



ISSN 2081-1675
Rok 2025 Nr 3(75)
Magazyn bezpłatny

my60+

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

Opiekując się innymi, nie zapominajmy o sobie

Rozwój medycyny spowodował wydłużenie naszego życia,
ale jego jakość często nie idzie w parze z długością.

O wyborach i dylematach osób,
które opiekują się przewlekle chorym bliskim
rozmawiamy z Anną Chojnacką-Czachór,
psychologiem i terapeutką

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

Sklep Medyczny CITO w Poznaniu

Już 35 lat zaopatrujemy Pacjentów w specjalistyczny sprzęt i wyroby medyczne ułatwiające opiekę nad osobami chorymi i starszymi.

W naszej ofercie:

- wyroby chłonne - pieluchomajtki, majtki chłonne, wkładki urologiczne, podkłady higieniczne
 - kosmetyki pielęgnacyjne SENI CARE
 - cewniki i worki do zbiórki moczu
 - wyroby ortopedyczne - ortezy, stabilizatory
 - sprzęt rehabilitacyjny - wózki, łóżka, kule, laski, balkoniki
 - nieprzemakalne materace, prześcieradła, podkłady
 - diagnostyka - ciśnieniomierze, inhalatory, termometry
 - higiena kobieca - podpaski, wkładki BELLA
 - materiały opatrunkowe - opaski, kompresy, plastry, przyłepce, serwety
- oraz szeroki asortyment chemii gospodarczej

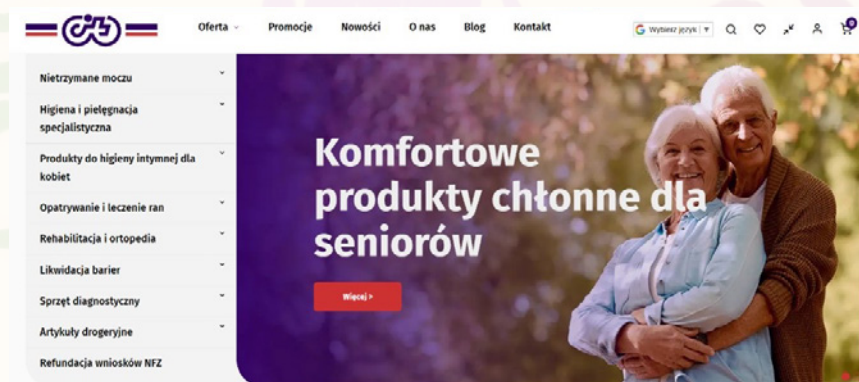


Nasza umowa z NFZ umożliwia sprzedaż refundowaną, z dopłatą z NFZ.

Zachęcamy do zamawiania artykułów przez stronę internetową www.pieluchomajtki.pl

Wystarczy wypełnić krótki formularz, a zamówione produkty dowiezie nasz kierowca lub kurier.

Zapraszamy do naszego sklepu internetowego
www.sklep.pieluchomajtki.pl



Dla wszystkich Czytelników specjalny, letni

10% rabat

do sklepu internetowego

z kodem „my60+”

www.sklep.pieluchomajtki.pl

**kod ważny do 31.08.2025*

Sklep Medyczny CITO: ul. Zofii Nałkowskiej 59 lok. U1, tel. 61 843 04 01, 723 18 64 20
www.pieluchomajtki.pl

www.sklep.pieluchomajtki.pl



Drodzy Czytelnicy,

W tym wydaniu „My60+” w rozmowie z psycholog Anną Chojnacką-Czachór autorstwa Mileny Szukały pochylamy się nad tematem, który dotyka wielu z nas w pewnym momencie życia – opieką nad bliskimi. To wyzwanie, które często spada na nasze barki, kiedy najmniej się tego spodziewamy. Niejednokrotnie musimy zaopiekować się chorym małżonkiem, starszym rodzeństwem, ale najczęściej są to nasi rodzice u schyłku życia. Pierwszy odruch serca jest zazwyczaj jednoznaczny: „Dam radę, będzie dobrze, jestem im to winien/winna, nie pozwolę na ingerencję obcych osób”.

To naturalna reakcja, podyktowana miłością, wdzięcznością i poczuciem obowiązku. Jednocześnie jednak, szybko pojawia się lęk. Lęk przed ogromem obowiązków, zadań i wyzwań, które nagle stają przed nami. Do tego dochodzi nasza własna kondycja – przecież często, stając przed takim dylematem, sami nie jesteśmy już młodzi i borykamy się z własnymi dolegliwościami czy ograniczeniami. Dlatego właśnie w tym numerze chcemy zachęcić Państwa do spojrzenia na tę sytuację racjonalnie, a nie tylko emocjonalnie. Zanim w pełni zanurzymy się w roli opiekuna, warto przemyśleć szereg czynników i aspektów naszego dotychczasowego funkcjonowania w kontekście choroby czy starzenia się bliskiego. Czy jesteśmy w stanie podołać wszystkim wyzwaniom? Czy posiadamy odpowiednie zasoby – czasowe, finansowe, emocjonalne? Gdzie szukać wsparcia? Nie jesteśmy sami w tej drodze. Wierzmy, że dzięki artykułom zawartym w tym wydaniu, znajdą Państwo cenne wskazówki, praktyczne porady i, co najważniejsze, poczucie, że można temu sprostać, dbając jednocześnie o siebie. Bo pamiętajmy, że tylko silny i zadbany opiekun jest w stanie zapewnić najlepszą opiekę swoim bliskim.

W tym numerze poruszamy również temat chleba – nieodłącznego elementu naszej diety i symbolu wielu kultur. Niestety, chleb jest też jednym z najczęściej marnowanych produktów spożywczych. Zastanawiali się Państwo kiedyś, dlaczego tak często ląduje w koszu? Chcemy temu przeciwdziałać! Przygotowaliśmy dla Państwa ciekawe przepisy, które tchną nowe życie w czerstwe pieczywo, zmieniając je w pyszne i kreatywne dania. Mamy nadzieję, że będą one dla Państwa inspiracją i zachętą do wzięcia udziału w konkursie na potrawy z chleba promującym ideę zero waste, któremu patronuje redakcja My60+. Pokażmy, jak niewiele potrzeba, by ograniczyć marnotrawstwo i cieszyć się smakiem chleba do ostatniego okruszka! Na kolejnych stronach czeka na Państwa także wiele innych interesujących tematów i cennych porad do poczytania i zastosowania w ten letni czas.

