajmują nasze myśli nocą i nie pozwalają zasnąć. Problemy ze snem mogą być też objawem nerwicy lub depresji, które trzeba leczyć u specjalistów.

Warto zapytać specjalisty

W wielu źródłach naukowych znajdujemy podkreślenie, że dla utrzymania nieswoistej (wrodzonej) odporności organizmu wystarczy zdrowa dieta stosowana regularnie, wraz z przestrzeganiem innych zaleceń związanych z trybem życia (ruch, sen itp.). Jednak, gdy nasz organizm jest szczególnie narażony na patogeny, np. w okresie epidemii grypy, a cierpimy na choroby przewlekłe, warto skonsultować się z dietetykiem, by ustalić czym wzmacniać naszą odporność. Trzeba wziąć pod uwagę choroby, jak np. cukrzyca,

nadciśnienie, choroby układu pokarmowego. Ważne jest, by wprowadzając do diety dodatkowe produkty wzmacniające odporność, nie zaszkodzić na inne nasze schorzenia. Np. polecane przy infekcjach miód i czosnek, nie będą zalecane dla osób z cukrzycą czy chorą wątrobą.

Na rynku istnieje obecnie ogromna liczba preparatów wzmacniających odporność, także ziołowych, zawierających np. czarny bez czy olej lniany. Jeśli chcemy je przyjmować, warto skonsultować swój wybór z lekarzem rodzinnym, by składniki preparatu nie kolidowały z innymi naszymi problemami zdrowotnymi i stosowanymi lekami. Nie zapominajmy też, że przyjmowanie suplementów nie zastąpi racjonalnej diety.

Zakończenie

Jeżeli chcesz podnieść odporność swojego organizmu w okresie zimowym, nie poprzestawaj na przyjęciu jesienią szczepionki, która podnosi odporność nabytą. By podnieść odporność wrodzoną, cały rok dbaj o naturalne nawodnienie i wzmocnienie barier ochronnych, takich jak skóra, śluzówki, a także stosuj odpowiednią dietę dobraną indywidualnie do twojego organizmu. Bądź aktywny fizycznie, ale pamiętaj też o konieczności odpoczynku i snu. Zamiast stresować się zimowymi zachorowaniami, weź sprawy w swoje ręce, postaw na budowanie odporności i zachęć do tego swoich najbliższych.

CIEKAWOSTKI

Mądrości na Nowy Rok:

