Oryginalne przepisy na dania z dyni
str. 19

my 50+

ISSN 2081-1675 Magazyn bezpłatny Rok 2015 Nr 5(29)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

Czego pragną polscy seniorzy?

Żyć zdrowo, długo i w przyjaźni z innymi

Z najnowszego raportu Angel Care wynika, że seniorzy chcą decydować o sobie sami, doceniają znaczenie aktywności fizycznej i kontaktów społecznych. Niezwykle istotny jest dla nich dostęp do fachowej opieki medycznej. Czego się obawiamy? Co drugi z nas samotności, a co czwarty upadku w domu. str. 4-5

Przeliczamy emeryturę pracującego emeryta str. 16

Szum wiatru, cykanie świerszcza i dzwony w uszach, czyli o szumach usznych str. 10

Poznańskie pudełko życia str. 6

Zapraszamy na naszą stronę **www.my50plus.pl**

Rozświetlona milionami światełek
Kraina św. Mikołaja
w DELI Parku Rosnówko

POCZUJ MAGIĘ ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

30 kilometrów światełek, 1,5 miliona lampek, 6 kilometrów sznura ledowego, kilka świecących siatek, oświetlone choinki z najwyższą liczącą 15 metrów, rozświetlone bramy, fontanny, zwierzęta, bałwanki, zaprzęg reniferów z saniami, a w nich św. Mikołaj i wiele innych iluminacji. Tak będzie wyglądać Kraina św. Mikołaja w DELI Parku w Rosnówku pod Poznaniem.

Powie ktoś, to tak trochę jak z filmu „Witaj św. Mikołaju". Tak, w rozmachu podobnie, ale Clark Griswold oświetlił dom i ogród, my zaś pokryjemy światłami sześć hektarów DELI Parku i oświetlimy Podniebną Eko-Wioskę, tak by można ją zwiedzać nocą i poznać tajemnice skryte w lesie. Jedna istotna różnica między nami a Clarkiem... będzie absolutnie bezpiecznie.

- W zeszłym roku Kraina św. Mikołaja już funkcjonowała w DELI Parku. Patrząc jakim powodzeniem cieszyła się zarówno wśród małych i dużych gości postanowiliśmy znowu zaprosić św. Mikołaja do nas. Będzie czekał na dzieci, ale chcieliśmy by nasze polskie Rovaniemi było niezwykle radosne. Stąd narodził się pomysł na gigantyczną iluminację – mówi Józef Sadłocha, właściciel DELI Parku.

O rozmachu tego przedsięwzięcia świadczą liczby, ale także fakt, że Poznań nie widział tak okazałej iluminacji. Jest to prawdopodobnie jedno z największych przedsięwzięć w skali kraju. Tego nie można nie zobaczyć. Oczy gości światła wioski będą cieszyć przez cały grudzień do 7 lutego w godzinach 15.00 – 21.30. Do tej godziny zostanie przedłużona możliwość zwiedzania Parku.

Oprócz iluminacji: warsztaty pieczenia pierników (już mamy sporo grup, które zapisały się na zajęcia), smakołyki przygotowane przez szefa kuchni Hotelu Delicjusz, Tomasza Adamskiego (można będzie zamówić dania na Wigilię), wędliny Józefa Sadłochy, spotkanie ze św. Mikołajem, skrzynka na listy do świętego, szopka z żywymi zwierzętami, kulig jeśli będzie śnieg...

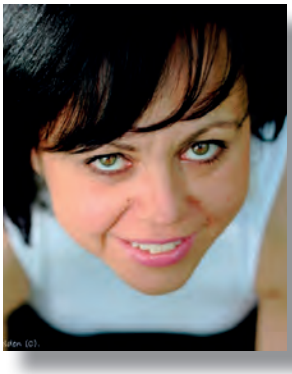
UWAGA! Do każdego biletu GRATIS coś ciepłego do wyboru: KIEŁBASA NA OGNISKO, BARSZCZYK CZERWONY albo GRZANIEC tylko dla dorosłych. Wszystkie atrakcje w cenie (poza gastronomią i warsztatami).

Więcej informacji na www.delipark.pl oraz FB www.facebook.com/deliparkrosnowko

PRZYJEDŹ DO NAS, ZABIERZ ZNAJOMYCH, DZIECI I SWOJE WNUKI.

DELI Park

Park edukacyjno-rozrywkowy
Trzebaw/Rosnówko, ul. Poznańska 1, 62-060 Stęszew
info@delipark.pl, +48 61 81-95-262



Drodzy Czytelnicy

We wstępie do każdego numeru staram się nawiązywać do ludzkiej strony naszego bytu, do sytuacji, pamięci, uczuć. Teraz też będzie o tym, ale w trochę innym wymiarze.

Nie pójdę z prądem, nie będę przytakiwać wszystkim, którzy mówią, że każdy uchodźca to terrorysta lub potencjalny terrorysta, że trzeba go zabić, wyrzucić, odesłać, że w trosce o własne bezpieczeństwo 38-milionowa Polska nie może przyjąć po dokładnej weryfikacji 7 tysięcy uchodźców. Oczywiście wśród tysięcy zdarzają się osobniki, które mogą być zagrożeniem, w każdej ludzkiej masie niezależnie od nacji są tacy ludzie, ale po co terrorysta planujący udział w zamachu ma tygodniami wędrować przez Europę, jak ISIS ma dość pieniędzy, by zafundować mu samolot i „lewy" paszport. Większość uciekających rodzin to ofiary wojny i właśnie ISIS. Nie łudźmy się, Państwo Islamskie morduje także muzułmanów.

Większość Polaków nie widziała na oczy uchodźców, a już w akcie patriotyzmu i imię chrześcijańskich wartości wysyła ich „do gazu". Oskar Wilde powiedział, że „Patriotyzm jest cnotą ziejących nienawiścią". Jakie to aktualne. Skąd w nas tyle nienawiści i ksenofobii? Nie mogę już czytać wpisów na Facebooku i komentarzy pod artykułami na temat uchodźców. Co to za patriotyzm? Język nienawiści polskich narodowców w stosunku do uchodźców niczym się nie różni od języka jakim operowali naziści. Do takiego patriotyzmu dążymy? Nie boję się krytyki z powodu tego porównania, bo żadna skrajność nie jest dobra.

W afgańskiej wojnie zginęło prawie 5 mln osób, 70 proc. z nich to byli cywile. Z braku podstawowych środków do życia zmarło 2,6 mln dzieci poniżej 5 roku życia. W wojnie irackiej zginęło pół miliona ludzi z czego 35 proc. to ofiary działań alianckich, a 32 proc. dzieło ekstremistów. Na Ukrainie w walkach z separatystami zabito 7 tys. osób.

Od początku trwania wojny w Syrii zginęło 250 tys. osób. Statystycznie dziennie życie tracą 152 osoby, a 833 zostaje rannych. Syryjczycy Paryż mają codziennie.

Można mnie teraz nazywać „pieprzoną lewaczką".

Anna Dolska
redaktor naczelna My50+

SPIS TREŚCI:

Miasteczko św. Mikołaja str. 2
Na wstępie str. 3
Raport My50+ Czego pragną polscy seniorzy str. 4-5
Tablica CIS str. 6
Wokół nas. Modernizacja POSUM str. 7
Wyjdź z Domu str. 8-9
Zdrowie i my: Szumy uszne str. 10
Zdrowie i my: Wiem o AMD! str. 11
Zdrowie i my: Dieta cukrzyka str. 12
Zdrowie i my: Zbadaj stopy str. 13
Polecamy: Wypoczynek i rehabilitacja str. 14-15
Prawo i my: Przeliczamy emeryturę str. 16
Wokół nas: Żegnamy przyjaciela str. 17
Hipisi przeszli już na emeryturę – felieton str. 18
Kuchnia i my: Dania z dyni str. 19
Horoskop str. 20

W grudniu specjalne wydanie świąteczno-noworoczne, a w nim m.in. Tadeusz Sznuk opowie o najdłuższym teleturnieju w polskiej telewizji i tym, co najbardziej lubi w Bożymi Narodzeniu. My opowiemy też o świątecznych zwyczajach naszych sąsiadów.

TU NAS ZNAJDZIECIE:

Poznań
+ Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9, Poznań
+ Centrum Informacji Turystycznej Tourist Information Centre Stary Rynek 59/60, Poznań
+ Centrum Informacji Miejskiej City Information Centre ul. Ratajczaka 44, Poznań
+ Centrum Informacji Miejskiej - ławica City Information Centre - ławica Airport ul. Bukowska 285, Poznań
+ Centrum Informacji Miejskiej - Poznań Główny City Information Centre - Poznań Główny Railway Station
+ Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, ul. Prusa 3, Poznań
+ Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19 i Filie
+ Klub i Galeria Sztuki Starówka, ul. Wielka, Poznań
+ Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego, Poznań
+ Pływalnia Miejska Atlantis, os. Batorego 101, Poznań
+ ODK Krąg, ul. Dmowskiego, Poznań
+ Zespół Przychodni Lekarskich ul. Kasprzaka, Poznań
+ Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Plac Kolegiacki
+ Apteki przy ulicy Słowiańskiej, Poznań
+ Apteka im. I. Łukasiewicza, Szpitalna 2, Poznań (przy przystanku A82 Ogrody)
+ Apteka Vita-Med, osiedle Przyjaźni 125B, Poznań
+ Stowarzyszenie Senior Plus (Młyńskie Koło, Antoninek)
+ Zespół Specjalistycznych Gabinetów Lekarskich, ul. Słowackiego 8, Poznań
+ Stowarzyszenie Senior Plus (Młyńskie Koło, Antoninek)
+ Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych ul. Kutrzeby, Poznań
+ Wyższa Szkoła Handlu i Usług ul. Zwierzyniecka, Poznań
+ ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
+ Dom Pomocy Społecznej Ugory, Poznań
+ Biblioteka Miejska w Luboniu
+ Biblioteka Miejska w Dopiewie
+ Bistro Tulipan, pl. Wielkopolski, Poznań
+ Kluby Seniora
+ Uniwersytety Trzeciego Wieku

Kalisz
+ DPS w Kaliszu
+ Książnica Pedagogiczna im. A. Parczewskiego

Drodzy Czytelnicy!
Jeśli chcecie byśmy i do Was przesyłali nasz magazyn, piszcie na: my50plus@gmail.com. Ponosicie jedynie koszty przesyłki - tylko 25 zł rocznie!

Magazyn my50+

Wydawca: Wydawnictwo Naukowe „Silva Rerum" www.wydawnictwo-silvarerum.eu
Redaktor naczelna: Anna Dolska, z-ca red. naczelnej – Paulina Wiśniewska
www.my50plus.pl, e-mail: my50plus@gmail.com
Reklama, redakcja: tel. 507764708, 502078390, 513 078 964
Regionalny przedstawiciel w Kaliszu: m.zdrowicka-wawrzyniak@wydawnictwo-silvarerum.eu
Łamanie: Studio StrefaDTP; Foto na okładce: © De Visu - Fotolia.com
Druk: Zakład Poligraficzny Moś i Łuczak Spółka Jawna

Czego pragną polscy seniorzy?