Życzę Państwu inspirującej lektury,

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI

Opiekując się innymi, nie zapominajmy o sobie	str. 4
Szczęśliwi, którzy potrafią rozmawiać	str. 6
Wakacje coraz bliżej – pamiętaj o karcie EKUZ	str. 7
Noc Muzeów w Schronie	str. 8
Jelita decydują o ochronie przed infekcjami	str. 10
Jak nawodnienie wpływa na nasze samopoczucie	str. 11
Upieczmy go sami	str. 12
Kanapki pełne smaków	str. 13
Regulamin IV edycji konkursu na przepis kulinarny „Bez chleba nie ma życia”	str. 14
Plażowy szyk z Bretelle Lingerie	str. 15
Rozsądek i fantazja czyli kapelusz na lato	str. 16
W Termach nudić się nie można!	str. 17
Co w koszyku na pikniku?	str. 18
O długowieczności w Racocie	str. 19
Przy wspólnym stole w Kłodzinie	str. 19
Moje piękne chwile – prześlij wiersz	str. 20
Uszczęśliwia, dodaje energii, ale też uzależnia	str. 21
Relaks	str. 22

TU NAS ZNAJDZIECIE

Poznań

- + Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, Poznań
- + Centrum Informacji Kulturalnej, ul. Ratajczaka 44, Poznań
- + Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, ul. Prusa 3, Poznań

- + Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19 i Filie
- + ODK Krag, ul. Dmowskiego, Poznań
- + Apteki przy ulicy Słowiańskiej, Poznań
- + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
- + Dom Pomocy Społecznej Ugory, Poznań
- + Dom Kultury Stokrotka, ul. Cyniowa 11, Poznań
- + Jeżyckie Centrum Kultury, ul. Kraszewskiego 5-7, Poznań

- + Fundacja Serdecznik, ul. Sienkiewicza 20a, Poznań
- + Kluby Seniora
- + Uniwersytety Trzeciego Wieku

e-wydanie
my60plus.pl

Magazyn **my60+**

Wydawca: Stowarzyszenie My50+
Redaktor naczelna: Anna Dolska, z-ca red. naczelnej – Beata Marciniak-Klimczak
www.my60plus.pl, e-mail: my50plus@gmail.com
Reklama: CD Media sp. z o.o., tel. +48 531 519 770, redakcja: tel. 502 078 390, 513 078 964
DTP: Studio StrefaDTP; Zdjęcia: Pixels, Pixabay, Adobe Stock
Druk: Grupa Intromax sp. z o.o.

Opiekując się innymi nie zapominajmy o sobie

Z Anną Chojnicką-Czachór, psychologiem i terapeutką rozmawia Milena Szukała



Rozwój medycyny spowodował co prawda wydłużenie naszego życia, ale jego jakość nie idzie w parze z długością. Oznacza to, że wiele z nas musi sprostać bardzo trudnej sytuacji jaką jest przewlekła choroba lub utrata sprawności bliskiej osoby, a w związku z tym konieczność opieki nad nią.

- Zdarza się, że musimy zaopiekować się chorym mężem czy starszym rodzeństwem, najczęściej dotyczy to jednak matki lub ojca u schyłku ich życia. Pierwszy odruch serca często mówi nam: dam radę, będzie dobrze, jestem im to winna, nie pozwolę na ingerencję obcych osób. Równocześnie pojawia się jednak lęk przed ogromem obowiązków i zadań jakie nas czekają. Do tego dołącza się też nasza niesprawność, bo zwykle stając przed takim dylematem i my nie jesteśmy już młodzi. Dlatego w pierwszej kolejności trzeba racjonalnie, a nie emocjonalnie, rozpatrzyć szereg czynników i aspektów naszego dotychczasowego funkcjonowania w kontekście choroby czy starzenia się bliskiego.

Od czego powinniśmy zacząć?

- Musimy zdecydować, czy mamy możliwości lokalowe do opieki domowej – osoba chora będzie potrzebowała własnego pokoju. Jakie są nasze możliwości finansowe – osoba leżąca potrzebuje specjalnego łóżka, materaca antyodleżynowego, pampersów, lekarstw, czasem specjalnej diety. Być może będziemy musieli zrezygnować z pracy zawodowej – to bardzo trudna decyzja. Musimy również wziąć pod uwagę zdanie współmałżonka na ten temat, zwłaszcza gdy mamy zamiar zapewnić opiekę rodzicowi pod swoim dachem.

Powinniśmy też zastanowić się, czy sami podołamy temu obowiązkowi.

- Zadajmy sobie pytanie: czy jest we mnie dość cierpliwości i odporności psychicznej, której wymaga tak odpowiedzialne i trudne zadanie? Czy fizycznie podołam dźwiganiu, przewracaniu na boki, karmieniu, zmienianiu pampersów, myciu, podawaniu leków? Czy będę w stanie być i towarzyszyć osobie chorej w jej cierpieniu?

Jak widać dylematów jest sporo, a do tego dochodzi często presja społeczna, że powinno się zająć chorym w domu.

- Powiem krótko – nie ulegajmy jej pochopnie, bo jak próbuję tu wykazać, decyzja taka nie jest i nie powinna być wcale oczywista. Jeśli na naszej liście wątpliwości i minusów jest więcej niż plusów, to naprawdę trzeba zastanowić się nad placówką opiekuńczą, choć wiem, że nie jest to popularny pogląd, a na dodatek obecnie bardzo kosztowny. Dodatkowy element to oczekiwania osoby chorej, bo ona też ma własne lęki w takiej sytuacji. Zwłaszcza lęk przed byciem ciężarem, który zderza się z lękiem przed samotnością, ze względu na który może ona wręcz zażądać od nas domowej opieki. Wówczas jedynym korzystnym rozwiązaniem jest zapewnienie opłacanej, dochodzącej opiekunki. Opieka taka trwa jednak zazwyczaj tylko przez kilka godzin dziennie i to także należy wziąć pod uwagę.

Jeśli mimo trudności zdecydujemy się na domową opiekę nad chorym, o czym przede wszystkim musimy pamiętać?

