Pod naszym patronatem:
VII edycja targów

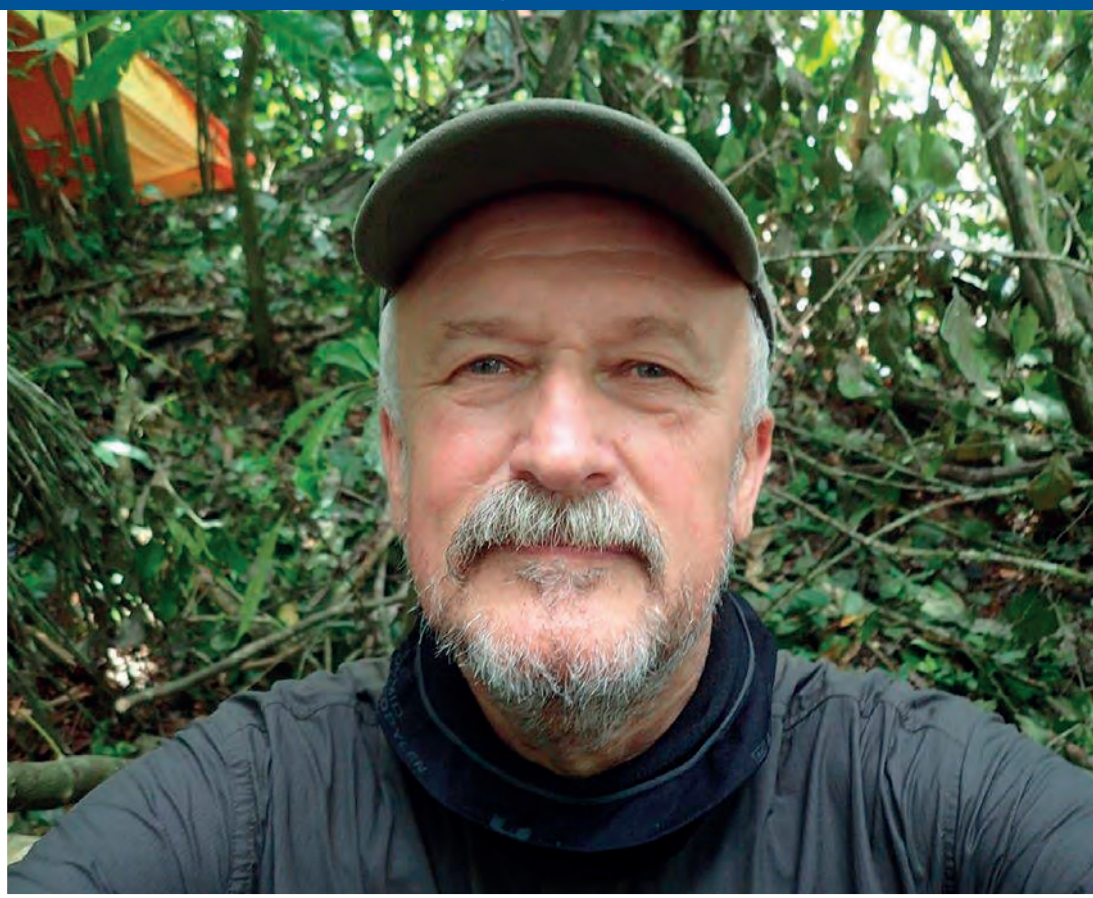
VIVA! SENIORZY
Aktywność • Zdrowie • Profilaktyka

Program targów str. 6-7

# my 50+

ISSN 2081-1675 Magazyn bezpłatny Rok 2016 Nr 2(32)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku



## O fryzjerstwie wie wszystko

Ewa Broniarz to kobieta, o której śmiało można powiedzieć, że jest „zwykłym bohaterem". Jak się właśnie doliczyła - we fryzjerstwie pracuje od 50 lat! str. 9

## Na ratunek stopom

– rozmowa z Eweliną Stachowską, poznańską specjalistką ds. podologii str. 14

## Brytyjska wiosna,

czyli kilka angielskich przepisów kulinarnych str. 19

# Poznaniak w zielonym piekle

Paweł Leszek Klepka: Amazonia nauczyła mnie pokory i dystansu do życia str. 4-5

Zapraszamy na naszą stronę www.my50plus.pl

# Olej Lniany

Z WIELKOPOLSKI

## JEST WIELE POWODÓW, ŻEBY GO SPRÓBOWAĆ. POLECAMY!

### SMACZNY
Uwodzi delikatnym, wręcz aksamitnym, lekko orzechowym smakiem. Ma łagodny zapach i złocistą barwę.

### UNIWERSALNY
Idealny dodatek do ziemniaków, kasz, sera, ryb, mięsa, sałatek, surówek, dresingów i sosu Winegret. Zmieszany z białym serem tworzy pyszną pastę.

### TRADYCYJNY
Jedli go nasi dziadowie i pradziadowie. Teraz odkrywamy na nowo jego walory, a w produkcji wykorzystujemy tradycyjne metody tłoczenia na zimno.

### JAKOŚCIOWY
Jego jakość została potwierdzona certyfikatem Polskiej Izby Produktu Regionalnego i Lokalnego.

### PEŁNOWARTOŚCIOWY
Naturalne źródło dobrej energii potrzebnej na co dzień. Bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (aż 49 g w 100 ml oleju) oraz omega-6.

### REGIONALNY
Wielkopolski Olej Lniany powstaje w małej rodzinnej firmie ze starannie wyselekcjonowanego brązowego siemienia lnu spożywczego.

### ZDROWY
Sprawdzony sojusznik w walce z chorobami serca, miażdżycą i nadciśnieniem. Obniża poziom cukru i zapobiega nowotworom. Bogaty w makro- i mikroelementy oraz w witaminę E.

### DIETETYCZNY
Lekkostrawny — poprawia przemianę materii i ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej.

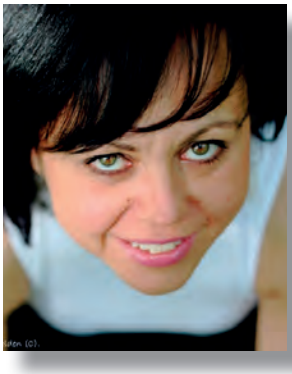
## SAŁATKA Z RUKOLĄ

### SKŁADNIKI:
1. garść rukoli
2. kilka pomidorków koktajlowych
3. kilka kostek sera feta
4. pół czerwonej cebuli
5. 2 łyżki oleju lnianego SEMCO
6. przyprawy do smaku

### SPOSÓB WYKONANIA:
Na talerz wykładamy rukolę, na niej układamy połówki pomidorków, krążki cebuli, kruszymy na to fetę, posypujemy przyprawami, całość polewamy olejem.

SemCo®

**SemCo SGNiP, Krystyna Just**
ul. Spacerowa 75, Śmiłowo, 64-500 Szamotuły k. Poznania
tel: 48 61 29 20 402, 61 29 20 716, tel. kom. 502 556 466, fax: 61 6 662 306
**www.semco.pl**



# Drodzy Czytelnicy

*Przyznaję, jestem niewolnikiem informacji. Ciągle mam włączone radio, czytam na bieżąco newsy i opinie w Internecie, porównuję codzienne relacje z „Faktów" i „Wiadomości".*

*Bez dystansu, szargając swój system nerwowy. A jakby to było odciąć się od tego, nabrać dystansu i odpowiedzieć na pytanie w jakiej rzeczywistości żyję?*

*Żyję w Polsce, w której społeczeństwo podzielone jest tych złych i dobrych – niezależnie, po której stoisz stronie. Jest jak u Koterskiego „mojsza racja". Nie rząd sprawuje władzę, a prezes partii rządzącej, który rozbija się ministerialnymi limuzynami. Jest Trybunał Konstytucyjny, którego nie uznaje rząd, a on działa i ma poparcie gremiów Unii Europejskiej. Szef partii, która trzyma władzę, używa retoryki Adolfa Hitlera o zewnętrznym wrogu i jedności narodu. Jest coraz mniejsza tolerancja dla obcych. Hiszpan, Włoch, Turek, Meksykanin może dostać na ulicy po mordzie, bo ma ciemniejszy kolor skóry i z tego powodu na pewno jest muzułmaninem, a muzułmanin to terrorysta. Jest prezydent, który nie śpi po nocach i podpisuje ustawy, bo mu prezes każe. I żona prezydenta, która milczy, bo chyba wychodzi z założenia, że Pierwsza Dama ma wyglądać, a nie wygłaszać własne zdanie. Zatrudniła za to swoją koleżankę z dawnej pracy na doradcę. Konie padają, puszcza idzie do wycinki. Poprzedni prezydent RP zmarnotrawił cały budżet i okradł pałac prezydencki. Nowy jakoś cudem z tej ogołoconej kasy wydał już prawie milion na premie dla swoich pracowników. Jeszcze są faceci na czele z duchownymi, którzy domagają się całkowitego zakazu aborcji i każą rodzić 11-letnim dziewczynkom dzieci poczęte na skutek gwałtu, bo ledwo podzielona komórka to człowiek i podlega ochronie za karę więzienia. Mają zresztą w nosie zdanie kobiet w tej kwestii. Jest jeszcze minister obrony narodowej, który uważa, że pacierz jest najlepszą bronią i Bóg nas obroni, a katastrofa smoleńska jest wynikiem spisku wrogich sił.*