ŻYĆ ZDROWO, DŁUGO I W PRZYJAŹNI Z INNYMI

Z najnowszego raportu Angel Care wynika, że seniorzy chcą decydować o sobie sami, doceniają znaczenie aktywności fizycznej i kontaktów społecznych. Niezwykle istotny jest dla nich dostęp do fachowej opieki medycznej. Czego się obawiamy? Co drugi z nas samotności, a co czwarty upadku w domu.

Osoby starsze przede wszystkim przykładają dużą wagę do spraw związanych ze zdrowiem – łatwy dostęp do fachowej opieki medycznej jest bardzo ważny dla 55,5% seniorów, a ważny dla 25%. – *Już dziś powinniśmy myśleć o tym, by system opieki zdrowotnej w większym stopniu przystosować do potrzeb ludzi starszych. Trzeba wziąć pod uwagę, że społeczeństwo będzie coraz starsze. Dlatego potrzebujemy zdecydowanie więcej lekarzy geriatrów, czyli specjalistów, którzy zadbają o zdrowie seniorów kompleksowo* – mówi Shlomo Noy, międzynarodowy lider opinii w zakresie rehabilitacji geriatrycznej oraz zarządzania opieką zdrowotną, współzałożyciel Angel Care we Wrocławiu, pierwszego kompleksowego centrum dla seniorów w Polsce.

Aktywność jest ważna

W przypadku nowoczesnej opieki zdrowotnej coraz większą rolę odgrywa także profilaktyka. – *Seniorzy bardzo dobrze rozumieją, że regularne ćwiczenia rzeczywiście są kluczowe dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji. Jednocześnie potrafią spojrzeć krytycznie na swoje przyzwyczajenia. To pierwszy krok, by je zmienić* – komentuje prof. Shlomo Noy.

Z drugiej strony, seniorzy potrzebują wsparcia, aby zmienić niekorzystne nawyki. Kluczową rolę odgrywa tu motywujące środowisko oraz ciekawa i zróżnicowana oferta różnych aktywności.

96% seniorów uważa, że bardzo istotna dla zdrowia jest także aktywność społeczna, jak na przykład regularne spotkania ze znajomymi, zaangażowanie w różnego rodzaju inicjatywy, uczestnictwo w wydarzeniach itp. Co, według seniorów, jest największą przeszkodą w podejmowaniu tego rodzaju aktywności? 46% zapytanych wskazuje na stan zdrowia, ale aż 27% na brak zainteresowań. - *W przypadku braku zainteresowań chodzi przede wszystkim o to, że odpowiednia oferta jest słabo dostępna. Na podstawie własnych obserwacji mogę stwierdzić, że seniorzy są bardzo aktywni społecznie, jeśli tylko mają taką możliwość* – mówi prof. Shlomo Noy.

Chcą decydować sami

57,4% seniorów chce samodzielnie decydować o ewentualnych przenosinach do domu ze stałą opieką. 40,7% wolałoby podjąć taką decyzję wspólnie ze swoimi dziećmi. – *Dla seniorów przenosiny do domu ze stałą opieką coraz częściej są rozsądnym wyborem. Traktują tę decyzję jako wejście w kolejny etap życia, w którym profesjonalna pomoc wydaje się im być niezbędna* – mówi Patryk Piotrowski z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, specjalista od psychogeriatrii.

Raport pokazuje także, że 87% seniorów czuje się bezpiecznie w domu, ale jednocześnie co czwarty obawia się upadku. – *Aktywni seniorzy, a takich jest coraz więcej, nie mają poczucia zagrożenia*

w swoim domu. Jednak w przypadku pytania o ryzyko upadku uruchamia się wyobraźnia. Zdają sobie sprawę z tego, że w starszym wieku takie zdarzenie bardzo często kończy się groźnymi powikłaniami – mówi Shlomo Noy. Z badania wynika również, że blisko 50% seniorów obawia się samotności. – *Nawet aktywny senior może czuć się samotnym, jeśli warunki nie sprzyjają tworzeniu i utrzymywaniu nowych relacji międzyludzkich. Dlatego tak ważne jest, by słuchać, czego oczekują seniorzy i jak chcieliby kształtować swoje życie* – dodaje Patryk Piotrowski.*

Domowe finanse seniora

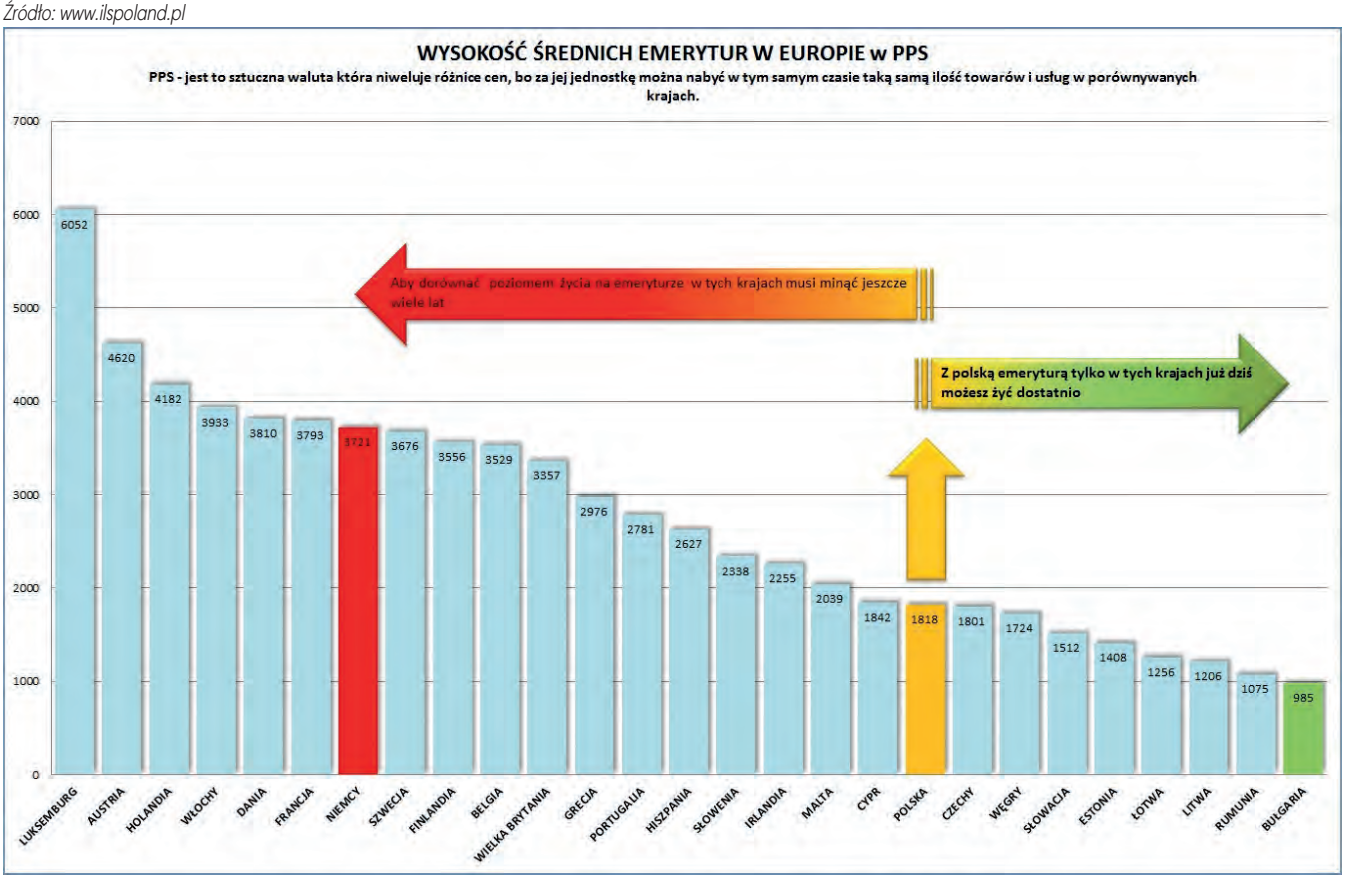
Jak wynika z badania przeprowadzonego przez instytut badawczy TNS na zlecenie Grupy KRUK na reprezentatywnej grupie osób w wieku powyżej 65 lat, polscy seniorzy nie są zadowoleni ze stanu swoich finansów. Prawie połowa z nich może borykać się z brakiem pieniędzy na niezbędne wydatki.

Nic w tym dziwnego, skoro również niemal połowa seniorów (44%) przyznaje, że nie zawsze wystarczy im pieniędzy do końca miesiąca, przy czym 14% z nich często zdarzają się problemy z domknięciem domowego budżetu. Przeciętne zadłużenie polskiego seniora sięga prawie 4,5 tys. zł.

Jedynie 21% osób starszych ocenia swoją sytuację jako dobrą. Co ciekawe, seniorzy w wieku 75+ są mniej krytyczni wobec swoich finansów niż 65-74-latkowie. W gorszej sytuacji finansowej są kobiety. 17% z nich nie wystarczy środków do końca miesiąca, to więcej w porównaniu do 10% mężczyzn z tej grupy wiekowej. To efekt m.in. polskiego wzorca rodziny, w którym kobieta nie pracowała zawodowo, a zajmowała się domem i opieką nad dziećmi. Nie dało jej to szansy na wypracowanie godnej emerytury. Paradoksalnie, mimo trudnej sytuacji, osoby starsze udzielają materialnego wsparcia swoim najbliższym. Regularną pomoc otrzymuje jedynie 13% badanych, a udziela jej co trzeci senior (33%).

* Raport powstał na podstawie badań ankietowych przeprowadzonych przez Angel Care w październiku 2015 r

Źródło: www.ilspoland.pl



Eurostat mierzy wysokość przeciętnej emerytury za pomocą wskaźnika PPS. Jest to rodzaj sztucznej waluty. Za jedną jednostkę w tym samym czasie możemy kupić w poszczególnych krajach taką samą ilość towarów i usług. Jak wielka różnica dzieli Polskę od zamożnego kraju Unii, czyli Niemiec widać na rysunku, średnia emerytura w tym kraju jest dwa razy większa niż w Polsce.

POZNAŃSKIE PUDEŁKO ŻYCIA
cis POZnań

Poznańskie Pudełko Życia

Pod koniec listopada Centrum Inicjatyw Senioralnych rozpocznie dystrybucję Poznańskiego Pudełka Życia.

Podobne pudełka (czasami w postaci „kopert życia") funkcjonują już w kilku innych miastach, m.in. w Opolu, Częstochowie i Łodzi. Pudełka będzie można uzyskać w Centrum Inicjatyw Senioralnych, Centrum Informacji Miejskiej i w filiach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

CEL

Poznańskie Pudełko Życia ma na celu usprawnienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. W pudełku seniorzy i seniorki znajdą dokładną instrukcję (7 kroków niezbędnych do przygotowania „Poznańskiego Pudełka Życia"), która posłuży do jak najodpowiedniejszego przygotowania pudełka, tak by mogło jak najlepiej spełniać swoją funkcję.