- O sobie. Nawet najbardziej troskliwa osoba bliska musi zadbać o własne potrzeby. Jeżeli mamy rodzeństwo, to konieczne jest podzielenie opieki między wszystkie dzieci chorego. Trzeba usiąść razem i ustalić grafik dyżurów, tak, żeby każdy miał też czas dla siebie. Jeżeli mamy dorosłe dzieci, to również powinniśmy zwrócić się do nich o pomoc w opiece nad babcią czy dziadkiem.

Dlaczego dodatkowa pomoc płatnej opiekunki jest nie tylko dla nas, ale i dla chorego bardzo korzystna?

- Płatna fachowa pomoc, oprócz odciążenia nas, wnosi w zamknięty w czterech ścianach świat chorego nowość, można powiedzieć „powiew świeżości” i pewien dystans do trudnych często zachowań pacjenta. Jest odporna na wszelki szantaż emocjonalny, jako osoba z zewnątrz patrzy inaczej na całość sytuacji, w której znalazł się chory i jego bliscy. Może czasem zwyczajnie pomóc rozładować złe emocje, bo niestety choroba przewlekła zmienia człowieka. Osoby te mogą stać się płaczliwe, agresywne słownie, być w depresji, mieć proble-

my ze snem, nadmiernie skupiać się na sobie. Chory może starać się wywołać u opiekuna poczucie winy. Emocje mogą stać się bardziej „dziecięce”, a postawa roszczeniowa. Dlatego uważam, że jeśli chcemy ułożyć sobie z chorym zdrowe relacje, płatna opiekunka choć na kilka godzin w tygodniu jest bardzo dobrym rozwiązaniem. Wszyscy bliscy powinni złożyć się w razie potrzeby na jej wynagrodzenie.

To jednak zupełnie obce osoby i chory nie zawsze, szczególnie gdy chodzi o pomoc w utrzymaniu higieny osobistej czy zmianę pampersów, godzi się na tak bliski kontakt z taką osobą.

- Jeśli mamy pewność, że opiekunka jest fachowa, miła, otwarta, cierpliwa i delikatna, to powinniśmy wytrwale przyzwyczajając do niej chorego, nawet jeżeli na początku napotkamy opór, protesty i narzekanie. Rozmowa z osobami z zewnątrz może czasem wręcz pomóc i poprawić funkcjonowanie chorego. Jednym z ważniejszych problemów w trakcie opieki nad chorą obłożnie osobą jest stan psychiczny i fizyczny opiekuna. Logiczne jest, że jeśli opiekun jest w dobrej formie, łatwiej będzie mu wypełniać obowiązki. I tutaj ważne jest wsparcie rodziny, przyjaciół, ewentualnie specjalisty psychologa lub psychiatry. Całkowite poświęcenie, tak gloryfikowane w naszej kulturze, może zniszczyć opiekuna, który zapomni, że ma jeszcze inne role w życiu, że kiedyś chory odejdzie, a wtedy trzeba mieć pomysł na dalsze życie bez wyrzutów sumienia i rozpamiętywania, co można było zrobić lepiej. Niestety, często dążymy do całkowitego poświęcenia, bo daje nam ono w danym momencie psychologiczną gratyfikację w postaci podwyższonego poczucia własnej wartości, czujemy się potrzebni – dotyczy to zwłaszcza osób, które są samotne lub mają już dorosłe dzieci, żyjące własnym życiem. Rola współmałżonka jest w takiej sytuacji niezwykle ważna. Powinien zachęcać opiekuna do oderwania się od wszechobecnej choroby, proponując wspólne wyjście do kina, na spacer, rozwijanie swoich zainteresowań pomimo wszystko.

Relacja chory – opiekun może mieć jednak też wiele pozytywnych aspektów.

- Rozmowy mogą zaowocować odnowieniem lub umocnieniem dotychczasowej więzi, wzajemną akceptacją, rozwiązaniem problemów rodzinnych, lepszym poznaniem myśli, wspomnień chorego, co wzbogaca opiekuna w sensie psychologicznym. Ale choroba przewlekła po okresie statyczności może nagle dynamicznie zacząć się rozwijać. Wówczas zwykle tracimy kontakt z chorym, jesteśmy wystraszeni i bezradni. W takiej sytuacji, jeśli czujemy, że nie damy rady, nie idźmy w stronę heroizmu i totalnego poświęcenia siebie. O wiele zdrowiej będzie wtedy umieścić chorą osobę w sensownym ośrodku, odwiedzać ją często, a czas wspólny wypełniać rzeczami miłymi dla chorego. Nawet jeśli nie ma z nim kontaktu, można na przykład słuchać razem z nim jego ulubionej muzyki, czytać mu książki lub po prostu być razem.

Prędzej czy później osoba chora odejdzie...

- I pozornie wydawałoby się, że to ulga dla opiekuna, że wreszcie dysponuje całkowicie swoim czasem i życiem. Nie zawsze jednak tak jest. Do naturalnej w tej sytuacji żałoby dochodzi często pustka, zwłaszcza gdy opiekun jest sam i całko-

wicie poświęcił się choremu. Tę pustkę trzeba zapełnić sobą, odnaleźć swoje zainteresowania, potrzeby. Nie jest to takie proste, bo doświadczenie opieki zmienia człowieka, więc jego wcześniejsze potrzeby mogą wydawać mu się płytkie i nieistotne. Na szczęście człowiek nie umie żyć w próżni i prędzej czy później odnajdzie nowe cele życiowe lub odświeży stare. Jeśli zaś sobie z tym nie radzimy, lub nie radzimy sobie z opieką nad starzejącym się bliskim, zawsze pomoc może psycholog, z którym wspólnie wyznaczymy plan działania tak, abyśmy mogli w swoim rytmie dojść do równowagi psychicznej. Pamiętajmy, że oprócz strat każda sytuacja życiowa pozwala nam na zyskanie czegoś ważnego.

Fot. Piotr Jasiczek

O opiece nad bliskimi mówią seniorzy...