Nowy Rok to 365 dni nowych szans

Każdy dzień jest idealny na zmiany

Cokolwiek czynisz, czyn dobrze i przewiduj rezultaty

Twoje nawyki tworzą Twoją rzeczywistość

Jeżeli nie możesz odnaleźć drogi stwórz nową

Wdzięczność zbuduje nieskończenie więcej niż zawiść i żal

Najlepszym sposobem na przewidywanie przyszłości jest jej tworzenie

Zostaw troski dnia wczorajszego i lęk o jutro. Ciesz się tym, co jest teraz

Szukaj nowych rozwiązań na stare wyzwania

Twoja kreatywność – Twoją bronią ku lepszej przyszłości

W każdej chwili możesz zmienić swoje życie na piękniejsze

Wszystkie mądrości zaczerpnęliśmy z kalendarza – zdzieraka na 2025 rok

Systemy, aplikacje i gadżety

Autor: Sylwia Błach, fot. Pexels, Pixabay

Źródło: Integracja

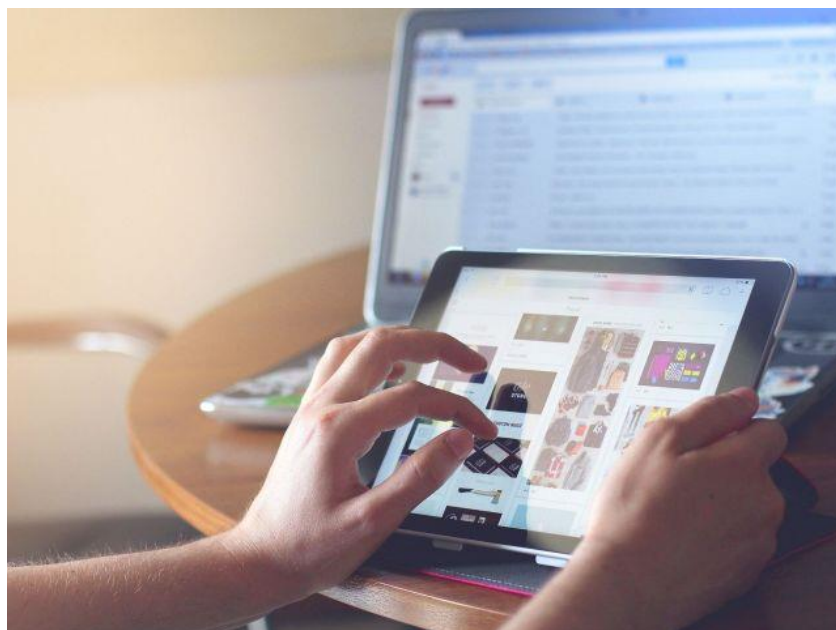
Przyszłość jest dziś. Nowoczesne technologie wspierają codzienność. Branża związana z technologiami wspierającymi życie osób starszych, wg. tzw. koncepcji aktywnego starzenia się, jest jednym z najciekawszych przykładów dobrego wpływu technologii na jakość i długość życia człowieka. Z których wynalazków możemy już teraz skorzystać, aby wesprzeć życie nasze lub bliskich seniorów? A na które warto oczekiwać, bo za kilka lat nie będą już marzeniem, ale realną potrzebą wielu z nas?



Według danych technologie wspomagające życie seniorów (określanych przez GUS jako osoby powyżej 65. roku życia) przeżywają złotą erę. Szacuje się, że wartość globalnego rynku opieki zdrowotnej online będzie rosła do 2027 r. w tempie 14,5 proc. rok do roku (według wypowiedzi Artura Białkowskiego, dyrektora zarządzającego ds. usług biznesowych z Medicover Polska dla portalu MedycynaPrywatna.pl). Inne dane pokazują, że wielkość globalnego rynku technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnościami i osób starszych została wyceniona na 46,11 mld dol. w 2021 r. i szacuje się, że do końca 2030 r. osiągnie 66,84 mld dol. (według Custom Market Insights). Te ogromne liczby nie istniałyby, gdyby nie rosące zapotrzebowanie na tego typu technologie. Co jest dostępne na rynku? Technologie wspomagające każdego z nas

Technologii wspomagających życie osób starszych jest na rynku wiele – część z nich skierowana jest wyłącznie do tej grupy wiekowej, a część dotyczy też osób z niepełnosprawnościami (obie grupy doświadczają podobnych trudności). Ponadto wiele technologii, które uznaje się za dobre rozwiązanie dla osób starszych, to tak naprawdę urządzenia, z których korzystamy na co dzień. Smartfon, tablet, laptop – to urządzenia, które pomagają każdemu z nas, w tym seniorom, w nawiązywaniu kontaktów, zamawianiu jedzenia, robieniu zakupów. Problem z ich wykorzystywaniem przez osoby starsze nie leży w dostępności sprzętu, ale w interfejsie albo w różnego typu uprzedzeniach osoby starszej

związanych z lękiem przed nowinkami lub w wykluczeniu cyfrowym. Potwierdzają to dane GUS z 2023 r.: tylko 25,6 proc. osób w wieku 65–74 lata wykonuje połączenia głosowe lub wideo online, 28,6 proc. wysyła i odbiera wiadomości e-mail, 21,3 proc. korzysta z portali społecznościowych, a 22 proc. dokonało zakupów online.



Nauka korzystania z technologii

Co zatem możemy zrobić, by sprawić, że te najpopularniejsze i najprzydatniejsze spośród technologii staną się bardziej przyjazne? Opcji jest wiele i – co ciekawe – inne technologie są rozwiązaniem licznych problemów! Na przykład aplikacja BIG Launcher na system Android potrafi poprawić widoczność przycisków na ekranie smartfona. Nim jednak zainstalujemy zewnętrzną aplikację, zajrzyjmy w ustawienia telefonu. Nowoczesne systemy operacyjne, takie jak Android i iOS, oferują udogodnienia np. dla osób słabowidzących, pomagające też osobom starszym.

Technologie wydają się zbyt trudne? Dobrym źródłem wiedzy o nowoczesnych technologiach, szczegółowo opisującym najważniejsze definicje, uczącym korzystania z internetu i ostrzegającym przed zagrożeniami, jest dostępny za darmo w sieci poradnik *Nowoczesny senior – przewodnik po cyfrowym świecie 2023*, przygotowany przez DigitalPoland. [Znajdziesz go na stronie polskabezgotowkova.pl](https://polskabezgotowkova.pl). Oczywiście dla niektórych seniorów nawet najbardziej szczegółowy poradnik może być niewystarczający – wtedy warto skorzystać z warsztatów i szkoleń dostępnych stacjonarnie. Pytajmy o nie w lokalnych domach seniora, bibliotekach albo MOPS-ach.