KARTA INFORMACYJNA

W pudełku znajdzie się również dwustronna karta informacyjna, która jest kluczowa dla sprawnego przeprowadzenia akcji ratunkowej. Karta składać się będzie z dwóch części, które należy wypełnić drukowanymi literami. Aby Poznańskie Pudełko Życia mogło dobrze spełnić swoją funkcję powinno zawierać wiarygodne informacje dotyczące stanu zdrowia seniora (zażywanych leków, chorób, przebytych operacji, alergii). Informacje zawarte w karcie zostaną wykorzystane przez służby ratunkowe w sytuacji konieczności przeprowadzenia sprawnej akcji ratunkowej. Dla uwiarygodnienia danych zgromadzonych w medycznej części karty informacyjnej, senior powinien poprosić o jej wypełnienie swojego lekarza rodzinnego, który również winien złożyć pod wypełnioną częścią medyczną swój podpis.

W karcie znajdzie się również miejsce na wpisanie danych osób, które senior chciałby powiadomić w razie potrzeby (nagłej hospitalizacji, prośby dotyczącej przekazania kluczy do mieszkania, zaopiekowania się zwierzęciem podczas jego nieobecności).

NAKLEJKA

W pudełku znajdzie się również naklejka (tożsama z tą, która widnieje na pudełku), którą należy przykleić w widocznym miejscu, na zewnętrznych drzwiach lodówki.

ORGANIZATORZY

W przygotowaniu Poznańskiego Pudełka Życia udział wzięli: Centrum Inicjatyw Senioralnych, Rejonowa Stacja Pogotowia Ratunkowego, Narodowy Fundusz Zdrowia, Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych, Wielkopolski Związek Pracodawców Ochrony Zdrowia oraz Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia. Cenne uwagi wniosła również prof. Katarzyna Wieczorowska-Tobis, do niedawna Krajowy konsultant ds. geriatrii.

Szczegółowe informacje: 61 847 21 11.
Koordynator: Miasto Poznań – Centrum Inicjatyw Senioralnych

Szczepienia przeciwko grypie dla seniorów

W tym roku Miasto Poznań zdecydowało o sfinansowaniu szczepień ochronnych przeciw wirusowi grypy wśród podopiecznych wybranych miejskich jednostek oraz Dziennego Domu Pomocy Społecznej „Słoneczna Przystań", prowadzonego na zlecenie Miasta, a także osób od 60 r. ż. (urodzonych w roku 1955 i wcześniej), zameldowanych na stałe lub czasowo w Poznaniu.

Bezpłatnymi szczepieniami, w pierwszej kolejności objęci zostali zainteresowani podopieczni wybranych miejskich jednostek, ponadto będą mogły z nich skorzystać osoby które:

- urodziły się w roku 1955 lub wcześniej,
- są zameldowane na stałe lub czasowo w Poznaniu.

O dostępności do szczepień decydować będzie kolejność zgłoszeń (planuje się zaszczepić około 5 200 osób). Szczepienia będą odbywały się w wyznaczonych przychodniach na terenie każdej dzielnicy Poznania, do wyczerpania limitu.

Miejsca wykonywania szczepień, adresy, godziny, telefony:

POZNAŃ-WILDA
NZOZ INTERMED Poradnia Medycyny Rodzinnej, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 149, tel. 601 740 260, Przychodnia Lekarza Rodzinnego „ZDROWIE" Filia: ul. Osinowa 14/16, tel. 61 830-34-24.

DZIELNICA POZNAŃ – JEŻYCE
Specjalistyczna Przychodnia Lekarska „EDICTUM" Sp. z o.o., ul. Mickiewicza 31, tel. 61 847 04 54, Przychodnia Lekarza Rodzinnego „Vitamed" s.c. ul. Galla 2D, tel. 61 841 17 15, Jeżycka Poradnia Medycyny Rodzinnej S.C. ul. Słowackiego 28 A, tel. 61 847 59 16.

DZIELNICA POZNAŃ-STARE MIASTO
Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna z POZ USI-MED., ul. Szewska 5/6, tel. 61 853 23 43, Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Solna 21, tel. 261-57-26-26.

DZIELNICA POZNAŃ NOWE MIASTO
NZOZ SALVITA Sp. z o.o. os. Lecha 120, tel. 61 877-84-33, NZOZ SALVITA Sp. z o.o., ul. Katowicka 11/U16, tel. 61 887-42-95.

DZIELNICA POZNAŃ – GRUNWALD
Zespół Lekarzy Rodzinnych Ewa Osińska i Wspólnicy spółka jawna ul. Promienista 89, tel. 61 8617-708, Filia ul. Szylinga 1, Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, tel. 261-57-44-21.

Dodatkowe informacje o programie, w tym o bezpłatnych profilaktycznych szczepieniach ochronnych przeciwko grypie można uzyskać:

- osobiście od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 15:00 w sekretariacie Przychodni EDICTUM w Poznaniu przy ul. Mickiewicza 31, I piętro, pok. 120.,
- telefonicznie: od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 15:00 pod nr tel. (61) 847 04 54, (61) 843 91 49.

POSUM nowoczesne ogrzewanie i szersza oferta

Zakończyła się termomodernizacja budynku Poznańskiego Ośrodka Specjalistycznych Usług Medycznych przy Al. Solidarności 36, który od 2014 roku przechodził gruntowną modernizację. Budynek POSUM jest obecnie jedynym takim w Polsce, w którym wprowadzono system wykorzystujący trzy rodzaje odnawialnych źródeł energii. Zmodernizowany budynek to także bogatsza oferta dla potencjalnych pacjentów.

Projekt „Wykonanie instalacji wymiany energii z odnawialnych źródeł geotermalnych, w ramach modernizacji instalacji wentylacji, dla POSUM w Poznaniu" rozpoczął się dwa lata temu.

Po zmianie kierownictwa ośrodka, w trakcie wizji lokalnej okazało się, że budynek nie spełnia już żadnych wymogów technicznych ani sanitarnych.

- *Ponieważ wymagania dotyczące funkcjonowania podmiotów leczniczych zdecydowanie się zaostrzają, musieliśmy podjąć działania, których celem będzie spełnienie tych ostrych kryteriów* - mówi lek. med. Piotr Nycz, dyrektor POSUM. - *Mieliśmy wstępne projekty termomodernizacji. Wspólnie z panem inżynierem Witoldem Frelichem, kierownikiem działu techniczno-administracyjnego usiedliśmy do projektów w celu ich poszerzenia* - dodaje.

Projekty termomodernizacyjne przekształcone zostały w projekt kompleksowego systemu zarządzania energią, rozszerzające klasyczną termomodernizację. Najpierw wymieniano okna, potem przystąpiono do kolejnych prac modernizacyjnych m.in. wentyalcji, której działanie polega na tym, że na potrzeby przygotowania powietrza wentylującego budynek dostarczane jest ciepło (zimą) i chłód (latem). Ciepło i zimne powietrze pochodzą z ekologicznego, odnawialnego źródła geotermalnego - dolnego wymiennika ciepła.

Piotr Nycz, dyrektor POSUM, z dużym zaangażowaniem tłumaczył gościom zasady działania systemu korzystającego z odnawialnych źródeł energii

– To instalacja, która odbiera energię cieplną z gruntu i dostarcza ją do systemu wentylacji. Temperatura w gruncie wynosi zimą ok. 8 st., natomiast latem podnosi się do 12 st. - wyjaśnia Piotr Nycz.

W pobliżu budynku POSUM wykonano 61 odwiertów o głębokości 100 m każdy, przez które przepływa czynnik i odbiera ciepło lub chłód w zależności od pory roku. Kolejną inwestycją, która przyniesie wymierne oszczędności jest zainstalowana na dachu budynku POSUM instalacja solarna - hybrydowa, której zadaniem jest produkcja prądu na potrzeby budynku. To rozwiązanie finalnie ma znacznie obniżyć rachunki za energię elektryczną.

Zakładamy, że zainstalowany system wentylacji spowoduje oszczędności na poziomie 2/3 w stosunku do konwencjonalnych rozwiązań wentylacyjnych – mówi Piotr Nycz. - *Jedna trzecia oszczędności energii ma być uzyskana poprzez zastosowanie instalacji geotermalnej, a następną taką część oszczędności ma przynieść zastosowanie skomputeryzowanego, bardzo wydajnego systemu rekuperacji.*

Efekty zrealizowanego projektu będzie można ocenić już za rok.

To, co najważniejsze dla pacjentów – w POSUM działają nowe, ciche windy, remont przeszły toalety, zmodernizowano działanie recepcji, odnowiono pomieszczenia. W budynku działa także bistro Patio prowadzone przez Caritas. Nowością są także sklep ze sprzętem medycznym, apteka czynna 24 h, salon optyczny i z aparatami słuchowymi, a także poszerzona oferta medyczna.

Fot. i oprac. Beata Klimczak

Etapy remontu POSUM można było obejrzeć na specjalnej wystawie w odnowionym hallu głównym

Warsztaty z wykorzystaniem nowych technologii

Stowarzyszenie Antropologów Kultury ETNOSFERA zaprasza seniorów na warsztaty międzypokoleniowe z wykorzystaniem komputerów i nowoczesnych technologii. Warsztaty przeznaczone są dla osób obsługujących komputer i internet.

Spotkanie 25 listopada w godz. 14.15 - 15.45 oraz 16.00 - 17.30
Prowadzące: Paulina Błaszczykiewicz i Katarzyna Szafranowska – Biblioteka Narodowa.

Cykl warsztatów „Polona/ dla edukacji – Polona/ dla seniora" to przede wszystkim spotkanie z Poloną – portalem udostępniającym w sieci zbiory Biblioteki Narodowej.

Polona, która jest największą polską biblioteką cyfrową, udostępnia swoim użytkownikom ponad milion obiektów: książek, czasopism, map, grafik i fotografii, z których można bezpłatnie korzystać, dowolnie je przetwarzając. Każda udostępniona książka czy fotografia, może być pobrana, zapisana na dysku i wydrukowana. Polona jest więc nie tylko największą internetową czytelnią publiczną, ale i źródłem tysięcy darmowych książek, czasopism i rękopisów, z których można korzystać w dogodnych dla siebie warunkach.

Uczestnicy warsztatów nauczą się korzystać z możliwości jakie daje Cyfrowa Biblioteka Narodowa.

Spotkanie 2 grudnia w godz. 14.15 - 15.45 oraz 16.00 - 17.30
Prowadząca: Sylwia Czubała

Spotkanie zostanie podzielone na 2 części.

Pierwsza obejmie wstępne rozpoznanie i wspólne omówienie zagadnień dotyczących międzynarodowej idei ,,Ruchu otwartej kultury"; omówione zostaną cztery podstawowe warunki licencji Creative Commons, a także kilkuminutowa animacja Young Creative. Następnie uczestnicy przyjrzą się kilku portalom – czasopismom/magazynom o sztuce, które powstają w internecie na bazie Tumblra i Pinteresta, porozmawiają o istocie i wadze umiejętności wyszukiwania potrzebnych informacji w sieci i tworzenia z nich nowej jakości/nowej autorskiej wypowiedzi.