Mama ma 89 lat i jak na ten wiek jest w bardzo dobrej formie – nie cierpi na żadne dodatkowe choroby, prócz tych związanych ze starzeniem się organizmu i osłabieniem sprawności. Już od kilku lat wymaga ode mnie, bym robiła jej wszystkie zakupy, sprzątała, prała, gotowała. Pełnię też rolę fryzjerki i manicurzystki itp. Nie mieszkam z mamą, więc muszę do niej dojeżdżać kilka razy w tygodniu. Jeszcze dwa lata temu planowałam, że mama przeprowadzi się do mnie (mam 2 pokoje), ale teraz nawet o tym nie myślę i z powodów fizycznych – sama w niektórych sprawach ledwie sobie radzę, bo wszystko mnie boli i mam coraz mniej siły i psychicznych – mama jest bardzo wymagająca i tylko wracając do siebie mogę trochę odetchnąć. Z powodu niskiej emerytury dorabiam pracując 4 razy w tygodniu, więc jestem również tym dodatkowo zmęczona. Coraz częściej myślę o opiekunce dla mamy, choć ona nie chce nawet o tym słyszeć, bo uważa, że opieka nad nią to mój obowiązek. Jak ją przekonać, by zmieniła zdanie? Nie wiem, ale wiem, że zupełnie nie mam swojego życia.

Alina (67 lat)

Rodzice nigdy nie myśleli o starości i mimo że mają 91 i 88 lat wciąż zachowują się tak jakby ich ona zaskoczyła. Nie mogąc już chodzić, utknęli w mieszkaniu na III piętrze bez windy. Zaledwie od 5 miesięcy udało się ich namówić na opiekę z zewnątrz, ale i tak są z tego powodu obrażeni i ciągle popadają w konflikty z opiekunkami. Nie rozumieją, że ja i siostra (65 i 66 lat) nie mamy ani tyle siły, ani czasu, żeby zapewnić im codzienną opiekę, a takiej już wymagają. Myślałam, że jak przejdę na długo odwiekaną emeryturę to wreszcie znajdę chwile dla siebie i swoich wnuków, ale najwięcej czasu pochłania mi opieka nad rodzicami. Gdyby oni byli chociaż wdzięczni! Niestety, ciągle tylko pretensje i wymagania, a często też inwektywy. A przecież staramy się ze wszystkich sił, by mieli zapewnione godne warunki, nie tylko świadcząc pomoc, ale także dokładając się finansowo do opłacania opiekunek. Przez to wszystko mam problemy ze snem, nerwicę i ciągle się zadręczam, czy na pewno mają to, czego potrzebują. Żyję w wiecznym stresie z nieuzasadnionymi wyrzutami sumienia i poważnie się zastanawiam, czy nie zwrócić się po pomoc do psychologa.

Barbara (65 lat)

Szczęśliwi, którzy potrafią rozmawiać

Specjaliści mówią jednym głosem, że rozmowa w naszym życiu odgrywa bardzo ważną rolę. Tylko taka relacja zapewnia nam tak naprawdę szczęście. A jednak dziś chętniej wybieramy kontakt pośredni, SMS-y czy maile...

Rozpoczęte na Uniwersytecie Harvarda w 1938 roku, i nadal trwające, badanie poziomu szczęścia przyniosło zaskakujący wniosek – relacje z innymi ludźmi są ważniejsze dla naszego zdrowia niż poziom cholesterolu. A mierzy się je właśnie czasem, jaki co dzień spędzamy na rozmowie. Oczywiście takiej, która prowadzi do jakiejś relacji z drugim człowiekiem, zapewnia z nim kontakt, a jeszcze lepiej – poczucie bliskości. Przewlekła samotność i izolacja są uważane w psychologii za stan potencjalnie zagrażający życiu. Prowadzą do depresji, alkoholizmu, szybszych zmian degeneracyjnych w mózgu i w reszcie ciała oraz wyższego ryzyka przedwczesnej śmierci; mogą być nawet przyczyną chorób nowotworowych.

Coraz częściej jednak nie umiemy się ze sobą komunikować, a co dopiero rozmawiać. Smutna to konstatacja, która powinna skłonić nas nie tylko do refleksji, ale też do działania, bo najwyższy czas otrząsnąć się z ułudy, że rozmaite komunikatory zapewniają nam bliskość z drugim człowiekiem. Czas wakacji, kojarzący się chyba wszystkim bez wyjątków ze zwolnieniem tempa i podróżami, sprzyja rozmowom i pogaduszkom z bliskimi, znajomymi, a nawet z całkiem nieznanymi. Bo kto nam zabroni zagadać do kogoś w pociągu czy autobusie, na plaży czy na szlaku, w kolejce do kasy, na placu zabaw naszych wnuków lub w sklepie podczas wybierania najładniejszej marchewki?

Bliskość między ludźmi buduje rozmowa i na niej się ona opiera. Nie tylko w pracy czy w kręgu znajomych, ale także w rodzinie najczęściej idziemy jednak teraz na skróty pisząc komunikaty w mediach społecznościowych, wysyłając SMS-y i maile. Naszego nastroju nie wyrażają już słowa, drżenie głosu, łzy lub śmiech lecz emotikony. Siedząc przy wspólnym stole często każdy zerka w swój telefon, nie potrafiąc podjąć rozmowy, dzięki której potwierdza się więź między bliskimi. Nierzadko mało wiemy nawet o tych najbliższych i ich pro-

blemach, bo z nimi nie rozmawiamy i nie słuchamy ich. Czy można się więc dziwić, że ci młodszy nie potrafią już zupełnie nawiązywać normalnych kontaktów? W pracy, zamiast życliwie do siebie zagadać, wysyłają maile. Dziewczyna z chłopakiem zamiast mówić sobie czułe słowa, sprawdzają messenger. Dzieciaki zamiast razem się bawić, grają w telefonach każde w inną grę...

Brakiem potrzeby rozmowy zostały jakby zainfekowane całe rzesze, bez względu na wiek i pokolenie. Stąd też, według specjalistów, rodzą się największe problemy z więzią i bliskością. Miłość czy przyjaźń dewaluują się poprzez te splecione formy kontaktu.

Dla wielu ludzi mail czy SMS jest już odruchem. Niektórzy nie lubią nawet rozmawiać przez telefon. W mailu i SMS-ie możemy przecież pisać bezkarnie to, co chcemy, zwłaszcza niemiłe rzeczy łatwiej napisać, niż powiedzieć. W mediach społecznościowych nie musimy nawet być sobą, możemy stworzyć taki swój wizerunek, jaki nam odpowiada, daleki od rzeczywistości. Możemy także wrzucać obraźliwe komentarze, bez żadnych konsekwencji. Anonimowość daje nam pozorną wolność i odwagę bez poczucia odpowiedzialności za słowo.