Gadżety dostępne dla każdego

Oprócz wspomnianych wyżej oczywistych rozwiązań istnieją też specjalne gadżety skierowane do seniorów. Wśród nich znajdziemy zarówno opaski SOS, jak i zaawansowane roboty.

Opaska dająca bezpieczeństwo

Czy w twojej gminie działa Korpus Wsparcia Seniorów? Jest to rządowy program realizowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, w ramach którego gminy mogą starać się o dofinansowanie na działania samorządowe skierowane do seniorów, w tym na zakup technologii wspierających. Wiele gmin w Polsce w ramach tego programu oferuje opaski Locon Life.

Opaska Locon Life przypomina smartwatcha, jednak jej funkcjonalność służy bezpieczeństwu osób starszych. Opaska ma przycisk SOS umożliwiającej osobie starszej kontakt z kimś bliskim lub z pogotowiem ratunkowym. Ponadto potrafi monitorować ciśnienie tętnicze, lokalizować użytkownika (przydatne, gdy osoba starsza się zgubi), nasłuchiwać otoczenie, informować o tym, że użytkownik upadł... i ma wiele więcej funkcji.

Oczywiście Locon Life to niejedyna marka oferując opaski SOS. W sklepach znajdują się produkty innych, mniej popularnych marek. Wybierając opaskę, warto kierować się nie tylko ceną, ale też funkcjonalnością – niektóre z dostępnych modeli oferują wyłącznie przycisk SOS, a inne pełny monitoring zdrowia ze wsparciem specjalisty przez 24 godziny na dobę, który weryfikuje życiowe parametry.

Pamięć o lekach

Każdemu z nas zdarzyło się zapomnieć o wzięciu tabletki. W przypadku osób starszych przegapienie dawki ważnego leku może być wyjątkowo niebezpieczne – zwłaszcza gdy zdarza się częściej. W tej kwestii też pomoże technologia.

Aplikacje przypominające o braniu leków – zaczynając od zwykłego budzika w telefonie aż po zaawansowane rozwiązania, oferujące także pilnowanie zapasu leków czy drukowanie raportu dotyczącego stanu zdrowia (na przykład aplikacja Przypomnienia o lekach od MyTherapy) – to najprostszy sposób na „zapominalstwo”. Jeśli aplikacja to za mało (w końcu łatwo kliknąć powiadomienie w telefonie i... znowu zapomnieć), warto zainteresować się inteligentnymi pudełkami na leki. Przypominają o przyjmowaniu leków, ponieważ mają wbudowany alarm. Najbardziej zaawansowane modele informują też o liczbie dawek, które należy przyjąć, i wysyłają informacje do aplikacji w smartfonie.

Gdzie król chodzi piechotą

Czy toaleta może być inteligentna? Okazuje się, że tak! USPA to firma oferująca deski myjące, które ułatwiają życie każdej osobie z ograniczeniami ruchowymi. Za pomocą pilota użytkownik może włączyć tryb mycia przedniego i tylnego, a także suszenie. Co więcej, modele desek tej marki są podgrzewane, co zapewnia pełen komfort korzystania z toalety także w chłodniejsze dni.

Deski myjące są bardzo popularne w Azji. W Polsce to ciągle ciekawostka, która wkracza jednak do naszych domów coraz częściej. Myjące deski toaletowe, a nawet całe toalety, są oferowane m.in. przez marki Grohe i Roca. Za takie rozwiązanie trzeba zapłacić od kilku do kilkunastu tysięcy złotych, ale w sieci można też znaleźć sprowadzane z Chin nakładki za kilkaset złotych, a w teorii umożliwiają montaż do każdej toalety.

Toaleta może jednak dbać nie tylko o nasz komfort, ale też o zdrowie! Za kilka tysięcy złotych można kupić w sieci TrueLoo od Toi Labs – toaletę, która potrafi wykryć... choroby. Według informacji od producenta TrueLoo potrafi przeanalizować kał i mocz. Dzięki temu może określić stan zdrowia użytkownika, poziom nawodnienia, infekcje dróg moczowych, zakażenia i inne. Aktualnie produkt dostępny jest w przedsprzedaży, a wysyłka ma się rozpocząć za pół roku.