W drugiej części każdy z uczestników wykona proste kilkustronnicowe pismo o sztuce, stworzone na bazie wycinków z gazet i starych książek. Działanie uzmysłowi odbiorcom ich rolę w tworzeniu i redefiniowaniu materiałów tekstowych/obrazkowych, podobnie jak dzieje się to w sieci.

Zapisy na warsztaty w Centrum Inicjatyw Senioralnych tel. 61 842 35 09

Zajęcia odbędą się przy ul. Św. Marcin 58/64

Zobacz Poznań po wyzwoleniu

Cyfrowe Repozytorium Lokalne CYRYL przygotowało kolekcję zdjęć Zbigniewa Zielonackiego (1910 – 1981), legendarnego powojennego fotografa Poznania. Wydawnictwo Miejskie Posnania, organizator CYRYLA, uzyskało od spadkobierców fotografa kilkaset unikatowych zdjęć dokumentujących najważniejsze wydarzenia w życiu miasta po zakończeniu II wojny światowej. Są one wstrząsającym dokumentem zniszczeń wojennych, ale pokazują też konkretne, niekiedy dramatyczne epizody z jego historii. Zdjęcia obejrzeć można na portalu www.cyryl.poznan.pl.

Trening pamięci dla seniorów z Jeżyc

Poznańskie Stowarzyszenie Animatorów Kultury oraz Rada Osiedla Jeżyce zapraszają Aktywnych 60 + z Jeżyc do udziału w warsztatach treningu pamięci.

W ramach warsztatów odbędzie się 15 h zajęć w dwóch grupach po 10 osób. Zajęcia będą odbywały się w Centrum Amarant (Dom Tramwajarza) przy ul. J. Słowackiego 19/21. Warsztaty będą realizowane od 2 do 22 grudania.

Trening pamięci to doskonała okazja, aby poznać swoje mocne i nieco słabsze strony oraz dowiedzieć się jak rozwinąć czy poprawić sprawność umysłową. W trakcie zajęć, w przyjaznej atmosferze, odbywają się zarówno indywidualne jak i w grupie ćwiczenia:

- pamięci,
- koncentracji,
- logicznego myślenia
- kreatywności.

Zapisy: mail- heller.joanna@gmail.com lub tel. 607245485.

PROPOZYCJE CK ZAMEK

WYSTAWY
(czynne od wtorku do niedzieli w g. 12-20)

MALARZE NORMANDII. DELACROIX, COURBET, RENOIR, MONET I INNI
24.10.-14.02. Sala Wystaw / bilety: normalny: 18 zł, ulgowy: 14 zł, grupowy: 10 zł (grupa min. 15 osób, opiekun: wstęp wolny), Karta Rodziny Dużej: 10 zł /osoba

NIE TYLKO MIASTO – wystawa prac prof. Wiesława Krzyżaniaka
23.10.-15.11. Hol Wielki / wstęp wolny

9. BIENNALE FOTOGRAFII W POZNANIU
CZASOPRZESTRZEŃ
15.11-13.12. sale 102-104 / wstęp wolny

VERENA BLOK / I SMELL LIKE RAIN
15.11.-13.12. Galeria Fotografii pf / wstęp wolny

SPEKTAKLE I SPOTKANIA

26.11. czwartek

LXIV OGÓLNOPOLSKA SESJA NAUKOWA STOWARZYSZENIA HISTORYKÓW SZTUKI
„Historia sztuki na co dzień"

26-27.11.
Sala Kominkowa

SPEKTAKL „WERA V."
scenariusz: Ewa Kaczmarek, reżyseria: Wojciech Wiński
g. 18.30 Scena Nowa / wstęp wolny, wejściówki do odbioru w punkcie informacyjnym

WIZJE MIASTA. POZNAŃSKA MITOLOGIA
„Miasto dobrej codzienności" / Jakub Głaz
g. 18.30 Hol Balkonowy / wstęp wolny

ADAPTACJE. LITERATURA I KINO
„Jan Potocki i jego arcydzieło"
„Rękopis znaleziony w Saragossie", reż. Wojciech Jerzy Has, Polska, 1964, 178'
prelekcja: dr Iwona Grodź z Katedry Filmu, Telewizji i Nowych Mediów
g. 19 Sala Kinowa / bilety: 11 zł

KONCERT DOMOWE MELODIE

g. 20 Sala Wielka / bilety: 35 zł (przedsprzedaż), 45 zł (w dniu koncertu)

27.11 piątek

10. MADE IN CHICAGO
AACM RESIDENCY – POZNAŃ EXPERIMENTAL BAND
g. 19 Sala Wielka / bilety: do 16.11. – ulgowy: 30 zł/ karnet: 120 zł; zwykły 50 zł/ karnet: 210 zł, od 16.11. – ulgowy 40 zł/ karnet 150 zł; zwykły 60 zł/ karnet 250 zł

BIBOBIT & DIZZY BOYZ BRASS BAND
HYPNOTIC BRASS ENSEMBLE
g. 21 Sala Wielka / bilety: do 16.11. – ulgowy: 30 zł, zwykły 60 zł; po 16.11.15 – ulgowy 40 zł, zwykły 70 zł

STUDIO TEATRALNE „PRÓBY"
Spektakl muzyczny „Trzy po trzy piosenki, piosenki, piosenki..."
kierownictwo muzyczne – Tomasz Mazur
g. 19.05 Sala Prób / wstęp wolny

NOCNE ZWIEDZANIE ZAMKU
g. 21 Hol Wielki / bilety: 15 zł, liczba miejsc ograniczona

28.11. sobota

STREFA ZABAWY
„Jesień w muzyce i tańcu" / prowadzenie: Anna Bogusławska
Warsztaty muzyczno-taneczne.
g. 11-11.45 Bawialnia / bilety: 10 zł

REZYDENCI W REZYDENCJI
AGATA ELSNER, MARTA JAGNIEWSKA / HISTORIE KUCHENNE
Premiera spektaklu „Historie Kuchenne"
g. 17 i 19 Sala pod Zegarem / wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona, bezpłatne wejściówki do odbioru w punkcie informacyjnym od 14.11.

NOC 1001 BAŚNI
g. 19 Hol Kolumnowy / bilety: 10 zł będą dostępne w Holu Kolumnowym w dniu wydarzenia od g. 17.30.

STUDIO TEATRALNE „PRÓBY"
„Nie ja i komedia" Samuela Becketta, reżyseria – Bogdan Żyłkowski
g. 19.05 sala 218 / wstęp wolny

10. MADE IN CHICAGO
VOICES HEARD!
g. 21 Sala Wielka / bilety: do 16.11. – ulgowy: 30 zł/ karnet: 120 zł; zwykły 50 zł/ karnet: 210 zł, od 16.11. – ulgowy 40 zł/ karnet 150 zł; zwykły 60 zł/ karnet 250 zł

29.11. niedziela

REZYDENCI W REZYDENCJI
AGATA ELSNER, MARTA JAGNIEWSKA / HISTORIE KUCHENNE
Spektakl: „Historie Kuchenne"
g. 17 i 19 Sala pod Zegarem / wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona, bezpłatne wejściówki do odbioru w punkcie informacyjnym od 14.11.

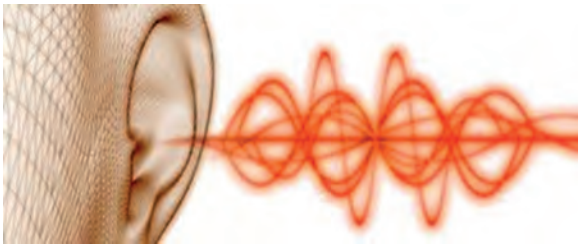
ODBYŁO SIĘ

Zespół wokalny Szkoły Chóralnej Jerzego Kurczewskiego „Akrywima" pod kierownictwem Doroty Wojnowskiej zdobył Grand Prix i nagrodę Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego podczas odbywającego się w Rumii Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Religijnej im. ks. Stanisława Ormińskiego.

Sukces poznańskiego chóru

Szum wiatru, cykanie świerszcza i dzwony w uszach

Upływ czasu niczego nie oszczędza. Zmarszczki i nadmiar skóry tu i ówdzie to tylko defekt kosmetyczny. Jednak starzenie wpływa na każdą komórkę organizmu, upośledzając również nasze zmysły i takie umiejętności, jak mówienie i słyszenie.



Struny głosowe nie są ze stali damasceńskiej, więc się zdzierają, a tzw. maksymalny czas sprawności wokalnej przypada na 25-40 lat życia. Potem, nie od razu i nie u wszystkich jednakowo, w mniejszym lub w większym stopniu zmienia się struktura krtani. Jeżeli po 40-50 latach spotkamy dawną koleżankę/kolegę z klasy, to na pewno nie ujdzie naszej uwadze zmiana jej/jego głosu (kobiety zyskują głos nieco głębszy, a u mężczyzn ten proces jest bardziej odczuwalny i prowadzi do bardziej ostrego).

Początek fizjologicznych zmian głosu związanych z wiekiem, które laryngolodzy nazywają presbyphonią, u każdego przebiega inaczej. Specjaliści wymieniają czynniki rasowe i genetyczne, zdrowie fizyczne, styl życia, aktywność.

Słuch więc nie jest wyjątkiem. Idealnie słyszymy do 20 roku życia Później jest już z górki, bo i ten aparat, którym zajmują się także laryngolodzy, podlega podobnym, naturalnym zmianom. Pierwszą, z początku niezauważalną przez osobę starszą, jest ubytek dźwięków. Przestaje wystarczać przyciszone radio i telewizor, milkną denerwujące niegdyś odgłosy, jak stukanie młotka za ścianą. W tym czasie pojawia się jeszcze inna uciążliwość: dziadek i babcia nie rozumieją, co się do nich mówi, ponieważ nieprawidłowo odbierają usłyszane słowa. Tutaj bardziej poszkodowani są mężczyźni, gdyż problemy ze słuchem zaczynają odczuwać wcześniej niż kobiety i cierpią na znaczniejszy od nich niedosłuch.

Reklama

lekkostrawnia
poradnictwo żywieniowe i dietetyka

- **Dieta podstawowa** (dla dzieci, młodzieży, osób dorosłych, seniorów)
- **Diety specjalne dla kobiet**
- **Diety redukcyjne – odchudzające** (dla każdej grupy wiekowej)
- **Diety na zwiększenie masy ciała** (dla każdej grupy wiekowej)
- **Diety w stanach chorobowych**
- **Diety w zaburzeniach żywieniowych**

ul. H. Sienkiewicza 22B/2, 60-818 Poznań, tel. +48 694 84 00 84
dietetyk@lekkostrawnia.pl, www.lekkostrawnia.pl

Powody kłopotów ze słuchem w podeszłym wieku są znane. Pogorszeniu ulega jakość błony bębenkowej i ważnego przekaźnika, o którym każdy słyszał: ślimaka. Ten spiralnie skręcony organ przypominający muszelkę ślimaczka przyjmuje, przetwarza i przekazuje dźwięki do mózgu (w dużym uproszczeniu). W starszym wieku po prostu nie jest już tak sprawny. Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że dobór odpowiednich okularów przyniesie taki sam efekt, jak okulary, które niedowidzącemu umożliwiają czytanie.