*I tak w tej naszej Polsce z coraz większą sympatią patrzę na działania i postawę prezydenta Słupska. Biedroń na prezydenta RP! Robert masz mój głos! Tylko nie wiem co z tobą będzie, bo przecież jesteś gejem, a tego narodowcy ci nie darują.*

*Anna Dolska*
*redaktor naczelna*

## SPIS TREŚCI:


Na wstępie str. 3

My i podróże – Rozmowa z Pawłem Leszkiem Klepką str. 4-5

Tablica CIS – Program Targów Viva Seniorzy! str. 6-7

My i historia – Fort VII str. 8

Portret My50+ - Ewa Broniarz str. 9

My i zdrowie – Komfort dla naszych oczu str. 10-11

My i zdrowie – Darmowe badania mammograficzne str. 12

My i zdrowie – Samokontrola w cukrzycy str. 13

My i zdrowie – Rozmowa z podologiem str. 14

My i zdrowie – Dlaczego bolą nas stopy str. 15

My i zdrowie – Dieta seniora str. 16

Wokół nas – Mały poradnik bezpieczeństwa str. 17

My i kuchnia – Brytyjska wiosna str. 18

Polecamy str. 19

Horoskop str. 20


## 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
+ Cukiernie „Elite"
+ 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!**

***Kolejne wydanie My50+ ukaże się w czerwcu 2016 r.***


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; Druk: AKME Spółka z o.o.

# Poznaniak w zielonym piekle

**Rozmowa z Pawłem Leszkiem Klepką, prezydentem Unii Wielkopolan, działaczem sportowym, byłym wiceprezydentem Poznania.**

### Co Europejczykowi 50+ każe brać maczetę, worek ryżu i wędrować po Puszczy Amazońskiej przez pięć tygodni?

– Mam swoiste ADHD, muszę ciągle coś robić. Pomysł na wyprawę narodził się dwa lata temu. W Puszczykowie spotkało się czterech facetów – ja, Rafał Konieczny, Arkadiusz Radosław Fiedler, Mileniusz Spanowicz – i stwierdziło, że trzeba w jakiś sposób upamiętnić 120 rocznicę urodzin sławnego podróżnika Arkadego Fiedlera. Potem do tego grona dobił Tomek Siuda. Tak się złożyło, że akurat w 2015 r. mijała też okrągła 80. rocznica ukazania się jego książki pt. ,,Ryby śpiewają w Ukajali", więc postanowiliśmy zorganizować wyprawę do Puszczy Amazońskiej, którą nazwaliśmy ,,Śladami Arkadego Fiedlera 80 lat później". Trasę wyprawy wyznaczył nam Mileniusz. Mieszka w Boliwii i jest fotografikiem przyrody pracującym na rzecz Wildlife Conservation Society. On był z nas w najlepszej sytuacji, bo współpracując z WCS w Parku Narodowym Madidi w Boliwii spędził wiele czasu i w dżungli czuł się jak w domu.

### Długo trwały przygotowania do wyprawy?

– Po pierwsze musieliśmy zdobyć fundusze na przeloty i niezbędny sprzęt. Zgromadziliśmy żywność na cały czas wyprawy, bo mimo, że puszcza jest pełna roślinności i zwierząt, to proszę uwierzyć – można w niej zginąć z głodu i pragnienia. Po drugie, trzeba było się przygotować kondycyjnie. Wysiłek fizyczny związany z przeprawianiem się przez tropikalną dżunglę wymaga przygotowania kondycyjnego. Ja przygotowywałem się przez rok, chodziłem na siłownię, wykonywałem ćwiczenia wysiłkowe. Wystarczy wyobrazić sobie sytuację, w której na pięć tygodni zamykają panią w saunie. Powietrze jest gorące i wilgotne, że trudno oddychać. Przemierzaliśmy dziewiczą puszczę. Nazwa ,,zielone piekło" ma swoje uzasadnienie. Pojechaliśmy w miejsca, do którego nie jeżdżą turyści. To Mileniusz wyznaczył nam trasę. Liczyła około 160 km.

### I jak faceci z aglomeracji radzili sobie w dzikiej dżungli?

– Żyliśmy w warunkach obozowych, całkowicie w zgodzie z naturą. Mieliśmy kuchenkę gazową, filtr do wody i 30 kilo ryżu. Naszymi przewodnikami byli Indianie ze szczepu Tukano z miejscowości Chive i Rurrenabaque. Przyrządzali nam posiłki i pokazali jak się poruszać w najdzikszym miejscu na świecie. Obowiązkowe wyposażenie to wysokie buty, które chronią przed ukąszeniem węży i maczeta. Bez niej nie ma szans na

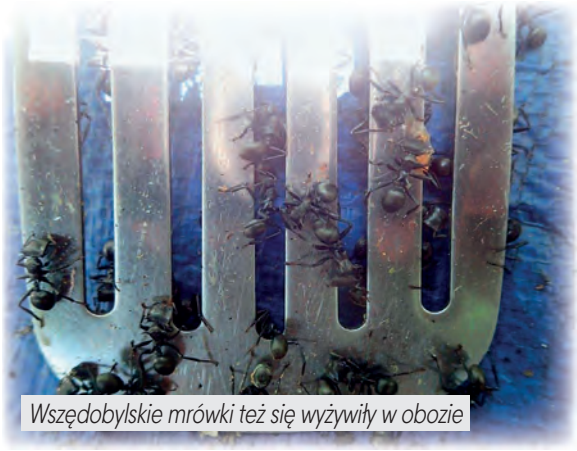
**Etapy wyprawy – 29.10 – 17.12. 2015 r.**

1. Wylot z Polski do La Paz
2. La Paz
3. Rurrenabaque
4. Ixiamas
5. Puerto Heat
6. Cobija
7. Przelot z powrotem do La Paz
8. Powrót do Polski

*Wyprawa zaczynała i kończyła się w La Paz*

*Ławeczka niczym w Wilkowyjach*

W obozie panowały surowe warunki



Wszędobylskie mrówki też się wyżywiły w obozie

Pobliska rzeka dostarczała ryb na obiad

Dłuższe odcinki trzeba było przepływać łodzią

przeżycie. I trzeba tę otaczającą przyrodę traktować z ogromną pokorą. Indianie wskazywali nam też, które z roślin i drzew mają właściwości lecznicze. Przywiozłem do Polski korę drzewa vilcacora, która jest podobno lekiem na wszystko, nawet na raka.

**Bywały momenty, w których czuliście się zagrożeni?**

– Wyjeżdżając nie wiedziałem co mnie tam spotka. Byłem gotowy na najgorsze, nawet, że mogę nie wrócić. Przygotowałem rodzinę na taką okoliczność. Na szczęście wszyscy wyszliśmy z tej wyprawy bez szwanku. W dżungli najbardziej doskwierały nam moskity. Naokoło czuliśmy obecność zwierząt, ale przygodę z jaguarem mieliśmy tylko raz, kiedy natknął się na niego nasz przewodnik. Puszcza Amazońska tętni życiem. Czuć to i słychać najbardziej po zapadnięciu zmroku. A z racji bliskości Równika, zmrok zapada tam bardzo szybko. Właściwie między 19.30 a 20.00 kładliśmy się spać, bo nagle zapadała kompletna ciemność, która trwała dwanaście godzin.

**Czego panu najbardziej brakowało podczas wyprawy?**

– Byliśmy w samym środku Puszczy Amazońskiej, z bardzo utrudnionym kontaktem ze światem. Długie noce powodowały, że człowiek zaczynał rozmyślać. Nawet nie wiedziałem, że mogę tak tęsknić za rodziną. Jak po długim czasie udało mi się zadzwonić do domu i usłyszałem głos mojej żony, to popłakałem się ze wzruszenia. Dopiero tam doceniłem jaką wartością jest dom i rodzina.

**Czy jest coś, co pana tam szczególnie zaskoczyło?**

– Zaskoczyło i rozbawiło. Niedostępne wsie, prymitywne domki, pozbawione prądu, a przy nich ogromne anteny satelitarne, prawie trzysta programów telewizyjnych i telewizory pracujące na agregaty prądotwórcze. Mieszkańcy nie wiedzą gdzie leży Polska, ale znają dwóch Polaków: Jana Pawła II i Roberta Lewandowskiego. Pierwszego dlatego, że mieszkańcy Ameryki Południowej to w większości katolicy, a drugiego, bo są wielkimi fanami piłki nożnej.

**Jakie znaczenie – poza poznawczym – miała dla pana ta wyprawa?**

– Dzięki niej nabrałem dystansu i pokory do życia, świata i Boga. Ten wyjazd udowodnił, że warto przyjmować wyzwania, realizować marzenia. Każdy może to zrobić.

**Pojechałby pan jeszcze raz?**

– Już planujemy kolejną wyprawę.