Asystent domowy

Seniora mogą wspierać w codzienności asystenci domowi – w postaci niewielkich urządzeń przypominających głośniki. Najpopularniejsze z nich, na przykład Google Home i Alexa, mogą odpowiadać na zadane głosowo pytania, przypominać o wzięciu leków, sprawdzić prognozę pogody, odczytać listę zadań, zarządzać domem (jeśli jest zaprojektowany jako *smart home* – inteligentny dom), odtworzyć ulubioną muzykę i wiele więcej czynności. Na ogół oferują podobne funkcjonalności jak smartfon, jednak korzystanie z nich jest bardziej intuicyjne, ponieważ obsługiwane są głosowo. Na rynku znajdzie się też asystentów

skierowanych do osób starszych – jednym z nich jest ElliQ. Projektanci ElliQ stworzyli asystenta, którego głównym celem działania jest wzmocnienie niezależności i promowanie zdrowego stylu życia. Dlatego w odróżnieniu od popularnych asystentów ElliQ na przykład samodzielnie inicjuje rozmowę, przypominając w tym ludzkiego współlokatora. Potrafi też zachęcać do aktywności fizycznej, wyświetlając filmy z ćwiczeniami do naśladowania, połączyć użytkownika z bliskimi za pomocą czatu wideo albo zainicjować wirtualną partyjkę ulubionej gry z koleżanką z drugiego końca świata. Wady? Aktualnie to ciekawostka dostępna tylko w języku angielskim.

Zwierzęta asystujące

Robotyka to wyjątkowo interesująca gałąź przemysłu związanego z opieką nad osobami starszymi... W czasie pisania tego tekstu roboty opiekujące się seniorami są przedstawiane na różnych targach tylko jako ciekawostki, ale na rynku są już roboty... którymi to senior powinien się opiekować. Mowa o robotach-zwierzętach, które niczym prawdziwe, mogą zapewniać osobom starszym towarzystwo. „Zacznij głaskać ich realistyczne, hipoalergiczne futro, a będą mruczeć z rozkoszy – a nawet się przewracać, aby podrapać się po brzuszku!” – piszą na swojej stronie producenci JoyForAll. Według badań robotyczne zwierzęta pozytywnie wpływają na wyniki badań osób z demencją, chorobą Alzheimera i innymi schorzeniami neurodegeneracyjnymi. Co badano? Między innymi koncentrację, obliczenia i mowę.



Inteligentny dom dla seniora

Dzięki drobnym gadżetom i aplikacjom każdy z nas może utworzyć wygodną i bezpieczną do życia przestrzeń. A może lepiej od razu zainwestować w cały nowoczesny ekosystem? Inteligentne domy dla seniorów obejmują wspomniane już wcześniej udogodnienia... i znacznie więcej. *Smart home* możemy zaprojektować samodzielnie, wybierając poszczególne technologie, lub zlecić jego stworzenie profesjonalnej firmie.

W inteligentnym domu warto zawrzeć:

inteligentny system oświetlenia, umożliwiający włączenie światła np. za pomocą poleceń głosowych (przykładem popularnego ekosystemu do sterowania oświetleniem jest Philips HUE);

technologie wspomagające prace domowe; na przykład automatyczne odkurzacze sprząające, automatyczne mopy;

inteligentny system do drzwi, na przykład zamek TeDee, umożliwiający otwieranie i zamykanie drzwi za pomocą smartfona, a także przesłanie wirtualnego klucza innej osobie za pomocą internetu;

sterowane ze smartfona sprzęty AGD i RTV, na przykład pralkę lub piekarnik, które można wyłączyć zdalnie...

...i wiele więcej. Sporo z tych udogodnień ma w swoich domach każdy z nas – w końcu projektanci najnowszych domowych technologii często idą w kierunku inkluzywności i odciążania człowieka od uporczywych zadań.

To jednak nie wszystko – w niedalekiej przyszłości inteligentny dom prawdopodobnie będzie miał czujniki wbudowane w ściany i podłogi, by na bieżąco śledzić nas i dbać o bezpieczeństwo. Przykładem jest Fit Home Project – projekt inteligentnego domu, który dzięki czujnikom w podłodze potrafi wykryć upadek jego mieszkańca.