Innego rodzaju dolegliwością związaną ze zmianami o charakterze zwyrodnieniowym są szumy uszne. Tak ogólnie nazywamy najdziwniejsze dźwięki, jakie słyszy tylko ich „autor", czyli osoba mająca wrażenie, że w mózgu, bądź w uszach zagnieździły się świerszcze, biją dzwony i dzwonki, śpiewają owady, a nawet dudnią i huczą pociągi. Każdy, choćby tylko na krótko i tylko raz, doświadczył w swoim życiu takich dźwięków. Ale pewien procent starszych osób słyszy je ciągle. Takie akustyczne doznania są bardzo uciążliwe i stresujące. Niestety, trudno z nimi walczyć. Najprostszą metodą jest unikanie ciszy, więc lepiej się zasypia z muzyką, a nawet z hałasem dochodzącym z ulicy. W niektórych przypadkach pomaga generator szumów i aparat słuchowy, ale po specjalistyczną pomoc należy udać się do lekarzy specjalistów – laryngologów, otolaryngologów. Oni ustalą, co je wywołuje. Wśród przyczyn szumów usznych wymienia się choroby tarczycy i serca, miażdżycę, niektóre leki (między innymi pewne antybiotyki), nadciśnienie, zwyrodnienie kręgosłupa, choroby zakaźne przebyte w dzieciństwie (świnka, odra), stres.

Przy poznańskim Szpitalu Klinicznym im. H. Święcickiego jest poradnia otoneurologiczna, gdzie specjaliści zajmują się również szumami usznymi. Aby się tam dostać, trzeba mieć . skierowanie do poradni laryngologicznej i ubezpieczenie, wykonane badania.

Danap

Wiem o AMD

Wiem o AMD!

Drodzy Czytelnicy,

w poprzednich numerach Magazynu My50+ staraliśmy się przekazać Państwu informacje dotyczące zwyrodnienia siatkówki związanego z wiekiem AMD. Doskonale Państwo orientujecie się już, jakie są objawy, metody leczenia AMD i możliwości ubiegania się o refundację w ramach programu lekowego.

Wiemy, że życie z AMD związane jest z zaburzeniami widzenia centralnego (widzenie na wprost) – falowanie linii, skrzywiony obraz oraz plama w centralnym polu widzenia. Dlatego w tym tekście chcielibyśmy przybliżyć sposoby, które ułatwią osobom chorym na AMD funkcjonowanie w codziennym życiu. Zacznijmy od **oświetlenia i odblasków.** Pamiętajmy o tym, aby stosować bezpośrednie oświetlenie padające od tyłu ramienia. Dzięki temu nasze oczy nie będą się męczyć, ale również w ten sposób zmniejszymy odblaski. Dodatkowo zadbajmy o tym, aby wychodząc na spacer założyć okulary przeciwsłoneczne koniecznie z filtrem UV. Można też, zamiennie stosować nakładane lub doczepiane na okulary szkła w kolorze bursztynowym lub ciemnożółtym. W pomieszczeniach oraz w czasie prowadzenia samochodu nocą, warto zastosować doczepiane szkła w kolorze żółtym. Dzięki temu zostanie zmniejszony odblask z reflektorów nadjeżdżających samochodów.

AMD utrudnia czytanie, korzystanie z telefonu komórkowego, komputera. Jednak i z tym możemy sobie poradzić poprzez **akcesoria powiększające**, np. telefon z dużymi cyframi, duży pilot do TV, krzyżówki drukowane dużą czcionką, książki specjalnie wydawane dla osób starszych z serii „Duże Litery" czy karty do gry z dużą czcionką. Warto kopiować i powiększać przepisy i adresy, korzystać z lupy lub arkuszy powiększających, które dostępne są w sklepach z artykułami dla osób niedowidzących. Dostosować komputer lub zakupić oprogramowanie do powiększania czcionki. W łazience warto zamontować lustro powiększające i wprowadzić jasne oświetlenie. Odwiedzić lub skontaktować się z lokalną lub ogólnopolską organizacją pomagającą osobom z problemami ze wzrokiem (np. Polski Związek Niewidomych, Stowarzyszenie AMD, Retina AMD Polska), aby uzyskać informację na temat pomocy dla słabowidzących.

Wraz z postępem choroby proste czynności i obowiązki domowe mogą również sprawiać trudności. Temu też możemy przeciwdziałać poprzez tzw. **znakowanie**. Warto oznaczyć kluczowe położenia na pokrętłach piekarnika, zmywarki i termostatu, stosując jasne farby lub flamastry. Podobne z pojemnikami w celu ich odróżnienia. Na lekach wpisać instrukcję stosowania pisane dużymi, łatwymi do przeczytania literami. Wpiąć agrafki w etykiety czarnych ubrań, aby odróżnić je od ubrań w kolorze granatowym. Spinać agrafkami skarpetki przed praniem.

Życie z postępującym AMD może być trudne, ale nie skazuje nas (przynajmniej w pierwszych etapach choroby) na uzależnienie od innych i wykluczenie. Na ten moment szacuje się, że w Polsce choruje około 1,5 mln osób i jest uważana za chorobę społeczną. Dlatego zarówno lekarze jaki i inne osoby związane z AMD starają się o podnoszenie jakości życia, poprzez nowe sposoby leczenia, akcesoria dla osób niedowidzących, programy edukacyjne kierowane do osób chorach, jak również ich rodzin.

Powyższe zestawienie prostych rozwiązań dla osób chorujących na AMD jest tylko przykładowym zestawem. Czy Państwo mają swoje sposoby, które ułatwiają poruszanie się i życie przy niskim poziomie widzenia? Jeśli tak, prosimy o kontakt: punktkonsultacyjnyamd@gmail.com, lub pod numerem telefonu 533 335 814. Stwórzmy wspólnie bazę dobrych praktyk, które pozwolą osobom niedowidzącym, słabowidzącym być aktywnymi członkami społeczeństwa.

OKULISTYKA 21
Fundacja Wspierania Rozwoju Okulistyki

ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Zadanie współfinansowane ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych 2014 - 2020.

NIE DAJMY SIĘ CUKRZYCY

Listopad to miesiąc walki z cukrzycą. W tym roku do akcji „Menu dla diabetyka" dołączyły restauracje i szefowie ich kuchni.

Beata Stepanow, prezes Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa diabetologicznego

Rozpowszechnieniu wiedzy o cukrzycy i zasad zdrowej diety służyły specjalne warsztaty w SPOT przy ul. Dolna Wilda w Poznaniu, które prowadził m.in. David Gaboriaud, a radą służyła Beata Stepanow, Prezes Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej. Uczestnikom spotkania przypomniano 10 najważniejszych zasad diety: regularność posiłków, kalorie – dieta opracowana na podstawie dziennego zapotrzebowania, niski poziom IG i ŁI (indeksu glikemicznego i ładunku glikemicznego), proporcje (tłuszcze - 30-35%, węglowodany – 45-50%, białka 15-20%), spożywanie białek, tłuszczów, warzyw, odpowiednich napojów, błonnika i magnezu (najlepiej orzechów i roślin strączkowych).

W przygotowywaniu posiłków wskazane są techniki: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie bez obsmażania, grillowanie na tackach. Przeciwwskazane techniki kulinarne to: pieczenie w cieście francuskim, rozgotowywanie potraw, smażenie w panierkach, smażenie w głębokim tłuszczu, dodawania śmietany pow. 22 %, masła, smalcu, boczku.

Podczas warsztatów w kuchni SPOT przygotowano m.in. kaszę jaglaną z twarogiem i owocami, soczewicę z mirepoix (2 porcje cebuli, na 1 porcję marchwi i 1 porcję selera) i jajkiem poche (gotowane w folii w wodzie z octem).

Więcej informacji i przepisy na dania www.menudiabetyka.pl , a także www.kulinarneinspiracje.blogspot.com

Fot. B. Marcińczyk

KOTLECIKI Z PIERSI KURCZAKA I PIECZAREK (5 porcji)

Składniki

- 0,5 kg piersi kurczaka (zmielić w maszynce)
- 10 sporych pieczarek
- 2 łyżki tartej bułki (idealnie jeśli jest to grahamka)
- 2 łyżki bardzo drobno posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu (może być mniej lub więcej, w zależności jak bardzo pikantne dania lubicie)
- 1 jajko
- bułka tarta do panierowania
- olej rzepakowy do smażenia

Przygotowanie:

Pieczarki bardzo drobno posiekać. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju rzepakowego, smażyć na nim partiami pieczarki na złoto. Ważne, aby robić to partiami, żeby grzyby się usmażyły, a nie udusiły. Przestudzone pieczarki wymieszać z mielonym mięsem, natką, przyprawami, jajkiem i bułką. Wszystko dobrze wyrobić, można dodać 1 łyżkę wody, jeśli masa jest zbyt gęsta, jeśli zbyt rzadka – dodać nieco bułki. Formować nieduże kotleciki, panierować lekko w tartej bułce i smażyć na złoto z obu stron. Podać z warzywami i kaszą lub pieczywem.

Warsztaty w SPOT Poznań w ramach akcji „Menu dla diabetyka"

Całość – 1308 kcal

Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany og. [g]	Błonnik
129,6	54,6	83,1	10,1

1 porcja – 261,6 kcal

Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany og. [g]	Błonnik	WW	WBT
25,9	10,9	16,65	2	1,5	2

Autor przepisu i foto:Anna Piątkowska-Wełyczko

FRITATTA Z CUKINIĄ, CHILLI I TYMIANKIEM (4 porcje)

Składniki

- 8 wiejskich jaj
- 1 średniej wielkości cukinia
- 1/2 ostrej czerwonej papryki
- 3 szalotki
- świeży tymianek (ok łyżka listków)
- łyżka oliwy z oliwek
- sól, pieprz do smaku

Przygotowanie

Szalotki obrać i pokroić w półplasterki. Zeszklić na patelni z oliwą. Cukinię pokroić na cienkie plasterki (ok. 2-3mm), dodać do szalotki i podsmażyć, aż zrobią się elastyczne. Odrobinę posolić. Dodać posiekaną papryczkę i tymianek. Jajka ubić trzepaczką, dodać do smaku pieprz i szczyptę soli. Zalać masą jajeczną warzywa i smażyć, aż brzegi zaczną się ścinać. Wstawić razem z patelnią do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 4-5 minut, aż frittata urośnie, lekko się zrumieni i zetnie.