***Rozmawiała Anna Dolska***

Fot. Prywatne archiwum Pawła Klepki

VIVA! SENIORZY
Aktywność • Zdrowie • Profilaktyka

POD PATRONATEM my 50+

# VII edycja targów VIVA SENIORZY!

## 22 i 23 kwietnia 2016 Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 15

Miło nam zaprezentować Państwu nową nazwę imprezy targowej, znanej Państwu dotąd pod nazwą „Aktywni 50+". VII i kolejne edycje naszego wiosennego spotkania odbywać się będą odtąd pod nazwą „VIVA SENIORZY! Aktywność, zdrowie, profilaktyka – informuje Maria Sitarska z Centrum Inicjatyw Senioralnych. – Mamy nadzieję, że nowa, choć zachowująca to, co dotąd dobre i przez Państwa doceniane, formuła wydarzenia zyska Państwa akceptację i, jak co roku, spotkamy się licznie, by wspólnie bawić się, uczyć i dbać o satysfakcjonujące spędzanie wolnego czasu na emeryturze – dodaje.

### Wystawa

Targi ponownie odbędą się w przestronnym, dwupiętrowym pawilonie nr 15 (wejście od ul. Głogowskiej). Na parterze zwiedzający obejrzeć będą mogli wystawę licznych organizacji pozarządowych, instytucji i firm, które zaprezentują swoją ofertę i usługi przygotowane z myślą o najstarszych poznaniakach i wielkopolanach. Znajdą się wśród nich zarówno organizatorzy codziennych aktywności, znanych seniorom choćby z Tytki Seniora, czy środowej rubryki w dodatku „60+": Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, Brama Poznania, Stowarzyszenie PSYCE SOMA POLIS, czy też Komenda Wojewódzka Policji, jak i wielu innych wystawców, którzy opowiedzą o ofercie wydarzeń, wycieczek, spotkań hobbystycznych i rozmaitych warsztatów. Osoby zainteresowane ofertą sanatoriów, biur podróży, czy też szukające dla swych bliskich usług opiekuńczych – również znajdą odpowiednie informacje.

Fot. Archiwum MTP

### Warsztaty

Niecierpliwi będą mogli zyskać nowe umiejętności podczas warsztatów organizowanych już podczas targów. W programie imprezy znalazły się m.in. warsztat języka angielskiego, ćwiczenie uważności, ćwiczenia oddechowe przy muzyce, czy spotkanie dla miłośników ogrodów. Osoby czujące się dobrze w rękodziele będą mogły skorzystać z różnorodnych propozycji: od quillingu ze Stowarzyszeniem CREO i projektowaniu zakładek do książek ze stowarzyszeniem mali bracia Ubogich po coroczną akcję wspólnego malowania motyli, wspierających działania Hospicjum Palium. Zapisy na pierwszy warsztat każdego dnia uruchomione zostaną 18 kwietnia pod numerem telefonu: 61 847 21 11. Na pozostałe warsztaty można będzie zapisać się przed salą warsztatową na godzinę przed rozpoczęciem wydarzenia.

Fot. Archiwum MTP

### Sport i rekreacja

Na osoby szukające motywacji do wprowadzenie do swojego życia ruchu i aktywności fizycznej, czekać będzie przestrzeń sportowo-rekreacyjna zorganizowana na pierwszym piętrze ekspozycji. W ofercie pojawi się m. in. nordic walking, tańce, ćwiczenia z szarfami i piłkami, tai chi, ćwiczenia koordynacji psychoruchowej po urazach, czy też warsztat rehabilitacji kardiologicznej. A to tylko niektóre z propozycji, którym towarzyszyć też będą stoiska organizatorów wydarzeń, zawsze chętnych do rozmowy z zainteresowanymi ofertą seniorami.

### Kultura

Jak co roku nie zabraknie również bogatego programu kulturalnego. W piątek w Sali Ziemi (na drugim piętrze) wystąpią: Dixie Company (tuż po uroczystym otwarciu), koncert w wykonaniu artystów Teatru Muzycznego „Lata dwudzieste, lata trzydzieste", Andrzej i Maja Sikorowscy, natomiast w sobotę wystąpią: Tadeusz Drozda, Tercet Egzotyczny, a na zakończenie imprezy organizatorzy zaproszą Państwa do udziału w dancingu łączącym pokolenia, który poprowadzi prawnuk Mieczysława Fogga – Michał Fogg. Program kulturalny przygotował Teatr Muzyczny w Poznaniu, Partner wydarzenia.

### Warsztat dla wystawców

Dla reprezentantów wystawców społecznych przygotowano w tym roku gratkę – bezpłatny warsztat pt. „Opowiadanie historii jako podstawowa umiejętność skutecznego marketingowca.", który poprowadzi Linda Matus – naczelna i wydawca „Gazety Senior" i jej lokalnych wydań oraz portalu GazetaSenior.pl. Zgłoszenia dokonać można w miejscu wskazanym w formularzu zgłoszeniowym.

## Bilety

Bilety w cenie 10 (jeden dzień) i 14 zł (dwa dni) do nabycia w przedsprzedaży na stronach www.tixer.pl i www.groupon.pl lub bezpośrednio, w dniu imprezy w kasach Międzynarodowych Targów Poznańskich.

## Organizatorzy

Organizatorami imprezy są: Samorząd Województwa Wielkopolskiego i Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, Miasto Poznań – Centrum Inicjatyw Senioralnych i Międzynarodowe Targi Poznańskie.

## Wydarzenia towarzyszące

**Spotkanie centrów seniora z całej Polski**

Tegorocznym targom VIVA SENIORZY! towarzyszyć będą dwa ciekawe wydarzenia. Dzień wcześniej, 21 kwietnia, Centrum Inicjatyw Senioralnych gościć będzie 8 centrów seniora z całej Polski (z Wrocławia, Gdyni, Lublina, Krakowa, Opola, Częstochowy, Białegostoku, Łodzi).

Będzie to już drugie (a planowane są kolejne) spotkanie pracowników centrów, mające na celu wymianę doświadczeń, dobrych praktyk, wspólne poszukanie rozwiązań dla wyzwań stojących przed poszczególnymi miastami tak, by jak najlepiej zadbać o jakość życia najstarszych mieszkańców.

**Konferencja „Senior to nie ja? Czy jesteśmy przygotowani na starzenie się społeczeństwa?"**

Samorząd Województwa Wielkopolskiego – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu, Miasto Poznań – Centrum Inicjatyw Senioralnych, Międzynarodowe Targi Poznańskie wraz z Partnerem – Grupą CenterMed zapraszają na konferencję pt. **„Senior – to nie ja? Czy jesteśmy przygotowani na starzenie się społeczeństwa?"**, która odbędzie się w Poznaniu w dniu **22.04.2016 na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich**. Konferencja, której adresatami są **przedstawiciele władz miejskich i gminnych, pracownicy administracji publicznej, przedsiębiorcy, przedstawiciele towarzystw budownictwa społecznego oraz deweloperzy** będzie towarzyszyła organizowanym już po raz siódmy w dniach 22-23.04.2016 targom VIVA Seniorzy! (dawniej Aktywni 50+).

Konferencja poświęcona będzie mieszkalnictwu uwzględniającemu potrzeby seniorów, stąd podtytuł, który brzmi: **„Kierunki rozwoju mieszkalnictwa w kontekście starzenia się społeczeństwa. Działania samorządów na rzecz poprawy jakości życia seniorów"**. W panelu zaprezentowane zostaną różne warianty organizacji miejsca zamieszkania osoby starszej wraz z usługami potrzebnymi do zapewnienia jej bezpieczeństwa, niezależności, a tym samym dobrej jakości życia. Pokazane zostaną przykłady projektów zrealizowanych przez polskie samorządy, a debata z udziałem zaproszonych gości będzie okazją do omówienia mocnych i słabych stron powyższych rozwiązań i opisania kluczowych kwestii związanych z ich realizacją. Przedstawione zostaną zagadnienia nowoczesnych usług opiekuńczych, w tym teleopieki, usług społecznych oraz wyzwań, jakie stoją przed wszystkimi samorządami w związku z organizacją miejsca zamieszkania seniorów i polityki lokalowej. W załączeniu program konferencji.

**Udział w konferencji jest bezpłatny. Rejestracji dokonać można za pośrednictwem strony internetowej**

http://www.vivaseniorzy.pl/pl/dla_zwiedzajacych/rejestracja_konferencja/

Wstęp na konferencję gwarantuje możliwość zwiedzania targów VIVA SENIORZY! oraz wjazd na teren Międzynarodowych Targów Poznańskich (od ul. Śniadeckich).

# KL Posen

## niemiecki nazistowski obóz zagłady

Jednym z 18 fortów twierdzy Poznań, pobudowanych przez władze pruskie w latach 1876-90 jest Fort VII Colomb. Już w październiku 1939 r. władze hitlerowskie wybrały ten obiekt, by zorganizować w nim pierwszy obóz koncentracyjny na ziemiach polskich (Konzentrationslager Fort VII Posen).

Na terenie obozu poniosło śmierć ok. 20 tysięcy Wielkopolan. Więzieni w nim byli rozstrzeliwani, torturowani, wieszani, zrzucani ze schodów lub umierali z powodu ciężkich warunków panujących w celach więziennych. Tu w Poznaniu, Niemcy już w 1939 roku, po raz pierwszy w Europie użyli gazu do mordowania ludności cywilnej. Oprócz Polaków, w obozie przebywali m.in. Anglicy, Francuzi, Jugosłowianie, Rosjanie, Ukraińcy i Niemcy.