– Rozmowa twarzą w twarz jest coraz rzadsza, a jedynie taka komunikacja daje nam możliwość odczytania dodatkowych sygnałów wysyłanych przez nasze ciało w trakcie rozmowy, takich jak gesty czy miny, pozwalając tym samym na lepsze poznanie drugiego człowieka. – zauważa Izabela Narożna, psycholog. – Komunikacja pośrednia nie służy więc budowaniu więzi między ludźmi opartej i o słowo i o obserwację zachowań niewerbalnych. W prawdziwej rozmowie liczy się również słuchanie, bo w dobrej jakościowo relacji muszą się spotkać potrzeby wszystkich stron. Często jednak o tym zapominamy, zawłaszczając całą przestrzeń rozmowy na nadawanie, zamiast wysłuchać i usłyszeć. Co jednak najważniejsze, do tego wszystkiego konieczne są jeszcze cierpliwość i czas, a to obecnie towary deficytowe. Tylko zatrzymanie w codziennym biegu pozwoli na prawdziwą rozmowę, a nie wyłącznie na wymianę informacji. W każdej wolnej chwili, a takich podczas wakacji powinniśmy mieć najwięcej, starajmy się więc odbudować podupadłe przez brak rozmów relacje z bliskimi i nawiązać jakieś nowe. Oby się udało.

Milena Szukała

Fot. Pixabay



Wakacje coraz bliżej

pamiętaj o karcie EKUZ

Reklama

P przed wyjazdem do większości krajów Europy warto upewnić się, że posiadamy Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) i że nie straciła ona ważności.

Kartę można otrzymać od razu w wojewódzkim oddziale NFZ lub zamówić zdalnie – przez Internetowe Konto Pacjenta albo aplikację MojeIKP.

W 2024 roku pracownicy wielkopolskiego oddziału NFZ wydali ponad 207 tysięcy kart EKUZ. W bieżącym roku, do 4 czerwca, liczba wystawionych kart przekroczyła 78 tysięcy.

W razie nagłego zachorowania podczas pobytu w większości krajów europejskich EKUZ może okazać się niezbędna. Przysługuje osobom objętym powszechnym ubezpieczeniem zdrowotnym w Polsce i potwierdza ich prawo do leczenia na takich samych zasadach, jakie obowiązują obywateli państwa, w którym aktualnie przebywają. Co to oznacza w praktyce? Jeśli skorzystamy z publicznego systemu ochrony zdrowia w kraju, gdzie pacjenci np. częściowo pokrywają koszty leczenia, również będziemy musieli ponieść taką opłatę.

EKUZ umożliwia skorzystanie z leczenia w sytuacji nagłego zachorowania na terenie krajów Unii Europejskiej, a także w Wielkiej Brytanii, Szwajcarii, Norwegii, Liechtensteinie i Islandii. Karta nie jest honorowana w Monako, San Marino, ani w Watykanie. Warto jednak pamiętać, że EKUZ nie obejmuje planowanych zabiegów medycznych, ani transportu medycznego do Polski.

Jak można uzyskać kartę EKUZ?

Istnieje kilka możliwości uzyskania karty, a każda z nich jest całkowicie bezpłatna. Jeśli składamy wniosek w imieniu innej osoby (np. w imieniu partnera czy rodzica), musimy mieć ze sobą wypełnione pełnomocnictwo.

Jeśli zorientujemy się, że nie mamy ważnej karty EKUZ, a wyjazd zbliża się wielkimi krokami, najlepiej osobiście odwiedzić wojewódzki oddział NFZ. Po złożeniu wniosku kartę można otrzymać na miejscu, od razu.

Wniosek o kartę EKUZ można także złożyć bez wychodzenia z domu, wysyłając dokument tradycyjną pocztą, przez elektroniczną skrzynkę ePUAP lub za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta.

Na jak długo ważna jest karta EKUZ?

Często zdarza się, że ktoś zgłasza się do wojewódzkiego oddziału NFZ po nową kartę, mimo że jego obecny EKUZ wciąż jest ważny. Dlatego przed złożeniem wniosku warto najpierw sprawdzić datę ważności dokumentu. Znajduje się ona nadrukowana na samej karcie, można ją zweryfikować także w aplikacji MojeIKP.

W najczęstszych sytuacjach karta EKUZ jest ważna:

- przez 20 lat u osób na emeryturze, które przekroczyły wiek emerytalny;
- do ukończenia 18 lat dla dzieci i młodzieży;
- przez 3 lata dla osób ubezpieczonych w ramach zatrudnienia na umowę o pracę.



Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli
zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA 2025

TURNUSY RÓŻNEJ DŁUGOŚCI

1-7.06 1200 ZŁ*

2-15.06 1700 ZŁ*

12-19.06 1300 ZŁ*

16-28.06 2000 ZŁ*

1-12.09 1760 ZŁ*

Za dopłatą 130 zł/osoba/doba turnus wrześnieowy można rozpocząć 30 lub 31 sierpnia.

***cena za osobę za turnus**

- pokoje wyposażone w grzejniki
- 3 posiłki dziennie (najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- ognisko
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.



Rezerwacje i zapytania:

rezerwacje@owkomandor.pl

lub 696 521 854

Opowieści ze Schronu cz. 8

NOC MUZEÓW W SCHRONIE

*Chodźcie ze mną znów w drogę – jej kres nieznany niestety.
Ale śpiewając i grając łatwiej dotrzemy do mety.
Gdy już dojedziemy, spotkamy tych, którzy nas wyprzedzili.
Zatem nie pora na smutki – przynajmniej nie w tej chwili *).*

Schron Kultury „Europa”, jak żadne inne miejsce w Poznaniu, może uchodzić za klub nocny (oczywiście nie w tym powszechnie „znanym” potocznym znaczeniu)! Nie ma w nim okien – w końcu to schron przeciwlotniczy.