Starość (nie)radość

Nowoczesne technologie w ostatnich latach znacząco zmieniły sposób, w jaki żyjemy, podróżujemy, komunikujemy się. I zrobiły to dwojako: z jednej strony dorzuciły swoją cegiełkę do epidemii samotności, a z drugiej – to dzięki nim podtrzymaliśmy relacje międzyludzkie w trakcie np. pandemii. Wierzę w to, że technologia sama w sobie nie jest zła – istotny jest sposób, w jaki z niej korzystamy. A gdy mowa o technologiach wspomagających życie starszego pokolenia, widzę szereg zalet, które mogą sprawić, że czas spędzony na emeryturze okaże się jednym z najwspanialszych okresów życia. Wierzę w robotykę i telemedycynę, choć wiem, że jeszcze długa droga, by te najbardziej zaawansowane, opisywane w tekście wynalazki trafiły pod strzechy. Czy będą normą dla mojego pokolenia? Mam nadzieję.

Czas karnawału

Autor: Marta Warzecha, źródło: Sześciopunkt

Po suto okraszanych i zakrapianych oraz bogatych w rozmaite obrzędy i zwyczaje świętach Bożego Narodzenia następował czas karnawału. Okres ten, obchodzony na wsi przed kilkudziesięciami laty, nazywam okresem beztroski, zabawy i wszelkich uciech. Z bezpośredniego przekazu pani etnolożki, badaczki regionu wiśnickiego na południu Polski wiem, że chłopi odwiedzali się w domach. W każdym domu gospodarze podejmowali sąsiadów jedzeniem i napitkami. Gospodyni podawała kiełbasę, stoninę, uszczuplając zawartość swojej spiżarni. Śmiano się przy tym i śpiewano, a jeśli w którymś domu chciano potańczyć, posyłano po muzykę.

Karnawał to czas miłosnych zabiegów oraz uciech cielesnych. Warunki ku temu były sprzyjające, bowiem kwitło życie towarzyskie. W niektórych regionach, do obowiązku panny i kawalera należało znaleźć sobie drugą połówkę, a wiązało się to z silnym kultem małżeństwa i rodziny jako najważniejszej komórki społecznej. Kto się nie wywiąże z tego zadania, ten jeszcze w srodę popielcową stanie się przedmiotem okrutnych i upokarzających zabaw.

Karnawał, to czas wyprawiania wesel. Powodem organizowania uroczystości weselnych zimą była przerwa w pracach polowych mogąca opóźnić żniwa. Jak istotna dla chłopa była rola, nie trzeba nikomu tłumaczyć, bowiem realia te poznaliśmy choćby w powieści

„Chłopi” Władysława Reymonta. Wesela więc najczęściej odbywały się w karnawale, by nie odrywać się od robót w polu. Z domu pana młodego do domu rodziców pani młodej, do kościoła i z powrotem udawano się głównie saniami.

Jak zapusty, to zapusty, a brzuch nie mógł być pusty, bo wręcz wypadało objeść się do syta i napić do woli, gdyż za progiem czaiła się wstępna środa. Zapusty, to punkt kulminacyjny karnawału. Okres ten trwał od niedzieli do środy popielcowej. Po wsi chodzili tak zwani cygani, czyli przebierańcy, którzy odwiedzali wszystkie domy, zabawiając gospodarzy i wyprasząc datki w naturze. Młodzież płała sobie figle, obsypując się wzajemnie popiołem z worków lub rzucając pełnym popiołu garnkiem na drogę, pod nogi przypadkowego przechodnia. W zapusty nie stroniono również od karczmy, gdzie głównie bawili się mężczyźni. W ostatni dzień, z wtorku na wstępną środę, do karczmy przychodziły kobiety. Wtedy odbywały się rytualne tańce, przepowiadające urodzaj. Mężczyźni wykonywali pełen podskoków taniec na urodzaj żyta lub pszenicy, kobiety natomiast tańczyły na len i konopie. Jeśli w którejś chatupie nie udał się len lub nie obrodziły konopie, cała odpowiedzialność spadała na gospodynię, która w zapusty słabo huląca. O północy, z wtorku na środę, cichła muzyka, ustawały tańce, a tłuste potrawy zastąpione zostawały postnym posiłkiem.

Na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, kiedy nastąpiła elektryfikacja wsi, tradycyjny karnawał nie miał już tyle uroku. Co prawda, w dalszym ciągu bogate było życie towarzyskie, lecz żywą muzykę zaczęły zastępować gramofon.