Z reguły więziono jednocześnie ok. 2-2,5 tys. osób, przy 400-osobowej załodze strażniczej SS. Oficjalnie Fort VII był więzieniem i obozem przejściowym dla ludności cywilnej, w rzeczywistości jednak był przede wszystkim obozem zagłady. Fort VII zasłynął jako szczególne miejsce kaźni. Stosowano wobec więźniów bezwzględny terror w najbrutalniejszych formach. Do codzienności należały samosądy dokonywane przez załogę na więźniach. W opinii więźniów, którzy przeszli przez Fort VII i inne obozy koncentracyjne, ten uchodził za obóz, który bardzo trudno było przeżyć, m.in. ze względu na wysoki odsetek liczby strażników w stosunku do liczby więźniów – na 4-6 więźniów przypadał jeden strażnik, co dawało małe prawdopodobieństwo uniknięcia tortur i szykan.

Mordy i egzekucje odbywały się na dziedzińcu fortecznym, pod ceglanym murem, tzw. ścianą śmierci, na stokach wałów i w fosie. Miejscem masowego wieszania więźniów był bunkier nr 58. W więzieniu było 27 cel męskich i 3 cele kobiece. Warunki bytowe były katastrofalne. Cele-kazamaty nie miały okien i żadnych sprzętów, kamienne, zimne i nisko sklepione.

Więźniowie spali na betonowej posadzce, bez przykrycia. Zagęszczenie powodowało, że musieli spać na zmianę. Mnożyło się robactwo i rozwijały choroby, zwłaszcza świerzb. Wielu więźniów Fortu VII poniosło też śmierć w innych obozach III Rzeszy. Wiadomo, że w Forcie wybuchły dwie duże epidemie tyfusu, w wyniku których każdorazowo zginęło około 80% przebywających tam wówczas więźniów.

Obecnie na wydzielonym skrawku Fortu VII znajduje się Muzeum Martyrologii Wielkopolan, które jest dziś oddziałem Wielkopolskiego Muzeum Walk Niepodległościowych.

Muzeum dokumentuje martyrologię Wielkopolan w czasie okupacji hitlerowskiej. Gromadzi wszelkiego rodzaju eksponaty z tego zakresu. Posiada bogaty zbiór korespondencji obozowej, rysunki, fotografie, dokumenty osobiste więźniów, dokumenty wystawiane przez niemieckie władze okupacyjne oraz przedmioty codziennego użytku: medaliony z chleba, portfele, słowniczki, różańce. Archiwizuje relacje więźniów oraz tworzy kartoteki osobowe, zawierające opis losów osób, które znalazły się w Forcie VII. Kartoteki – około 5000 – w dużej części z fotografiami więźniów, stanowią ważne źródło historyczne.

***Tekst i foto: Roman Szymański***

# O fryzjerstwie wie wszystko

Ewa Broniarz to kobieta, o której śmiało można powiedzieć, że jest „zwykłym bohaterem". Jak się właśnie doliczyła – we fryzjerstwie pracuje od 50 lat! Spod jej ręki, nauczyciela zawodu najpierw w Spółdzielni Fryzjerskiej, a potem w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego w Poznaniu oraz egzaminatora wyszły co najmniej trzy setki fryzjerów pracujących w całej Polsce. Co więcej, pani Ewa jako modelki w swojej pracowni angażuje kobiety w dojrzałym wieku, dzięki czemu obie strony są zadowolone. Jedna ze względu na nową fryzurę, a druga – bo nie musi martwić się o „głowy" do czesania.

Jest czwartkowe popołudnie. W ZDZ przy ul. Jeleniogórskiej w Poznaniu słychać gwar kobiecych głosów i szum urządzeń. Od godziny 15. 30 trwają tu zajęcia praktyczne kształcące przyszłych fryzjerów. Na fotelach siedzą panie, o których nikt, spotykając je na ulicy, nie powiedziałby, że to modelki. A tak właśnie jest. Maria, Bożena, Regina, Emilia i wiele innych już od lat oddają swe głowy i włosy w ręce osób, które dopiero uczą się zawodu. Wszystko pod czujnym okiem pani Ewy.

## Zmienić życie

W kursach uczestniczą osoby dorosłe, które chcą zmienić zawód, bo w dotychczasowym się nie spełniają. – Proszę mi wierzyć, że w ubiegłym roku miałam w grupie dziesięć osób z wyższym wykształceniem! – mówi pani Ewa, która doskonale rozumie takie decyzje o zmianie zawodu, pracy, życia. Bo wszystko jest możliwe tylko trzeba chcieć. A w przypadku fryzjerstwa przydają się też talent i wyobraźnia. Jej wybór dokonany w latach 60. okazał się strzałem w dziesiątkę. Jako pierwsza absolwentka ukończyła Technikum Usług Fryzjerskich – wówczas zupełnie nową szkołę w Poznaniu, a potem, by móc nauczać – kursy pedagogiczne.

Udaje się jej też przy okazji robić coś dobrego dla innych. Przed laty, zdecydowała się wprowadzić jako modelki osoby w dojrzałym wieku.

– Tutaj te panie są zadowolone, że mają zrobione włosy, że mogą sobie porozmawiać. Usługi wykonywane są nieodpłatnie. Kiedyś mieliśmy cennik z symbolicznymi opłatami, ale to były groszowe sprawy. Czasami zdarza się, że czegoś potrzebuję do pracowni, ale staram się nie obarczać tym modelek – dodaje. – Zawsze mogę na tych paniach polegać. Mają czas i ochotę na bycie fryzjerską modelką. Młodzi ludzie są dziś zbyt zabiegani, by znaleźć czas i posiedzieć kilka godzin, oddać się w jeszcze niewprawne ręce uczniów.

## Początki w zawodzie

– Zaczynałam przy Dzierżyńskiego w „Praktycznej Pani", tam jeszcze tramwaje jeździły, pyszne bułeczki były obok. Takich zakładów było może... trzy w Poznaniu. Potem była Spółdzielnia Fryzjerska. A w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego pracuję od 1994 roku, kiedy funkcjonowała tu jeszcze szkoła dzienna. Teraz, już od kilku lat prowadzę kursy – najpierw stylizacji i wizażu, a teraz fryzjerstwa kończące się egzaminem czeladniczym, dla osób dorosłych – wspomina pani Ewa, której życie zawodowe związane jest też z trendami we fryzjerstwie. – Moda zawsze wraca. Rządzi się tymi samymi prawami, jak w krawiectwie. Może być to styl powtarzalny – zauważa. – Prym jednak wiedzie trend z włosami prostymi, choć ostatnio wchodzi nowy – lekko falowanych włosów. Od zawsze jednak najważniejsze były dobre strzyżenie i koloryzacja.

## Podążając za trendami

Jakie były najważniejsze trendy na przełomie lat i wieków?

– Chyba ułożenia koków. Początek lat 70. to były koki, wytapirowane, wysokie, z wyprowadzonymi pięknie lokami. Panie zakładały sobie chusteczki do spania, by nic się nie zepsuło. Ta moda trwała z 8 lat. Potem już zaczęło być bardziej naturalnie, pojawiły się delikatne loki. Kolejno do mody weszła trwała ondulacja i tzw. mokre włoszki. Zresztą we fryzurach odwzierciedlane mogą być trendy mieszane – przód cięty współcześnie, a tył w stylu lat 80 – podkreśla fryzjerka. – Włosy są jak materiał plastyczny, jak glina i można z nich naprawdę wyrzeźbić wszystko – zapewnia. Czuje się osobą spełnioną, zadowoloną z tego, co robi. – Przez lata byłam fryzjerką, a potem otrzymałam propozycję pracy z adeptami tego zawodu. Dla nauczyciela nie ma nic bardziej satysfakcjonującego, niż możliwość przekazywania wiedzy i obserwowanie sukcesów swych uczniów – zapewnia pani Ewa, która, jak twierdzą jej znajome i uczennice – zawsze była i jest pogodna i uśmiechnięta.

***Tekst i foto Beata Klimczak***

# SOCZEWKI PROGRESYWNE JZO

## Komfortowe widzenie na każdą odległość, w każdej sytuacji

Okulary z soczewkami progresywnymi to najbardziej zaawansowane, a tym samym najlepsze rozwiązanie, które umożliwia prezbiopowi wyraźne widzenie przedmiotów, niezależnie od tego, w jakiej odległości się znajdują.

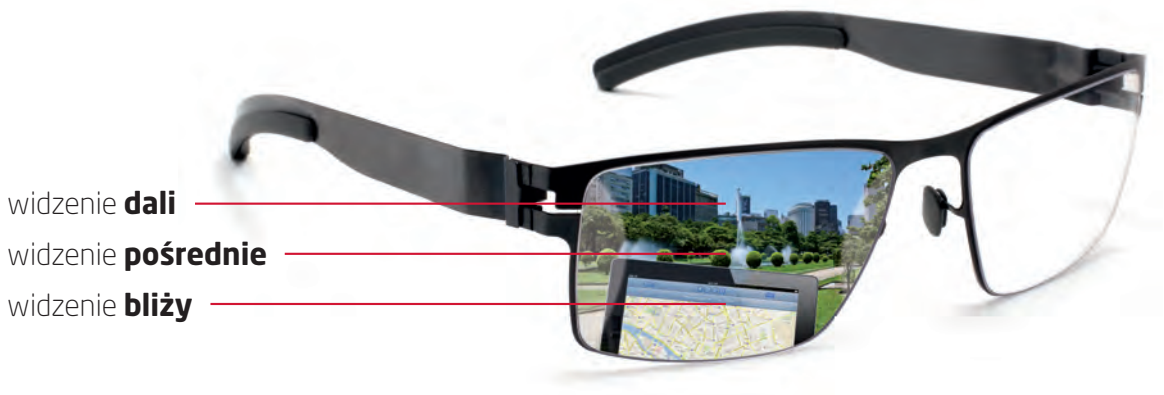
### JAK TO JEST MOŻLIWE?