Dlatego wystarczy nacisnąć wyłącznik oświetlenia i dosłownie, a nie w przenośni, znajdujemy się w ciemności. Między innymi z tego powodu jest dla nas oczywiste, że gdy przychodzi propozycja włączenia się do „Nocy Muzeów” w Poznaniu, zawsze jest akceptowana i staramy się wymyślić jakieś wydarzenie, które dodatkowo, poza samą niesamowitą atmosferą tego miejsca, przyciągnie publiczność.

Wydaje mi się, że w tym roku program był bardzo ambitny. Dwugodzinny koncert kapeli „Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa”, w której mam zaszczyt grać i śpiewać; wernisaż wystawy nowych obrazów Jerzego Łuczaka „Konstelacje” oraz oficjalne otwarcie „Domowego Muzeum Instrumentów Muzycznych” były tymi wydarzeniami, dzięki którym sala koncertowa Schronu wypełniła się po brzegi. Ponieważ występowałem w tym wydarzeniu

w roli konferansjera, reżysera, wokalisty i instrumentalisty, trochę jest mi niezręcznie pisać tę relację. Jednak docierające do mnie na scenę zgodne głosy śpiewających wspólnie z nami widzów, salwy śmiechu i oklaski upoważniają mnie do stwierdzenia, że impreza była udana. A zależało nam na tej dobrej zabawie szczególnie tym razem, bowiem wpiśła się ona w jubileuszowe obchody XX-lecia działalności Schronu Kultury „Europa”.

Był także drugi bardzo istotny powód. Nasza schronowa kapela o „wdzięcznej nazwie” „Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa” oficjalnie i premierowo prezentowała piosenki z debiutanckiej płyty pt. „Piosenki o życiu na naszej ulicy”. Może nie ma w tym wydarzeniu nic aż tak bardzo szczególnego. Płyt w każdym roku wychodzą setki, a może i tysiące. Ale jeśli weźmiemy pod uwagę, że średnia wieku w naszym zespole przekroczyła już 70 lat (najmłodsi członkowie mają 69 lat) oraz że nagranie zrealizowaliśmy w profesjonalnym studio Polskiego Radia Poznań... Co więcej, niemal wszystkie nasze piosenki – poza klasykami poezji takimi jak Adam Mickiewicz, Kazimierz Przerwa-Tetmajer czy Mistrz słowa polskiego z Czarnolasu, Jan Kochanowski – są naszego autorstwa. Przyznacie Państwo, mam nadzieję, że to nie dzieje się codziennie. Nasz premierowy koncert miał numer 350 – zatem jak na „dziarskich starszaków” – to także nie zdarza się zbyt często. Zależało nam i nadal zależy, aby seniorom dać przykład, że warto marzyć – a zarazem robić wszystko, co



Kapela „Klika czyli Sami Znajomi Prezesa”
w green roomie studia telewizji TVP-3



Kapela „Klika czyli Sami Znajomi Prezesa”
w studio Polskiego Radia Poznań



Zdjęcia z Nocy Muzeów – Premiera płyty „Piosenki o życiu na naszej ulicy”

w naszej mocy, aby te marzenia zrealizować. W naszym przypadku wiele tych zrealizowanych marzeń to po pierwsze oczywiście efekt pracy i talentów muzyków tworzących kapelę, ale także synergii z wolontariuszami młodego pokolenia, którzy wspierają nasze działania w obszarach, w których bywają często lepsi od nas. Pisanie projektów grantowych czy promocja w mediach społecznościowych to dziedziny, w których trudno ich „dogonić”, bo o prześcignięciu raczej mowy nie ma. Bezcenne jest za to patrzeć na nich, jak ze zdziwienia oczy im się otwierają, gdy pełna sala śpiewa nasze piosenki, gdy ludzie równi nam wiekiem lub nawet znacznie od nas starsi potrafią się pięknie przy tym bawić... nie klikając co chwilę w ekrany swoich telefonów. W zespole muzycznym grali i śpiewali ze mną wokalistka Małgosia Głowacka, basista-wokalista Mariusz „Basina” Basiński, pianista Włodek Budny, saksofonista i trębacz Jurek Konopa, gitarzysta Błażej Sochacki i perkusista Jerzy Łuczak.

Wernisaż i wystawy

Drugim wydarzeniem podkreślającym wagę premierowego koncertu był wernisaż najnowszych kilkunastu obrazów olejnych Jerzego Łuczaka o wspólnej nazwie „Konstelacje”. W jednej sali Schronu Kultury „Europa” twórca umieścił serię jemu szczególnie bliską w poszukiwaniach malarskich, czyli „Konstrukcje”. Obrazy niemal analizują tworzenie drewnianych i metalowych budowli z różnych dziedzin architektury. Kopalniane sztolnie, misternie splecione konstrukcje kościelnych wież dzwonowych czy stropy ciesielskie bieszczadzkich cerkwi, a zaraz potem fragment splątanych metalowych belek być może rodem z dzieł inżyniera Eiffla. Precyzja kompozycji, rysunku i warsztatu malarskiego Łuczaka. W sali kolejnej pozornie zupełnie inny świat. Seria „Ogrody Japońskie” była równie precyzyjnie namalowana, choć była to precyzja innego rodzaju. Widać na obrazach, że również w naturze musiał być najpierw projekt planu ogrodów, a potem krok po kroku mozolna realizacja. Czasami trwająca wiele lat, aby końcowy efekt był właśnie taki. Nie byłem w Japonii, ale ogrody japońskie oglądałem we Wrocławiu i w Przysiece koło Karpacza. Mogę zatem potwierdzić, że precyzja „konstelacji” architektury japońskich werand ogrodowych i kapli-

czek domowych dorównuje precyzji ogrodowych działek, alejek strumyków i wodospadów. Ta wystawa, która była scenograficzną ozdobą naszej premiery muzycznej, będzie trwała do końca czerwca, czyli do jubileuszowych obchodów właściciela pomieszczeń Schronu Kultury „Europa” – Spółdzielni Mieszkaniowej „Rolna”. Jest zatem możliwość jej zobaczenia w Poznaniu na ul. Rolnej 24. Na jej finisaż, czyli zakończenie, będzie rozszerzona o wystawę dzieł rękodzielniczych naszych seniorów, które powstały podczas warsztatów realizowanych w bieżącym roku. Zapewne na zakończenie powróci także muzyka i w ten sposób niejako domkniemy twórcze koło różnych sztuk.