1 porcja – 203 [kcal]

Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany og. [g]	Błonnik	WW 7.3	WBT
16.2	13.6	15.4	1.3	1.4	1.87

W akcję Koalicji na Rzecz Walki z Cukrzycą włączył się SOKOŁÓW S.A.

Stopy

Nowoczesne formy diagnostyki

Stopy są jedynym elementem narząd ruchu, który przy prawidłowym wzorcu chodu ma kontakt z podłożem. To na nich spoczywa ciężar całego ciała. W sytuacji, gdy coś jest z nimi „nie tak" cały organizm zaczyna odczuwać zmiany i traci stabilność.

Bardzo przydatne i dające odpowiedź na wiele problemów, jest komputerowe badanie stóp. Obecnie w specjalistycznych ośrodkach zajmujących się rehabilitacją i zaopatrzeniem ortopedycznym, możemy w ten sposób przebadać swoje stopy.

Taka diagnostyka jest bezbolesna i można ją wykonać praktycznie każdej osobie po 5. roku życia. Badanie komputerowe stóp składa się z części dynamicznej statycznej. Oznacza to, że możemy diagnozować pacjenta zarówno podczas chodu jak i stania. Do badania używamy platformy podobaroskopowej oraz podoskanera. Podczas badania, na platformie widzimy nacisk stopy na podłoże. W ten sposób buduje się jej odcisk. Z kolei część dynamiczna badania pozwala na ocenę fazy przetoczenia stopy. Na podoskanerze widać obraz podeszwowej strony stopy podczas jej obciążania w pozycji stojącej. Kiedy należy wykonać badanie?

Badanie należy wykonać:

- gdy chorujesz na cukrzyce lub RZS,
- kiedy cierpisz na bóle stóp, łydek, kolan, bioder czy kręgosłupa,
- gdy masz wrażenie „niestabilnej stopy",
- po urazach kończyn dolnych,
- kiedy masz halluksy lub możesz być obciążony nimi genetycznie,
- kiedy masz tendencje do modzeli, odcisków, nagniotków,
- gdy stwierdzono u Ciebie skrzywienie kręgosłupa,
- kiedy masz zaburzenia chodu lub zaburzenia równowagi.

Reklama

Kompleksowa Opieka Medyczna

- diagnostyka USG
- konsultacje lekarskie
- indywidualna rehabilitacja
- zabiegi fizykoterapeutyczne
- dietetyka
- podologia
- zaopatrzenie ortopedyczne
- indywidualne wkładki ortopedyczne
- sklep medyczny
- profilaktyczna gimnastyka dla seniorów

www.CentrumMedyczneStanley.pl

PROMOCJA ŚWIĄTECZNA
40% rabatu na komputerowe badanie stóp i 30% rabatu na masaże

Promocja do 31.12.2015

ul. 28 Czerwca 1956r. 135, Poznań tel. 61 649 05 55, 61 649 05 56, e-mail: rejestracja@centrummedycznestanley.pl

stanley centrum medyczne

Wypoczynek i rehabilitacja na Maxa

Co jest najlepszą rekomendacją dla hotelu? Powracający goście! Kto raz odwiedził ośrodek ,,Max" w Ustroniu Morskim, ten nie wybiera innego miejsca w tej nadmorskiej miejscowości. Goście wracają tu dla atmosfery, standardu, miłej i fachowej obsługi i świetnej kuchni. Jeden z gości w ciągu ostatnich lat był tu po raz 13!

Nawet, gdy poza sezonem okoliczne restauracje, kawiarnie i ośrodki zamierają czekając na kolejny sezon, ,,Max" działa na pełnych obrotach. Przyjeżdżają tu pary, rodziny, grupy przyjaciół i osoby samotne, które mają okazję do zawiązania znajomości i integracji podczas wielu aktywności przygotowywanych przez ośrodek.

Położenie

„Max" położony jest na klifie, tuż nad samą plażą. Wystarczy zejść schodami i już można opalać się, kąpać w morzu lub spacerować wzdłuż wybrzeża. Dzięki takiej bliskości, z okien rozciąga się wspaniały widok na Bałtyk. Takim widokiem

można też się raczyć przy pysznej kawie lub herbacie z imbirem i miodem w Beach Barze. Tam też serwowane są dania obiadowe - w tym rybne ze świeżo złowionych ryb - oraz wspaniałe torty (szczególnie bezowy) przygotowywane z zamiłowaniem przez szefa kuchni ośrodka ,,Max". Kto nie boi się kalorii może spróbować też smakowitych deserów lodowych. Koneserom piwa warto polecić piwo regionalne z browaru w Kołobrzegu.

Pokoje i basen

Ośrodek dysponuje 37 pokojami. Każdy zadbany i niezwykle czysty, wyposażony w telewizor i wygodną łazienkę. Dzięki temu, że Max jest obiektem kameralnym, dzięki przyjaznej obsłudze udało się w nim stworzyć ciepłą, rodzinną atmosferę. Tu można bez ograniczeń wiekowych przyjechać z dziećmi (niektóre hotele nawet w Ustroniu wyznaczają barierę wieku dla dzieci) i z czworonożnym pupilem. Do dyspozycji gości, przez całą dobę dostępny jest bezpłatnie kryty basem i sauna.

Wypoczynek i rehabilitacja

Do Maxa można przyjechać na urlop, po zdrowie, celebrować rocznicę ślubu lub wpaść na weekend. Każdy ofertę może dostosować do swoich potrzeb. Dłuższe pobyty są premiowane zniżkami i programami lojalnościowymi. Pobyt można wykupić w pakiecie i indywidualnie.

Wiele osób ceni sobie wyjazdy rehabilitacyjne. Pierwszego dnia pobytu odbywają się spotkania z lekarzem, który w zależności od wskazań rozpisuje rodzaj i liczbę zabiegów. Zwykle są 2-4 zabiegi dziennie. Pierwsze zaczynają się o godz. 8. Do dyspozycji gości są 3 gabinety do masażu, 2 gabinety do kąpieli leczniczych oraz 10 kameralnych boksów. Zabiegi wykonuje trzech certyfikowanych terapeutów. Na miejscu można skorzystać też z zabiegów kosmetycznych począwszy od masażu na bazie czekolady, przez zabiegi relaksacyjne, odmładzające, po manicure hybrydowy.

Pobyt w ośrodku ,,Max" to też rekreacja. Do dyspozycji gości są rowery, kijki do nordic walking. Organizowane są wyjazdy do Kołobrzegu, stadniny koni, a po kolacji wieczorki taneczne, ognisko.

Aż stół się ugina

Wszyscy chwalą wspaniałe jedzenie serwowane przez kuchnię ośrodka. Szczególnie czekają na czwartek, kiedy odbywają się „polskie wieczory", podczas których serwowane są swojskie wędliny, domowe pasztety, chleba ze smalce i kiszonym ogórkiem. Smaki te można zabrać do domu i podarować najbliższym, gdyż każdy ma możliwość kupienia pasztetów, miodu czy konfitur zapakowanych w słoiczki przewiązane wstążeczką, jak z babcinej spiżarni.

Codziennie rano i wieczorem na gości czekają śniadania i kolacje z suto zastawionym szwedzkim stołem, na bieżąco uzupełnianym. Dewizą ośrodka jest, by ostatni gość miał do wyboru tak samo wypełnione półmiski jak pierwszy, który przyjdzie na posiłek.

Ten szczególny czas

ORW „Max" nie pustoszeje nawet w tak rodzinnym okresie jak święta Bożego Narodzenia, Wielkanoc czy w Sylwestra. By w miłej i ciepłej atmosferze spędzić Wigilię, nie trzeba krzątać się w kuchni. Można usiąść z najbliższymi i przyjaciółmi przy świątecznym stole w udekorowanej sali restauracyjnej. Jest tu wszystko, czego potrzeba, by święta były radosne. Choinka, kolędy, potrawy wigilijne, a nawet Święty Mikołaj, od którego każdy, niezależnie od wieku otrzymuje prezent.

Jest jeszcze jedna rzecz, wyróżniająca ośrodek „Max". Czy mieszkasz w Berlinie, czy w Poznaniu nie musisz martwić się o transport i o to, czy poradzisz sobie z walizką. Obsługa hotelu przyjedzie po Ciebie i zaopiekuje się Tobą od progu Twojego domu. Jesteś dla nich najważniejszy. Jesteś ich Gościem!

Max

ŚWIĘTA
BOŻEGO NARODZENIA

24. – 27.12.2015

600 zł/os.

Pakiet świąteczny obejmuje:
- 3 noclegi w komfortowo urządzonych pokojach
- Wieczerza Wigilijna
- 2 świąteczne śniadania
- 2 świąteczne kolacje
- niespodzianka w pokoju
- bezpłatny wstęp na basen i do sauny
- bezpłatny parking
- możliwość wcześniejszego przyjazdu w Wigilię – od 12:00

REZERWACJA:
+48 94 35 555 00/01,
rezerwacja@maxkur.pl,

ORW „MAX" ul. Kościuszki 18,
78-111 Ustronie Morskie
www.maxkur.pl

Pracujący emeryt a ponowne przeliczenie emerytury

Osoby, które po przyznaniu emerytury nadal pracują, mogą ubiegać się o przeliczenie świadczenia. Jeżeli emerytura była obliczona według starych zasad, ZUS doliczy okresy składkowe i nieskładkowe, które wystąpiły po przyznaniu świadczenia.

Po spełnieniu określonych warunków ZUS może też przeliczyć podstawę wymiaru emerytury uwzględniając nową kwotę bazową. Natomiast osobom, które nabyły prawo do nowej emerytury, ZUS uwzględni dodatkowe składki zgromadzone na ich koncie. Przeliczenie świadczeń emerytalnych następuje wyłącznie na wniosek emeryta. Wniosek w tej sprawie musi złożyć we właściwej ze względu na jego miejsce zamieszkania placówce ZUS

Przeliczenie emerytury obliczonej według nowych zasad

Nowa emerytura przysługuje osobom urodzonym po 31 grudnia 1948 r., a także tym urodzonym przed 1 stycznia 1949 r., które kontynuowały zatrudnienie po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego i wystąpiły z wnioskiem o przyznanie emerytury po 31 grudnia 2008 r. Osoba, która przeszła na nową emeryturę i dorabia do pobieranego świadczenia, może po pewnym czasie ubiegać się o jego przeliczenie. Od wynagrodzeń uzyskiwanych po ustaleniu uprawnień emerytalnych naliczane są bowiem składki ubezpieczeniowe (m. in. na ubezpieczenie emerytalne), które ZUS zapisuje na indywidualnym koncie osoby ubezpieczonej.

ZUS może dokonać ponownego obliczenia nowej emerytury z uwzględnieniem składek emerytalnych zgromadzonych po jej przyznaniu tylko wtedy, gdy osoba uprawniona zgłosi w tym celu odpowiedni wniosek.