Wady wzroku zazwyczaj są korygowane soczewkami jednoogniskowymi, które charakteryzują się niezmienną mocą optyczną na całej powierzchni soczewki. Inaczej jest w przypadku soczewek progresywnych, w których moc optyczna zmienia się w sposób płynny - najmniejsza jest na górze a największa na dole soczewki.

Dzięki temu możliwe jest **wyraźne widzenie zarówno dali, bliży, jak i odległości pośrednich**, co gwarantuje komfort użytkowania okularów bez konieczności ciągłego ich zmieniania. Dla przykładu, w okularach progresywnych nauczyciel będzie jednakowo dobrze widział dziennik, tablicę i całość klasy, a osoby pracujące przy komputerze będą doskonale widziały zarówno klawiaturę, ekran, jak i całą przestrzeń pokoju w którym pracują. Soczewki progresywne, przy bocznych krawędziach posiadają obszary obarczone niepożądanymi aberracjami. Są one mniejsze w soczewkach o bardziej zaawansowanych konstrukcjach.

### CO TO JEST PREZBIOPIA?

Prezbiopia jest efektem naturalnej ewolucji wzroku, która dotyczy każdego po około 40. roku życia i objawia się trudnościami z wyraźnym widzeniem z bliska, szczególnie przy słabym oświetleniu. Z upływem lat oko traci zdolność do akomodacji, czyli dostosowywania się do dobrego widzenia na każdą odległość. Zjawisko to można porównać do działania obiektywu aparatu fotograficznego z funkcją autofocus, który nie nastawia prawidłowej ostrości obrazu.




### OPRÓCZ TEGO, ŻE UMOŻLIWIAJĄ WIDZENIE NA WSZYSTKIE ODLEGŁOŚCI,

okulary progresywne mogą oferować wiele innych korzyści dla Twojego wzroku, np.:

- Mogą być wykonane z materiału fotochromowego, dzięki czemu automatycznie zaciemniają się, kiedy są używane w słoneczny dzień gwarantując **ochronę przeciwsłoneczną wzroku**.
- Mogą być wykonane z tzw. materiałów wysokoindeksowych. Wówczas są **cienkie i lekkie** nawet jeśli mają dużą moc korekcyjną.
- Są polecane z powłokami antyrefleksyjnymi, które **eliminują odbicia światła** od powierzchni soczewek, a dodatkowo mogą zwiększać ochronę wzroku przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym, ułatwiać utrzymanie soczewek w czystości, chronić je przed zarysowaniami, czy zaparowywaniem.

### KOMFORT I ESTETYKA

Soczewki progresywne to również **wygoda** użytkowania okularów. Dzięki takiemu rozwiązaniu nie trzeba nosić dwóch par okularów - jednych do czytania i innych do chodzenia. Poza tym ich wygląd jest identyczny jak zwykłych okularów używanych do czytania. W żaden sposób nie zdradzają więc wieku…

Zakup okularów z soczewkami progresywnymi to też **oszczędność** i **bezpieczeństwo**. Okulary cały czas są na nosie więc na pewno nie zostaną zgubione, zapomniane, itp. A w dodatku są oferowane z pakietem **Komfortowa Adaptacja**, co oznacza, że w razie jakichkolwiek problemów z przyzwyczajeniem się do nich, można je wymienić na inne soczewki okularowe - jednoogniskowe, dwuogniskowe lub progresywne o bardziej zaawansowanej konstrukcji.

JZO jest firmą produkującą najwyższej jakości soczewki okularowe. Dzięki połączeniu ponad 70-letniego doświadczenia w produkcji artykułów z branży optycznej, polskiej solidności i korzystaniu z projektów francuskich specjalistów, JZO oferuje soczewki okularowe najnowszej generacji, zapewniające doskonałą korekcję i ochronę wzroku, w tym wysokiej klasy soczewki progresywne.

www.jzo.com.pl

# KOMFORTOWE WIDZENIE

## NA KAŻDĄ ODLEGŁOŚĆ, W KAŻDEJ SYTUACJI

### KORZYSTAJ Z SOCZEWEK PROGRESYWNYCH JZO, ABY CIESZYĆ SIĘ

- **idealnym dopasowaniem okularów** do potrzeb Twojego wzroku
- **eleganckim wyglądem** Twoich okularów
- **wygodnym użytkowaniem**
- **dowolnością w wyborze oprawy**, niezależnie od wady wzroku
- **przejrzystością i komfortem widzenia**, dzięki wysokiej klasy powłokom antyrefleksyjnym
- **ochroną wzroku** przed szkodliwym promieniowaniem UV

### SOCZEWKI PROGRESYWNE JZO:

- są dostępne w dobrych salonach optycznych na terenie całej Polski
- posiadają Certyfikat Autentyczności, który potwierdza ich wysoką jakość i dbałość o Twój zdrowy wzrok
- są oferowane z pakietem Komfortowa Adaptacja, co oznacza, że w razie jakichkolwiek problemów z przyzwyczajeniem się do nich, można je wymienić na inne soczewki okularowe

Zapytaj swojego optyka, które soczewki progresywne JZO będą najlepsze dla Ciebie:

Intuitiv® Plus Anateo® Plus Sirus® Plus Intro®+

JZO SOCZEWKI OKULAROWE

# Zbadaj się i zyskaj spokój

**Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi to program finansowany z Narodowego Funduszu Zdrowia i skierowany do ubezpieczonych kobiet w grupie wiekowej 50-69 lat.**

Celem Programu jest zmniejszenie umieralności kobiet z powodu raka piersi, podniesienie poziomu wiedzy kobiet na temat raka piersi oraz zwiększenie odsetka nowotworów piersi wykrywanych w najwcześniejszym stadium zaawansowania klinicznego.

Badanie mammograficzne w ramach Programu przysługuje paniom, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat. Na badanie nie wymagane jest skierowanie.

**Jeżeli należysz do grupy wiekowej objętej programem:**

Przekraczając 50 rok życia otrzymujesz przywilej bezpłatnej mammografii w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, co 2 lata.

Na badanie nie jest wymagane skierowanie lekarskie, przed jego wykonaniem weryfikuje się jedynie PESEL i sprawdza w ogólnopolskim Systemie Informatycznym Monitorowania Profilaktyki, czy aktualnie przysługuje ci badanie. Regularne wykonywanie mammografii w tym okresie życia jest niezwykle ważne, ponieważ po ukończeniu 50 roku życia wzrasta ryzyko zachorowania na nowotwór piersi. Nie można zapominać również o samobadaniu piersi, które jest bardzo istotne i nie można zastąpić go, nawet regularnym, badaniem mammograficznym.

## Badamy się!

Masz 40 – 75 lat? Zgłoś się na bezpłatną mammografię! Wyjątkowa możliwość dla pań niekwalifikujących się do badania w ramach Programu finansowanego przez NFZ. Szczegóły oferty przygotowanej przez LUX MED na www.mammo.pl. LUX MED realizuje dwa programy, które pozwalają na bezpłatne wykonanie badania.

Osoby, które chciałyby je wykonać proszone są o wcześniejszą rejestrację
pod nr tel. 58 666 2 444 lub na www.mammo.pl/formularz
Call Center czynne jest 7 dni w tygodniu.

*Reklama*

DOM
Zdrowia i Spokoju

**Dom Seniora**
**Zakład Opiekuńczo-Leczniczy**

**Fizjoterapia**
**Turnusy rehabilitacyjne**
**Turnusy odchudzające**

**www.dzis.eu**

Szelejewo Drugie 10 A
63-820 Piaski
tel. 65 572 15 38
kom. +48 502 549 114

**ZAPRASZAMY**

*Cukrzyca*

# Samokontrola glikemii za pomocą glukometru gwarantuje dobre samopoczucie, a może nawet uratować życie

Cukrzyca to przewlekła choroba, która nie boli. Ale źle lub wcale nie leczona może doprowadzić do poważnych powikłań takich jak uszkodzenia i niewydolność różnych narządów(oczu, nerek, serca) , nerwówi naczyń krwionośnych. Z tego powodu pacjenci z rozpoznaną cukrzycą powinni prowadzić regularne pomiary poziomu cukru w organizmie za pomocą glukometru, umieć je zinterpretować i wykorzystać do modyfikacji stylu życia. Znajomość docelowych zakresów stężenia glukozy we krwi pomaga czuć się dobrze i utrzymywać w dobrej kondycji – teraz i w przyszłości.

Do ważnych elementów samokontroli chorego na cukrzycę należą: ocena glikemii za po mocą gleukometru, pomiar ciśnienia tętniczego, przestrzeganie wskazań dotyczących właściwego odżywiania oraz odpowiedniej aktywności fizycznej. Intensywność tych zabiegów zależy od sposobu leczenia.