Muzealny akcent

Noc Muzeów powinna mieć także swój akcent muzealny. 17 maja w Schronie oficjalnie zainaugurowaliśmy wystawę stałą w „Domowym Muzeum Instrumentów Muzycznych”. Jest to niesamowita kolekcja instrumentów zgromadzonych i odrestaurowanych przez Jerzego Łuczaka. Ale i w tym dziele bez pomocy młodszych wolontariuszy i sponsorów trudno byłoby osiągnąć obecny efekt końcowy. Tradycyjne instrumenty opisano, bowiem za pomocą kodów QR. I znów nowoczesność i tradycja, wiek dojrzały i młodość zawarły sojusz, aby publiczność mogła podziwiać końcowy – moim zdaniem – bardzo udany efekt.

Pora kończyć artykuł i biec na próbę. Koleżanka i koledzy z kapeli zapewne już stroją instrumenty. Musimy się przygotować do czekającej nas rejestracji audycji w telewizji poznańskiej. I znów minie kolejny dzień emeryckiego życia. Niezwykle ciekawy, chociaż przecież pełen intelektualnego i artystycznego wysiłku. Chociaż pewnie wieczorem zdarzy mi się przysnąć przy kolejnej kłótni telewizyjnych „gadających głów”, to mojego życia na inne nie chciałbym zamieniać. Czego również wszystkim Czytelnikom życzę!

Roman Kawecki

*) cytata pochodzi z piosenki „Ballada dla nieobecnych”, nagranej w 2025 roku w studio Polskiego Radia w Poznaniu pt. „Piosenki o życiu na naszej ulicy”.

Jelita decydują o ochronie przed infekcjami

Jeśli nie zadamy o nasze jelita, możemy doprowadzić do ich rozszczelnienia, co otwiera drzwi dla chorób autoimmunologicznych, alergii, przewlekłych zapaleń, a nawet uszkodzenia układu odpornościowego. To nie tylko kwestia dyskomfortu – to poważne zagrożenie dla całego organizmu - przestrzega dr hab. n. med. Maciej Hałasa, immunolog, absolwent Wydziału Lekarskiego Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie.



Układ odpornościowy ma wiele ośrodków, w których jest tworzony, w których dojrzewa – w szpiku kostnym powstają komórki odpornościowe, dojrzewają po części w grasicy, później w np. obwodowych grudek chłonnych, ale największym skupiskiem tkanki, w której układ odpornościowy dojrzewa jest właśnie jelito. To właśnie ono stanowi jeden z najważniejszych organów immunologicznych w ciele człowieka, pełniąc funkcję „centrum odporności”. Szczególnie w kontekście tego, co nazywamy odpornością swo-

istą (jest to odporność, którą nabywamy - najczęściej poprzez kontakt z żywymi drobnoustrojami lub szczepieniami).

Jelita jako centrum odporności

- Ten rodzaj odporności jest zdolny do precyzyjnego rozpoznawania i zwalczania konkretnych patogenów, takich jak wirusy czy bakterie, które zagrażają naszemu organizmowi – wyjaśnia doktor Maciej Hałasa.

Najważniejszą cechą odporności adaptatywnej jest jej zdolność do immunizacji, czyli wzmocnienia puli komórek odpornościowych, które są odpowiedzialne za swoiste rozpoznawanie i neutralizację szkodliwych drobnoustrojów lub toksyn. Immunizacja ta polega na dostosowywaniu układu odpornościowego do specyficznych zagrożeń, z którymi organizm miał kontakt. To właśnie ten proces jest kluczowy w szybkiej i skutecznej walce z infekcjami, toksynami czy innymi zewnętrznymi niebezpieczeństwami.

Ekspert immunologii dopowiada: - Tu pojawia się rola jelit. To główny punkt kontaktu naszego organizmu wewnętrznego ze światem zewnętrznym – to tam najdokładniej, na najwyższym poziomie, przebiega proces analizy antygenów, czyli wszystkich substancji obcych, które trafiają do naszego ciała. Większość z tych patogenów dostaje się do organizmu drogą pokarmową lub oddechową, a następnie trafia do jelit, gdzie układ odpornościowy dokonuje ich szczegółowej analizy i podejmuje decyzję o rodzaju odpowiedzi - obronie bądź tolerancji. Co ciekawe, nie mamy drugiego takiego narządu,

który posiadałby tak zaawansowany system detekcji i odpowiedzi immunologicznej.

Zapalenia jelit – choroby autoimmunologiczne

W przypadku rozwinięcia się zapaleń jelit, które mogą prowadzić do rozwoju chorób autoimmunologicznych, sytuacja w układzie odpornościowym staje się skomplikowana. Jak zauważa immunolog, w takich przypadkach może dojść do autoagresji, czyli atakowania przez organizm własnych tkanek. W jelicie, które jest niezwykle precyzyjnie zorganizowanym narządem immunologicznym, mogą wówczas zaistnieć okoliczności prowadzące do patologii.

Jelito jest zatem bardzo czułe na wszelkie zaburzenia, ponieważ to tam odbywa się bardzo zaawansowany proces rozpoznawania potencjalnych zagrożeń z zewnątrz, a także podejmowania decyzji, w jaki sposób na nie zareagować. W przypadku chorób autoimmunologicznych, takich jak np. celiakia, dochodzi do rozszczelnienia bariery jelitowej, co sprawia, że zbyt duże cząsteczki pokarmowe – jak np. gluten – zaczynają przedostawać się do wnętrza organizmu.

- W normalnych warunkach jelito przepuszcza tylko te najdrobniejsze cząsteczki, jak aminokwasy, kwasy tłuszczowe czy proste cukry. Kiedy bariera jelitowa jest uszkodzona, zbyt duże cząsteczki mogą działać drażniąco na jelita i prowadzić do zapalenia. Takie rozszczelnienie bariery jelitowej jest jednym z głównych mechanizmów sprzyjających rozwojowi chorób autoimmunologicznych, takich jak celiakia, cukrzyca typu pierwszego czy choroba Hashimoto – mówi ekspert.

Jak jeszcze wspierać równowagę jelitową?