ZUS może dokonać ponownego obliczenia nowej emerytury z uwzględnieniem składek emerytalnych zgromadzonych po jej przyznaniu tylko wtedy, gdy osoba uprawniona zgłosi w tym celu odpowiedni wniosek. Może to zrobić po raz pierwszy po zakończeniu roku kalendarzowego, w którym nabyła uprawnienia emerytalne. Jeśli jednak nie podlega już ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym, wniosek o ponowne ustalenie wysokości emerytury ma prawo zgłosić w każdym czasie po ustaniu tych ubezpieczeń. Osoba, która po przeliczeniu nowej emerytury nadal pracuje, może powtórnie zgłosić wniosek o uwzględnienie nowo zgromadzonych składek emerytalnych i podwyższenie swojego świadczenia. Może to jednak zrobić na początku roku kalendarzowego następującego po tym, w którym zgłaszała ostatni wniosek.

Przeliczenie emerytury obliczonej według starych zasad

Osobom urodzonym przed 1 stycznia 1949 r., ZUS oblicza emeryturę według tzw. dotychczasowych (starych) zasad. Pracującemu emerytowi, który ma ustaloną wysokość świadczenia według starych zasad ZUS doliczy okresy składkowe i nieskładkowe, przebyte już po przyznaniu emerytury. O doliczanie dodatkowych okresów można wnioskować po zakończeniu każdego kwartału kalendarzowego a więc w styczniu, kwietniu, lipcu i październiku każdego roku lub po ustaniu ubezpieczenia (zakończeniu pracy) w każdym czasie.

Emeryt może również wnioskować o ponowne ustalenie podstawy wymiaru emerytury, z uwzględnieniem zarobków uzyskanych po przyznaniu świadczenia. ZUS wówczas przeliczy emeryturę od ustalonej na nowo podstawy jej wymiaru, jeśli pracujący emeryt spełnia łącznie następujące warunki:

- wskazuje do ponownego ustalenia podstawy wymiaru emerytury wynagrodzenia przypadające w całości lub w części po przyznaniu tego świadczenia,
- wnioskuje o obliczenie podstawy wymiaru emerytury z 10 kolejnych lat kalendarzowych wybranych z ostatniego 20-lecia przypadającego przed rokiem złożenia wniosku o ponowne ustalenie wysokości świadczenia lub też z 20 dowolnych lat z całego okresu ubezpieczenia sprzed tego roku,
- legitymuje się wyższym wskaźnikiem wysokości podstawy wymiaru z nowo wskazanego okresu w stosunku do wskaźnika obliczonego poprzednio.

Warunek posiadania wyższego wskaźnika wysokości podstawy wymiaru świadczenia nie jest wymagany jeśli emeryt od dnia ustalenia prawa do świadczenia do dnia zgłoszenia wniosku o przeliczenie jego podstawy wymiaru, nie pobrał emerytury (nawet za jeden miesiąc) wskutek zawieszenia prawa do tego świadczenia. ZUS nie wymaga wyższego wskaźnika także wtedy gdy emeryt wskaże do ponownego ustalenia podstawy wymiaru zarobki osiągnięte w całości po przyznaniu emerytury, a nowy wskaźnik wysokości podstawy wymiaru świadczenia wynosi co najmniej 130%.

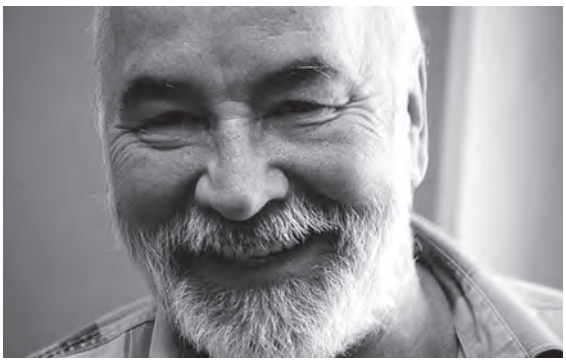
Maria Gałecka - ekspert INFOR PL, specjalista w zakresie rent i emerytur

PODSTAWA PRAWNA

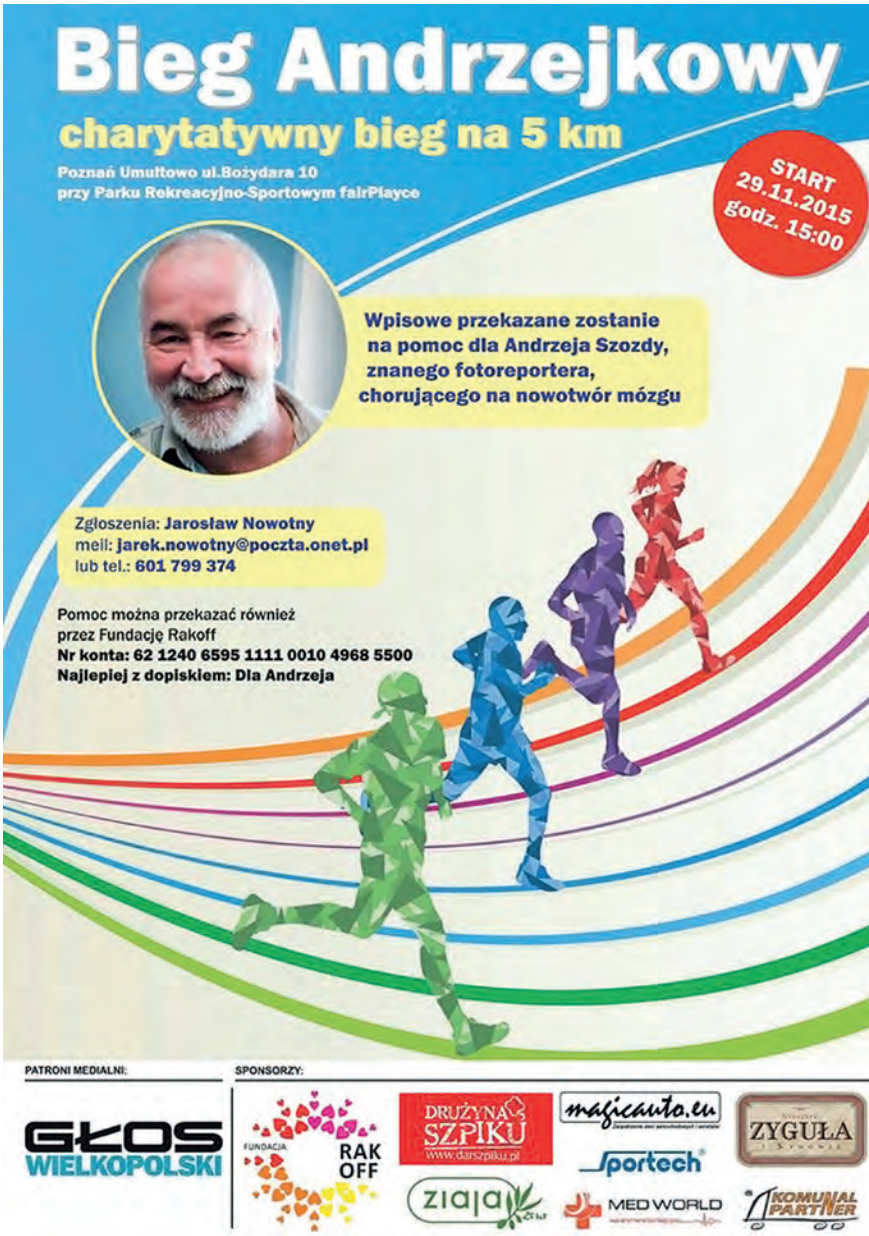
- art. 55, art. 55a, art. 108-113 ustawy z 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych – j.t. Dz.U. z 2015 r., poz. 748; ost. zm. Dz.U. z 2015 r., poz. 1311

ŻEGNAJ SZOZDO

Odszedł nasz przyjaciel Andrzej Szozda, wieloletni fotoreporter „Expressu Poznańskiego", „Gazety Poznańskiej", „Głosu Wielkopolskiego". Miał 65 lat. Umarł 6 listopada po długiej i wyniszczającej chorobie, przegrał walkę z rakiem. Jest strona na Facebooku „Pomagamy Andrzejowi", która organizowała ludzi do pomocy w ciężkiej chorobie naszego Kolegi. Planowano koncerty, aukcje, akcje charytatywne... Nie ma Andrzeja, ale pozostały jego zdjęcia i idea zrodzona z ludzkiej solidarności i przyjaźni. Wraz z jego śmiercią, działanie nie straciło sensu. Już wkrótce odbędzie się Bieg Andrzejkowy, z którego dochód zostanie przeznaczony na pomoc chorym dzieciom. Przyłączcie się!



Fot. Głos Wielkopolski



Nie tylko utwory religijne

Ks. Bogdan Skowroński, znany wykonawca pieśni i piosenek o charakterze religijnym z Dolnego Śląska, tym razem odwiedził Wielkopolskę. Kolejny koncert Ks. Bogdana odbył się w Środzie Wlkp. Organizatorem było Krajowe Forum Kobiet i jego prezes w Wielkopolsce Mirosława Katarzyna Kaźmierczak.

Recital, jak zawsze zdobył wśród słuchaczy duże uznanie. Niemal wszyscy byli pod wrażeniem kapłana, jego wspaniałego głosu i fantastycznego podejścia do słuchaczy, którzy spontanicznie przyłączyli się do wspólnej zabawy. Ks. Bogdan Skowroński podczas ponad dwugodzinnego występu śpiewał nie tylko pieśni typowo religijne, ale wykonał także kilka światowych standardów muzycznych.

Tekst i foto:
Roman Szymański

DUCH JAZZU

30 września 1945 roku odbył się pierwszy po wojnie w poznańskiej Auli Uniwersyteckiej koncert muzyki rozrywkowej, w którym koncertmistrz Wiktor Buchwald postarał się „przemycić" kilka kompozycji jazzujących. Jako dziejopis „Kadłubek" szukający dawnych i niedawnych muzykaliów odnalazłem recenzję z tamtego koncertu jaką zamieścił 2 października 1945 r. Głos Wielkopolski. Pozwolę sobie zacytować recenzję napisaną przez Zast." Koncert symfoniczno - jazzowy. Sekcja rozrywkowa przy Związku Zawod. Muzyków w Poznaniu urządziła w auli uniwersyteckiej imprezę, którą nazwala I Wielkim Koncertem Symfoniczno - Jazzowym.

Główną atrakcją tej imprezy był występ wieloosobowej orkiestry jazzowej, skompletowanej z szeregu popularnych zespołów produkujących się w lokalach poznańskich. Wielką orkiestrą dyrygował utalentowany kapelmistrz Wiktor Buchwald. Dyrygował ze znawstwem i werwą, a takie utwory jak „Rapsodia rytmiczna" Bultermana czy „Pieśń hinduska" Rimsky - Korssakowa, czy też „Straussiana" wykonane były przez doskonale brzmiącą i zgraną nad podziw orkiestrą bez zarzutu. Gorzej nieco wypadła rapsodia błękitna" Gerschwina - prawdopodobnie na skutek przydługich i dość bezbarwnie odtworzonych solowych partyj fortepianowych. Również dwa utwory skrzypcowe w wykonaniu Mieczysława Paszkieta z towarzyszeniem orkiestry nie wywarły należytego wrażenia, gdyż zbyt głośno akompaniująca orkiestra zagłuszała świetnego skądinąd solistę.