Regularny pomiar glikemii pomaga w porę zareagować na groźny spadek cukru (hipoglikemię) i nie dopuścić do rozwoju retinopatii cukrzycowej, nefropatii cukrzycowej lub stopy cukrzycowej. Diabetycy są również narażeni na występowanie nadciśnienia tętniczego. Częstość występowania nadciśnienia tętniczego u osób z cukrzycą jest dwukrotnie większa niż u osób bez cukrzycy. Nadciśnienie tętnicze predysponuje do szybszego wystąpienia późnych powikłań cukrzycy, ponadto współistnienie cukrzycy i nadciśnienia zwiększa ryzyko zgonu sercowego. Glikemia i ciśnienie powinny być często mierzone. Pomiary ciśnienia należy wykonywać najlepiej dwukrotnie w ciągu dnia, zawsze o tej samej porze.

W warunkach domowych poziom cukru mierzy się przy pomocy urządzenia – glukometru i pasków testowych. Żeby samokontrola była wiarygodna, należy mieć odpowiedni zestaw. Zestaw służący do samokontroli powinien zawierać: glukometr, paski testowe i nakłuwacz.

Osoby leczone metodą ciągłego podskórnego wlewu insuliny lub funkcjonalną insulinoterapią powinni wykonywać codziennie dobowy profil glikemii obejmujący wielokrotne pomiary z uwzględnieniem takich pór dnia jak: na czczo, przed głównymi posiłkami i godzinę do dwóch po nich, przed snem oraz dodatkowe oznaczenia w zależności od potrzeb i samopoczucia, ale także przed jazdą samochodem oraz przed planowanym wysiłkiem fizycznym.

Współpraca lekarza z pacjentami powinna opierać się na regularnych wizytach w poradni, których nieodłącznym elementem jest monitorowanie samokontroli glikemii prowadzonej przez pacjenta. Co ważne – chory na cukrzycę powinien mieć świadomość, że regularnie badanie poziomu glukozy w krwi nie służy tylko temu, by lekarzowi przedstawić wyniki, a jest niezwykle ważny dla jego samopoczucia i tego, by w odpowiednim czasie mógł skutecznie zareagować gdy w jego organizmie dzieje się coś niepokojącego.

Reklama

# Stopy seniora pod troskliwą opieką

## Rozmowa z Eweliną Stachowską, poznańską specjalistką ds. podologii

**Paparazzi z upodobaniem wyłapują defekty znanych VIP-ów, nie omijając zdeformowanych, czy po prostu zaniedbanych stóp. W tym negatywnym rankingu jest między innymi Victoria Beckham, młoda i zamożna przecież kobieta.**

– Mnie to nie dziwi, bo modelki często mają zmasakrowane stopy butami – za ciasnymi, czy wręcz za małymi, niewygodnymi, źle dopasowanymi. Takie obuwie powoduje nie tylko uszkodzenia naskórka, ale także trwale narośla i deformacje. Te zmiany szczególnie mogą być dokuczliwe w starszym wieku.

**A seniorom znacznie trudniej dbać o stopy choćby z tego powodu, że nie wiedzą o istnieniu podologa?**

– Chociaż obecnie jest z tym już lepiej niż kiedyś, ale ciągle zdarzają mi się pacjenci, którzy mają poważny problem i rzeczywiście nie wiedzą, do kogo się udać. Nie tak dawno trafiłam do kobiety, starszej osoby z demencją, która przez 6 lat miała nie obcinane paznokcie i tylko to było powodem, że przestała chodzić. Syn zaglądał do niej, ale nie miał pojęcia, jak wyglądają stopy matki, bo opiekowała się nią kobieta z PCK. To było 6 lat zaniedbań ze strony opiekunki, która oświadczyła, że może wytrzeć pupę, ale nie ma obowiązku obcinania paznokci. Jeżeli tak do tego zadania podchodziła, to przynajmniej powinna zgłosić to synowi.

**Pani została wezwana na ratunek?**

– Tak, spędziłam przy tej pani dwie godziny, założyłam opatrunki i z czasem zaleczyłam ubytki skóry. Od tamtej pory jest moją stałą pacjentką, którą odwiedzam regularnie. Rodzina coraz częściej zwraca się do mnie, gdy ma z tym kłopot. Na przykład systematycznie jestem zapraszana do Domu Pomocy Społecznej przy ul. Konarskiego w Poznaniu, gdzie właśnie rodziny, ale i dyrekcja oraz personel wyjątkowo troszczą się o swoich podopiecznych. Razem z koleżanką będziemy tam chodzić raz w miesiącu jako wolontariuszki.

**Stopa 80-latki w niczym nie przypomina tej z jej młodości?**

– To, co mamy na starość, jest często odbiciem grzechów i zaniedbań z młodości, najczęściej złych butów. Ale dochodzą również choroby mające wpływ na zdrowie stóp, jak schorzenia reumatyczne, czy cukrzyca. Wśród pacjentek mam pewną tancerkę baletową, która ma tylko haluksy, chociaż wydawałoby się, że ten zawód dostarcza wiele deformacji i zwyrodnień. Ale inna kobieta, która całe życie była sprzedawczynią, dorobiła się wielu odcisków i modzeli, popękanych pięt itp. Często pacjenci leczą się na własną rękę, szukając maści i plasterków, ale nie zawsze takie metody wystarczą. Współpracuję z wieloma lekarzami, więc jeżeli widzę coś, co wymaga specjalistycznej konsultacji, kieruję do dermatologa, naczyniowca, lub na przykład do ortopedy, bo w starszym wieku zmienia się biomechanika kręgosłupa i stabilność sylwetki. Często taki człowiek, gdy osłabia się cały układ kostny, odczuwa różne dolegliwości, a jak coś boli, a nierzadko boli kręgosłup szyjny i lędźwiowy, to zaczyna inaczej chodzić i pojawia się ból kolan.

**Wśród zabiegów związanych z utrzymaniem stóp w zdrowiu, także tych trudnych u cukrzyków, wymienia pani „opiekę na stopami seniorów".**

Po 50. roku życia powinniśmy traktować stopy, jak ważną część ciała wymagającą regularnych wizyt u podologa, który wie nie tylko, jak obcinać paznokcie, ściągać klamrami wrastające paznokcie i walczyć z grzybicą, ale także szkoli się, aby zmieniać opatrunki cukrzykom. Nie możemy zapominać, że na stopie opiera się całe nasze ciało i nawet banalny odcisk może nam utrudniać chodzenie, bo wywołuje ból. A poza tym wszystkim osoba starsza mająca zadbane stopy, nie będzie miała oporów, aby je pokazywać w letnich sandałkach, czy chodzić boso na plaży.

*Danuta Pawlicka*

# Dlaczego bolą nas stopy?

## Codzienność to wyzwanie, w szczególności dla naszych stóp

Stopy oraz palce, które są przeciążone bieganiem, skakaniem, wyhamowywaniem, niestety narażone są na występowanie licznych krwiaków, pęcherzy czy otarć naskórka.

Ból stopy, pięty, odcisków na palcach to zespół dolegliwości podeszwowej części stopy. Towarzyszą im często deformacje stóp, które przejęliśmy genetycznie lub nabyliśmy z wiekiem, poprzez czynniki zewnętrzne. Coraz częściej spotykane są schorzenia tj. płaskostopie podłużne i poprzeczne, ostroga piętowa czy paluch koślawy zwany haluksem, które stają się prawdziwą udręką podczas chodzenia i doborze obuwia.

*CZĘSTO NIE MAMY ŚWIADOMOŚCI,*
*ŻE NASZE STOPY WOŁAJĄ O POMOC!*

Tę świadomość często odkładamy na później jak wiele spraw dnia codziennego. Pamiętajmy, że profilaktyka stóp zapobiega późniejszym, poważnym schorzeniom. Kiedy już zaczniemy odczuwać intensywny ból naszych stóp, wtedy zgłaszamy się do specjalisty i zaczynamy długą drogę leczenia. Dlatego pamiętajmy, że można temu zapobiec reagując na impulsy jakie wysyła nam nasz organizm.

Obolałe kości śródstopia wspomagajmy profilaktycznie lub doraźnie medycznymi wkładkami do obuwia, osłonami, separatorami czy mini ortezami. Wszystkie produkty są dostępne, trzeba tylko po nie sięgnąć, aby zapobiec wszelkim dolegliwościom stóp, jak również wspomagać ich leczenie.

Pamiętajmy jak ważne i wrażliwe są nasze stopy. Przy prawidłowej pielęgnacji zminimalizujemy wywoływane przez nie bóle i choroby.

***Katarzyna Wacławiak***
***Diagnosta Stóp***

*Reklama*

# Prawidłowa dieta dla naszych kości

Osteoporoza to choroba układowa szkieletu, która charakteryzuje się niską masą kostną oraz zwiększoną łamliwością kości. Może pojawiać się już u osób po 40-45 roku życia. Dotyka ona dwukrotnie częściej kobiet niż mężczyzn. Rozpoznaje się ją na podstawie obniżonej gęstości mineralnej kości tzw. BMD.