Doskonalą śpiewaczka Helena Korff - Kawecka jeszcze raz dowiodła swej wysokiej klasy artystycznej, wykonując w pierwszej części koncertu dwa utwory z towarzyszeniem orkiestry, w drugiej zaś części zbierając zasłużone, gorące oklaski wraz z Kwartetem Wokalnym Buchwalda za „Różę z Nicei" V. Budaya i walc Warsa. Zwłaszcza w „Różach z Nicei" walory wokalne Kaweckiej i jej subtelność interpretacyjna uwydatniły się w całej pełni.

Kwartet Rewelersów Buchwalda zaprezentował się - mimo pewnej jeszcze surowości - jak najsympatyczniej. Koncert - w całości bezsprzecznie udany - zakończyło potpourri z operetki Abrahama „Wiktoria i jej huzar" w wykonaniu Korff- Kaweckiej, Kwartetu Wokalnego i Orkiestry.

Zatłoczona sala i żywa reakcja publiczności były dowodem, że lekkie, stojące na odpowiednim poziomie imprezy muzyczne są w Poznaniu potrzebne. Szkoda tylko, że pierwszy (a miejmy nadzieję, ż nie ostatni) koncert tego rodzaju zbiegł się w czasie aż z dwoma poważnymi imprezami (występ Kwartetu z Teatrze Polskim i akademii spółdzielcza z bogatą częścią artystyczną w Teatrze Wielkim).Organizatorzy imprez muzycznych powinni ściślej ze sobą współpracować i tego rodzaju „zbieżności" w przyszłości uniknąć".

Kiedy o tym koncercie poinformowałem środowisko jazzowe czy szerzej muzyczne zapraszając na jam session z okazji tego koncertu otrzymałem miły wpis na Facebooku od wnuka Wiktora Buchwalda. „Dziadek byłby szczęśliwy, gdyby wiedział (pewnie wie),że ktoś jeszcze pamięta o tym pierwszym po wojnie koncercie. Dzięki Krzysztof Wodniczak! niestety jestem daleko i nie będę mógł się pojawić - a szkoda miałbym piękny prezent imieninowy - ale postaram się, aby pojawili się muzykujący wnukowie i prawnukowie Dziadka Wiktora - w podpisie Michał Buchwald."

W Jeżyckim Centrum Kultury pojawiło się bardzo wielu muzyków. Ewelina Rajchel ,Paulina Niedzwiecka - Klimczak , Maciej Gutowski ,Darek Grzegorski, Piotr Przybylski, Janusz Raptus Waściński -wokaliści, pianiści - Piotr Kałużny, Andrzej Kosowski, Jarosław Kostka, Oscar Stabno, Marian Wiśniewski, Szymon Wójciński, gitarzyści - Maciej Flaczyński, Darek Grzegorski, Arek Kowalak, Rafał Prokop, Zbigniew Wrombel - gitarzyści basowi, Rafał Grzegorski, Marek Dewicki, Tomasz Buchwald -wnuk Wiktora Buchwalda.- perkusja. Podżemowali także saksofonista Paweł Rogoża i Marek Zgaiński - harmonika ustna. Odpowiedzieli na moją inicjatywę i stworzyli oni niemal rodzinną atmosferę z chęcią tworząc grupy i podgrupy muzyczne. Muzyki wszelakiej i na wysokim poziomie było bez liku. Brzmienia w dur i moll wędrowały swawolnie po przestrzeniach i pomieszczeniach J.C.K. i podkręcały grających i słuchaczy. Po prostu, jazz, to jest jazz...

Krzysztof Wodniczak

Dania z dyni

Fot. Michał Gąciarz

Miłosz Kowalski to finalista światowej klasy konkursu Salone Culinare w Birmingham (brązowy medal), uczestnik prestiżowego programu Iron Chef UK, a obecnie Szef Kuchni w Hilton Garden Inn Kraków Airport w podkrakowskich Balicach. Zaangażowany w działalność publicystyczno-edukacyjną, jako wydawca i felietonista portalu „Wszystko dla kucharzy". Jest współautorem książki „Anglia – kucharska rzeczywistość". Nie zapomina także o swoich początkach – jako absolwent Szkoły Gastronomicznej im. Odona Bujwida w Krakowie, jest tam częstym gościem. Szkoli młodzież, tym samym wpływając na kształt programu nauczania. W swojej kuchni stara się łączyć obecne trendy i nowoczesne techniki kulinarne z tradycyjną kuchnią polską.

SŁODKI SUFLET Z DYNI

Składniki na 4 porcje:

- 500 g dyni pokrojonej w kostkę,
- 1/8 l mleka,
- 2 łyżki mąki,
- 1 czubata łyżka miękkiego masła,
- 2 czubate łyżki cukru,
- 2 jajka,
- skórka starta z 1 cytryny,
- 50 g płatków migdałowych,
- masło do wysmarowania formy

Czas przygotowania: 1 godzina

Przygotowanie:

Kostki dyni gotować w małej ilości wody przez około 10-20 minut, aż do uzyskania miękkości. Dokładnie odcedzić. Następnie przełożyć do miski i wymieszać z mlekiem, posypać mąką i dobrze wymieszać. Masło utrzeć z cukrem, żółtkami i skórką cytrynową na puszystą masę. Tak przygotowaną masę wymieszać z dynią połączoną z mlekiem i mąką. Białka ubić na sztywną pianę i ostrożnie wymieszać z pozostałymi składankami. Formę wysmarować masłem i wlać do niej masę. Posypać płatkami migdałów, piec ok. 20 min w temperaturze 200°C, a na kolejne 10 min pozostawić w wyłączonym piekarniku.

Smacznego!

Fot. Łukasz Patecki

RISOTTO Z DYNIĄ

Składniki na jedną porcję:

- Dynia 200 g
- Szalotka 50 g
- Ryz arborrio 100 g
- Tymianek
- Wino białe 50 ml
- Odrobina oliwy
- Masło około 10 g
- Grana padano 60 g
- Siemię lnianе 10 g
- Wywar warzywny około 100 ml
- Pestki dyni

Czas przygotowania: 40 minut

Sposób przygotowania:

Szalotkę pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na maśle w głębokim garnku. Do naczynia dodać ryż i prażyć do uzyskania białego koloru. Następnie dodać wino, tymianek i wywar z warzyw. Ryż powinien być al dente, szacunkowy czas przyrządzania to około 10minut.

Dynię skropioną oliwą piec w 175 stopniach przez około 20 minut. Po wyjęciu z piekarnika zmiksować dynię na gładkie puree. Przyprawioną masę dodać do ryżu, dodać odrobinę masła i starty ser grana padano.

Podawać z świeżo tartym serem grana padano, prażonymi pestkami dyni i siemieniem lnianym.

Smacznego!

Fot. Łukasz Patecki

Jesienny horoskop My50+

Baran
21.03 – 19.04
Najbliższe tygodnie to dla Ciebie okres wytężonej pracy. Będziesz realizować plany, które powstały już bardzo dawno temu, jednak nigdy nie było czasu na ich realizację. Postaraj się tak zaplanować swoje działania, by znaleźć też chwilę na odpoczynek i relaks.

Byk
20.04 – 22.05
Jeszcze do niedawna zupełnie inne sprawy zaprzątały Twoją głowę. Teraz przyszedł czas na docenienie tego, co zrobili dla Ciebie inni. Nie wstydź się powiedzieć „dziękuję" wszystkim przyjaciołom, którzy zawsze są przy Tobie i troszczą się o Ciebie.

Bliźnięta
23.05-21.06
W najbliższym czasie czekać Cię będzie sporo spotkań. Niech jednak życie towarzyskie nie pochłonie Cię zupełnie. Pomyśl także o rodzinie i o wszystkich tych osobach, do których warto zadzwonić – choć raz na jakiś czas. Zadbaj o zdrowie.

Rak
22.06-22.07
Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Jeśli w ostatnich dniach zawiodłeś się na kimś to możesz być pewien, że teraz to on będzie potrzebował Twojej pomocy. Musisz sam zdecydować, czy warto. Czasem warto zrezygnować z takich „przyjaźni".

Lew
23.07-23.08
Nie myśl o innych źle, ale spróbuj postawić się w ich sytuacji. Być może to, co Cię spotkało jest wynikiem splotu nieszczęśliwych wypadków. Nie zadręczaj się rozmyślaniem o rozlanym mleku. Jutro będzie piękniejsze i pogodniejsze, a Ty odzyskasz dobry humor.

Panna
24.08-22.09
W najbliższym czasie czeka Cię sporo wydatków, na które wydać musisz sporo pieniędzy. Nie trać nadziei na dodatkowe przychody. Prawdopodobnie czeka Cię mały zastrzyk pieniędzy za wykonaną niegdyś pracę, o czym już zdążyłeś zapomnieć.

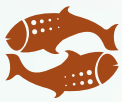
Waga
23.09-22.10
Jesień nie jest Twoją ulubioną porą roku, choćby była najpiękniejsza. Wiąże się z nią zbyt wiele nostalgii i wspomnień. Dobrym sposobem na rozwianie szarych myśli byłaby podróż w jakieś odległe tereny. Przeanalizuj wydatki – może warto?

Skorpion
23.10-21.11
Ktoś niedawno poznany kompletnie zawróci Ci w głowie. Nie będzie chodziło o żadne wielkie uczucie, ale po prostu o ciągłą obecność w myślach. Spróbuj się z tego wyzwolić – dla dobra swojego i innych. Pamiętaj o priorytetach i swoich najbliższych.

Strzelec
22.11-21.12
Najbliższe tygodnie będą wypełnione pracą. To nie tylko przygotowania do nadchodzących świąt, ale przede wszystkim troska o własne zdrowie. Pamiętaj, że to ono jest najważniejsze, wszystko inne może poczekać. Nie zapomnij o umówionym spotkaniu.

Koziorożec
22.12-19.01
W najbliższych dniach rozwiążą się problemy, które nękały Cię od miesięcy. Kamień spadnie Ci z serca. Nie obawiaj się o pieniądze. Nie będzie ich za dużo, ale na pewno wystarczy na wszystko, co sobie zaplanowałeś. Postaraj się wypełnić zobowiązania wobec innych.

Wodnik
20.01-18.02
Jeśli walczysz – nie dawaj za wygraną. Wystarczy Ci sił, by pokonać przeciwnika. Postaraj się znaleźć czas na odwiedziny u bliskiej Ci osoby, która czeka od kilku tygodni na spotkanie. W najbliższych dniach dostaniesz jakąś przesyłkę z urzędu.



Ryby
19.02-20.03
Choć nie czujesz się ostatnio najlepiej – humor Ci jednak dopisuje. Codzienne troski zginą w ferworze codziennych obowiązków. Nie zapomnij jednak o własnym zdrowiu i obowiązkowych badaniach. Chyba trzeba będzie zmienić dietę.