Dzięki densytometrii jesteśmy w stanie wykryć tę chorobę, nawet, gdy nie ma jeszcze jej żadnych objawów, przewidzieć ryzyko złamań oraz określić stopień zagrożenia chorobą. Dlatego takie badania warto robić regularnie, zwłaszcza po 50. roku życia. Do czynników ryzyka sprzyjających rozwojowi osteoporozy należy zwłaszcza palenie papierosów, siedzący tryb życia, picie większych ilości kawy i alkoholu, niedobór wapnia w diecie, a także przewlekłe stosowanie niektórych leków, takich jak sterydy lub leki przeciwzakrzepowe.

Leczenie osteoporozy to proces wieloletni – wolna odbudowa masy kostnej może wynosić ok. 5 proc. w skali roku. Nie tylko leczenie farmakologiczne jest jednak zalecane w takim przypadku, ale także leczenie żywieniowe, czyli odpowiednio dobrana dieta. Jeśli nawet nie wykryto u nas osteoporozy, a zbliżamy się do pięćdziesiątki, profilaktycznie powinniśmy zmienić swój jadłospis, najlepiej z pomocą doradcy żywieniowego.

Naszym kościom szkodzą produkty o dużej zawartości cholesterolu, nadmierne spożywanie produktów zwierzęcych, nadmiar soli kuchennej oraz duże ilości fosforanów znajdujących się w żywności przetworzonej, utrwalonej konserwantami.

*Reklama*

lekkostrawnia
poradnictwo żywieniowe i dietetyka

Lekkostrawnia – Poradnictwo Żywieniowe i Dietetyka zaprasza na senioralne czwartki! W każdy pierwszy czwartek miesiąca konsultacja wstępna i pomiar profesjonalnym analizatorem składu ciała dla seniorów są bezpłatne. W pozostałe czwartki – 20 proc. zniżki na wszystko, łącznie z ułożeniem diety dopasowanej do indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia. Rejestracja na wizytę pod numerem tel. 694 84 00 84.

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

A co im pomaga? Przede wszystkim wszelkie produkty bogate w witaminę D, K, B6 i C, wapń, magnez, cynk, bor oraz kwasy omega-3. Źródłem wapnia są między innymi: nabiał, nasiona roślin strączkowych, ryby, orzechy, len, pestki dyni oraz sezam. Kobiety oraz mężczyźni po 50. roku życia powinni przyjmować około 1300 mg wapnia na dobę. Witaminę D niezbędną do budowy kośćca znajdziemy głównie w rybach, ale również w wątrobie, jajach, drożdżach czy serach. Jednak tę witaminę zdecydowanie trudno jest dostarczyć w odpowiednich ilościach tylko z pokarmem, dlatego często zalecana jest dodatkowa suplementacja, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Pamiętajmy też o spacerach, bo przebywanie na słońcu uzupełnia nasze zapotrzebowanie na tę witaminę.

Uważa się, że witamina K może pobudzać komórki do tworzenia osteoblastów – komórek tworzących kości. Jest to witamina rozpuszczalna w tłuszczach, więc by lepiej ją przyswajać, warto produkty w nią bogate spożywać z odrobiną oliwy z oliwek lub oleju roślinnego. Witamina C odpowiada między innymi za produkcję kolagenu, ale także, jak wykazują badania, prawidłowa podaż tej witaminy w diecie (75-90 mg na dobę) chroni gęstość mineralną u kobiet w okresie pomenopauzalnym, o ile przyjmują one z dietą ponad 500 mg wapnia. Cynk wspomaga odnowę tkanki kostnej i jej mineralizację. Ten pierwiastek znajduje się między innymi w: pestkach dyni, sezamie i płatkach owsianych.

Niekorzystnie w rokowaniu osteoporozy działa zarówno nadmiar, jak i niedobór masy ciała, trzeba to więc również wziąć pod uwagę planując nasz jadłospis.

*Nadzieja Szukała, doradca żywieniowy*

*Mały przewodnik*

# Bezpieczeństwo seniora

**Zagrożenia to nie tylko oszustwo „na wnuczka". Podpowiadamy seniorom, jak bezpiecznie korzystać z internetu. Poza tym, bezpieczeństwo w starszym wieku to także odpowiednio urządzone mieszkanie oraz wszystko, co pomaga zachować sprawność i dobrą kondycję. Radzimy, jak to zorganizować.**

### Bądź bezpieczny w sieci

Seniorzy stanowią już ponad 10% internautów.Oszuści czyhają niestety również tam. Mogą próbować wyłudzić hasło do bankowości internetowej lub narazić osobę starszą na ogromne koszty.

**Surfuj bezpiecznie**

- Pod żadnym pozorem nie przekazuj haseł i kodów dostępu do konta bankowego za pomocą e-maila. Pamiętaj, że bank nigdy o to nie prosi.
- Stosuj oprogramowanie zabezpieczające na komputerach i urządzeniach mobilnych
- Stosuj mocne hasła – różne do różnych celów, nigdy nie nawiązujące do daty urodzin, własnego imienia czy nazwiska.
- Zmieniaj hasła przynajmniej dwa razy w roku
- Dane personalne lub numer telefonu udostępniaj tylko wtedy, gdy masz 100% pewności, że to bezpieczne
- Nie klikaj na kolorowe, migające, przykuwające uwagę linki, zwłaszcza obiecujące wygraną i duże pieniądze
- Na portalach społecznościowych (i nigdzie w sieci) nie przekazuj informacji o sytuacji finansowej – swojej lub bliskich

### Bądź bezpieczny w mieszkaniu

Szacuje się, że co najmniej 30% osób starszych mieszkających samodzielnie przynajmniej raz w roku doznaje upadku. Urazy w wyniku upadków oraz dalsze powikłania to jedna z najczęstszych przyczyn znacznego ograniczenia mobilności, a nawet śmierci wśród osób w wieku powyżej 65 lat.

**Bezpieczne mieszkanie**

- Unikaj dywaników i dywanów – łatwo się o nie potknąć
- Najpotrzebniejsze i często używane rzeczy trzymaj w łatwo dostępnych miejscach
- W łazience używaj mat antypoślizgowych
- Zamontuj dodatkowe uchwyty wszędzie tam, gdzie to potrzebne
- Meble powinny być stabilne
- Pamiętaj o obuwiu – zbyt luźne zwiększa ryzyko upadku

### Zdrowie przede wszystkim

Trudno nieraz dostosować własne mieszkanie oraz zakres aktywności do swoich potrzeb i możliwości. Z drugiej strony seniorzy są dziś coraz bardziej aktywni i świadomi. Dlatego powstają centra dla seniorów, zaprojektowane przez naukowców i lekarzy z wieloletnim doświadczeniem specjalnie pod kątem potrzeb osób starszych. Każdy apartament dla seniorów jest osobnym mieszkaniem wyposażonym w pełną infrastrukturę. Seniorzy mają też do dyspozycji indywidualne programy aktywności fizycznej lub rehabilitacji. Kondycja fizyczna, bycie między ludźmi, realizacja pasji i zainteresowań to także ważne elementy bezpieczeństwa w przypadku osób starszych. Wszystkie aktywności tego rodzaju bezpośrednio przekładają się na sprawność fizyczną i intelektualną na co dzień.

*Reklama*

# Wiosna po brytyjsku

**Mimo iż kulinaria z Wysp słynną z rozgrzewających mięsnych potraw, można wśród szerokiego wachlarza przepisów odnaleźć również lekkie, zrobione ze świeżych warzyw, perełki. Specjalnie dla Was przygotowaliśmy kilka z nich!**

## Serowe kąski oraz dip z bobu

Szybka i smaczna przekąska i ciekawy sposób podania bobu. W sam raz na wiosenny piknik albo gdy najdzie Was ochota na „coś małego".

**Składniki na dip:**
200 g bobu
Sok z ½ limonki
Mała garść mięty
Mała garść natki z pietruszki
½ główki czosnku
½ łyżeczki soli
1 łyżeczka oliwy
Pieprz

**Składniki na kąski serowe:**
250 g mąki
1 łyżeczka soli
150 ml ciepłej wody
1 łyżeczka drożdży w proszku
2 łyżki oliwy
50 g startego sera żółtego

Gotuj bób w osolonej wodzie przez 5 minut. Odsącz i obierz z łusek. Do obranego bobu dodaj pozostałe składniki i używając blendera doprowadź do konsystencji dipu.

Wymieszaj mąkę z solą. Dodaj drożdże i znowu wymieszaj. Dodaj wodę i oliwę. Zagnieć ciasto, aż będzie miękkie i sprężyste (można użyć miksera z końcówką do ciasta drożdżowego).

Ciasto rozwałkuj w duży prostokąt, musi być cienki. Potnij na 1 cm paski i roluj je między palcami do uzyskania „paluszka". Każdy z nich zwiń i układaj na blasze do pieczenia. Pozostaw tak przygotowane ciasto w ciepłym miejscu na 15 minut, żeby urosło.

Posyp serem i solą, a następnie piecz w 200°C przez 10 minut do uzyskania złotego koloru. Zmniejsz temperaturę i piecz jeszcze 5 minut do kruchości. Gotowe!

## Sałatka brokułowa

Smaczne, chrupkie brokuły w połączeniu z odżywczą komosą ryżową tworzą idealną sałatkę na wiosnę wprost ze Zjednoczonego Królestwa!

**Składniki na sałatkę:**
2 szklanki ugotowanego quinoa (komosy ryżowej)
½ brokuła podzielonego na różyczki
1 posiekana czerwona cebula
½ szklanki rodzynek
½ szklanki orzechów włoskich
1 pokrojone jabłko
5 posiekanych listków czosnku niedźwiedziego
Sól i pieprz do smaku

**Składniki na dressing:**
¼ szklanki mleka skondensowanego
¼ szklanki octu
1 łyżeczka musztardy Dijon

Sparz brokuły i wymieszaj z pozostałymi składnikami.

Dokładnie wymieszaj składniki na dressing. Dodaj sos do sałatki i wymieszaj dokładnie.

## Czekoladowo-rabarbarowe crumble

Kompot, jakiś placek i ewentualnie sałatka, tyle zwykle znamy przepisów na rabarbar. Ciekawe połączenie z czekoladą i kruszonką odświeży tę wiosenną nowalijkę.

**Składniki:**
900 g świeżego rabarbaru pociętego na 2,5 cm kawałki
Skórka otarta z ½ pomarańczy
125 g cukru
Sok z ½ cytryny
75 g zimnego masła
150 g mąki
150 g brązowego cukru
90 g kakao

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Do naczynia żaroodpornego wrzuć rabarbar i posyp go skórką pomarańczową wraz z cukrem. Wlej sok z pomarańczy, a następnie całość przykryj folią aluminiową i piecz w piekarniku około 25 minut (mniej, jeżeli rabarbar był cienki).

Utrzyj ze sobą masło, cukier i mąkę do uzyskania konsystencji kruszonki. Wmieszaj kakao.

Wyciągnij rabarbar i zdejmij folię. Na wszystko równomiernie wysyp przygotowaną kruszonkę. Piecz kolejne 25-30 minut do czasu gdy kruszonka się zapiecze a sok z rabarbaru wymiesza się z kakao tworząc sos czekoladowy.
Podawaj z bitą śmietaną i lodami waniliowymi.

*Źródło: Polsat Food Network*

# Cyfrowy świat seniora. Bezpiecznie w internecie

Postanowiłeś kupić komputer, tablet lub smartfon?
To świetna decyzja! Tylko co dalej?
A może już je masz? Ale mało je ogarniasz?

Nie martw się, na ratunek przychodzi Ci właśnie „Cyfrowy świat seniora. Bezpiecznie w Internecie".
Dzięki niej dowiesz się, jakie zagrożenia czyhają w Internecie i jak się przed nimi bronić.

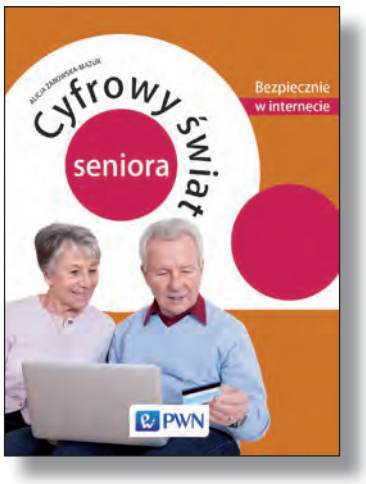
Internet, jak każda inna rzecz, ma zarówno zalety, jak i wady. Zalety to zdecydowanie możliwość szybkiego wyszukania informacji i komunikacji. Wady to między innymi złośliwe oprogramowanie i wyłudzanie informacji.

Książka pokaże ci, że akcja równa się reakcja – kiedy ktoś cię atakuje, musisz się bronić. Broń czasami jest w zasięgu Twojej ręki. Wystarczy dobrze poznać swój komputer, tablet lub smartfon, włączyć zdrowy rozsądek i ugryźć się w język. Prawda, że to niewiele w zamian za bezpieczne przeglądanie internetu? Zobaczysz, jak chronić swoje dane, pieniądze i przede wszystkim siebie. A wszystko to za pomocą ogólnie dostępnych, często darmowych środków.

Już dziś zobacz, na czym to wszystko polega. Zaimponujesz dzieciom i wnukom.

Nie daj się wykluczyć!

Jeśli do tej pory nie korzystałeś z nowych technologii, to czas zacząć cieszyć się z ich dobrodziejstw.




*Informacja o autorze::*
**Alicja Żarowska-Mazur** Magister zarządzania, inżynier informatyk, absolwentka Wydziału Informatyki Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Bielsku-Białej oraz Wydziału Zarządzania Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica w Krakowie. Egzaminator ECDL, Core i ECDL Advanced. Pracuje w branży IT. Amatorka literatury fantastycznej, gry w scrabble'a i sudoku. Grafik komputerowy w firmie INT-MEDIA.

*Reklama*

DARMOWA OPIEKA KARDIOLOGA!

DLA OSÓB
Z CHOROBAMI UKŁADU
SERCOWO-NACZYNIOWEGO

Zadzwoń i dowiedz się więcej!

BEZPŁATNA INFOLINIA 800 707 198
Czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 16:00

www.ratujemyserca.pl

# Horoskop wiosenny My50+

**Baran**
**21.03 – 19.04**
Przed Tobą wspaniały, beztroski czas. Najważniejsza będzie dobra zabawa w doborowym towarzystwie. Poczujesz się jak nowonarodzony tym bardziej, że problemy ze zdrowiem odejdą w zapomnienie. W połowie lata czeka Cię przypływ gotówki. Nie będą to duże pieniądze, ale ucieszą.

**Byk**
**20.04 – 22.05**
Nie rób drugiemu, co Tobie niemiłe. Postaraj się właśnie tak postępować, bo w przeciwnym wypadku możesz wiele stracić, zwłaszcza zaufanie oddanych Ci przyjaciół. Wakacyjny czas spędzisz poza domem. Przygotuj się na spore wydatki.

**Bliźnięta**
**23.05-21.06**
W najbliższym czasie czeka Cię dość długa podróż w zupełnie nieznane miejsce. Twoje pierwsze odczucia nie będą najlepsze, ale szybko zmienisz zdanie na lepsze. Wszystko dzięki wspaniałym ludziom, których poznasz i wspaniałej zabawie, jaką Ci zafundują.

**Rak**
**22.06-22.07**
Na razie Twoje problemy zdrowotne nie pozwolą Ci o sobie zapomnieć. Nie znaczy to jednak, że masz spędzić najbliższy okres w łóżku i ubolewać nad sobą. Wkrótce nadejdzie zdecydowanie lepszy dla Ciebie czas i zrozumiesz, że nie wszystko złoto, co się świeci.

**Lew**
**23.07-23.08**
Im bardziej analizujesz wydarzenia z przeszłości, tym bardziej przykrości bolą, a radości bledną. Nie ma powodu, by się zamartwiać. Musisz patrzeć w przyszłość i nieść czoło wysoko, bo żyjesz zgodnie z własnym sumieniem i z własnymi przekonaniami. Jeśli wiesz, że ktoś się z nimi zupełnie nie zgadza – nie podejmuj tematu.

**Panna**
**24.08-22.09**
W najbliższych tygodniach wybierzesz się w dłuższą podróż. Część wycieczki spędzisz odwiedzając rodzinę, ale kilka dni poświęcisz na kontakty, które wkrótce zaowocują. Nie zapomnij o bardzo ważnej dacie w Twoim osobistym kalendarzu.

**Waga**
**23.09-22.10**
Ostatnie wydarzenia nie pozostawią dobrych wspomnień. Powinieneś bardziej uważać na to, co mówisz w towarzystwie. Postaraj się nie rzucać w oczy. W ciągu kilku tygodni cała sprawa zostanie zapomniana i znów wrócisz na dawne tory.

**Skorpion**
**23.10-21.11**
Uważaj na nowopoznane osoby.W ciągu kilku najbliższych tygodni, w dość nieoczekiwanych okolicznościach poznasz kogoś, kto stanie się dla Ciebie bardzo ważny. Postaraj się zachowywać normalnie nawet wtedy, gdy wydawać Ci się będzie, że robi coś dziwnego. Czasem trzeba się przyzwyczaić, by zrozumieć.

**Strzelec**
**22.11-21.12**
W najbliższych tygodniach wybierzesz się w dość daleką podróż, która przyniesie Ci wiele dobrego. Nie tylko wypoczniesz, ale poznasz także fantastycznych ludzi z różnych zakątków świata. Być może dzięki nim odkryjesz zupełnie nowy smak życia. Jest także szansa, że ktoś zaprowadzi Cię dalej, niż marzysz.

**Koziorożec**
**22.12-19.01**
Prawdopodobnie w najbliższym czasie dotrą do Ciebie bardzo ważne dokumenty, na które od dawna czekałeś. Przy okazji dowiesz się wielce ciekawych rzeczy. Pod koniec wiosny czeka Cię miłe spotkanie z gronem dawnych znajomych.

**Wodnik**
**20.01-18.02**
W najbliższych dniach nie powinieneś zbyt wiele czasu tracić na niepotrzebne rozmowy telefoniczne. Jeśli masz możliwość – wybierz się osobiście do urzędu, a na pewno załatwisz sprawy, które od dawna Cię nurtują.

**Ryby**
**19.02-20.03**
Postaraj się w najbliższych dniach zadbać o zdrowie. Długo odkładana wizyta u lekarza może skończyć się przykrymi dolegliwościami. W nadchodzących tygodniach czeka Cię sporo obowiązków względem rodziny. Pamiętaj, że zawsze możesz odmówić. Pod koniec lata spodziewaj się wspaniałego wyjazdu z przyjaciółmi.