Istnieje wiele sposobów na wsparcie pracy naszych jelit, a tym samym zdrowia całego organizmu. Przede wszystkim powinniśmy zadbać o dietę - wyeliminować niezdrowe, przetworzone jedzenie, unikać sztucznych dodatków, takich jak np. słodziki, a postawić na błonnik, probiotyki i odpowiednią suplementację. Kolejną ważną rzeczą jest ograniczenie przyjmowania leków do niezbędnego minimum. Chodzi zwłaszcza o leki przeciwzapalne i antybiotyki, które mogą rozszczelnić barierę jelitową. Kiedy chcemy sięgnąć po taki lek, skonsultujmy się po prostu z lekarzem i zweryfikujmy, czy jest nam potrzebny.

Nie bagatelizujmy naszych jelit. Kiedy są zdrowe, nasz układ odpornościowy może funkcjonować w najlepszy możliwy sposób, czyli chronić nas przed infekcjami i innymi zagrożeniami, a zarazem unikać chorób autoimmunologicznych i alergii.

Jak nawodnienie wpływa na nasze samopoczucie

Z Tatianą Kożuszną, urologiem, klinicznym limfologiem, fitoterapeutką rozmawia Anna Dolska



Z punktu widzenia pani specjalizacji, jak ważna jest woda dla naszych nerek? Nerki filtrują ogromne ilości płynów w ciągu doby. Ile to właściwie jest?

- Jeżeli chodzi o filtry, zawsze mówię, że mamy dwa najważniejsze organy pełniące tę funkcję w organizmie: wątrobę i nerki. Wątroba przepuszcza przez siebie około dwóch ton krwi w ciągu doby. Około 80 proc. krwi przepływa przez wątrobę, a 20 proc., omijając, trafia do nerek. Jeżeli wątroba nie daje sobie rady, na przykład z powodu toksycznych substancji: chemii w jedzeniu, stresu, wtedy więcej krwi – nawet 30 proc. – może trafić bezpośrednio do nerek. Jeżeli z kolei nerki nie radzą sobie z powodu nadmiaru stresu, kortyzolu, krystalizacji, prowadzi to do wzrostu ciśnienia krwi. Zdrowy człowiek powinien oddać około półtora litra moczu w ciągu doby. To jest toksyczny mocz, który usuwa organizm.

Nie mówimy tu o preparatach moczopędnych, bo one okradają organizm z wody. Pół litra wody oddajemy z powietrzem (oddychanie), a pół litra z potem. To są płyny, które powinny być wydalone.

Z kolei dzienna ilość wody, którą powinniśmy wypijać, to nasza waga razy 30 ml. Czyli jeśli ważę 100 kg, powinienam wypijać 3 litry wody dziennie.

Niektórzy chyba popełniają błąd w podejściu do dostarczania płynów organizmowi, wliczając w te 30 ml na kilogram wszystko, co wypili w ciągu dnia: zupę, herbatę, kawę. A przecież chodzi o czystą, właściwą wodę?

- Tak, to musi być czysta woda o tych parametrach: dobre pH, potencjał redoks, struktura. Zupy, kompoty czy herbaty nie „wypiorą” tkanek. Zawsze porównuję to do koszulki – żeby wyprać tkaninę (jak koszulkę), potrzebna jest woda. W naszym organizmie też jest tkanka. Jeżeli dostarczysz zupę czy kompot, organizm pobierze tylko substancje odżywcze, witaminy, minerały, a reszta to nie jest woda spełniająca odpowiednie parametry.

Jakie są skutki lub objawy niewłaściwego nawodnienia, czyli gdy mamy za mało wody?

- W pierwszej kolejności zaczyna się suchość. Sucha skóra, suche oczy. Często mówimy o suchości oka i używamy kropli, ale to nie rozwiązuje przyczyny, którą jest brak mrugania. Często są zaparcia. Pojawiają się bóle głowy. Osoba staje się wysuszona, szybko pojawiają się zmarszczki. Ból głowy to często objaw zatrucia toksynami. Przede wszystkim krew staje się gęsta. Bardzo gęsta krew powoduje niedotlenienie, tak zwaną hipoksję.

A co jeszcze możemy zrobić dla swojego organizmu, żebyśmy byli zdrowi?

- No właśnie. Jest dwanaście przyczyn powstawania chorób. Na pierwszym miejscu stoi psychologia. Jeżeli człowiek nie zmieni swojego podejścia do życia, nie będzie patrzył na świat pozytywnie. Trzeba zmienić podejście do zdrowia, podejście do świata. Na drugim miejscu jest jedzenie, na trzecim woda. Na czwartym wirusy, bakterie, grzyby, pasożyty. Na piątym medykamenty, potem ruch, kontuzje. Jest ich dwanaście. Konwencjonalna medycyna opiera się na tych dwunastu przyczynach, dwunastu układach. Ludzie myślą, że robią coś nie tak. Najważniejsze to zmienić psychologię. Proszę spojrzeć na medycynę germańską. Ludzie często wpadają ze skrajności w skrajność – przy raku zajmują się tylko psychologią. Ale rak też ma różne przyczyny: psychosomatyka to jedna, a mogą być też wirusy, na przykład wirus opryszczki (HSV), który jest kancerogeny. Jest dwadzieścia różnych rodzajów, z nich cztery kancerogenne. Jeżeli nie zrozumiemy przyczyny, nie będziemy szukać wirusów, bakterii, grzybów, pasożytów, możemy leczyć nowotwór i się nie wyleczymy. Jest przyczyna, jest fundament, na czym stoi ten problem. Nie ma dymu bez ognia.

Upieczmy go sami

Jedni preferują chleb żytni lub pszenno-żytni, inni ten na maślanie, a jeszcze inni tylko razowiec czy graham. Na pewno warto spróbować swych sił i kiedyś upiec chleb samemu.

Prosty chleb żytni na zakwasie żytnim

aktywny zakwas żytni 150 g, mąka żytnia typ 720 600 g, sól 1,5 łyżeczki, letnia woda 500 ml

Mąkę żytnią wysypujemy do miski, mieszamy z solą. Dodajemy aktywny zakwas żytni, wlewamy letnią wodę i krótko wyrabiamy ciasto, jedynie do połączenia składników. Formę keksówkę (12x24 cm) wykładamy papierem do pieczenia (lub tylko natłuszczamy), ciasto przekładamy do środka. Zwilżamy dłoń wodą i wyrównujemy wierzch. Przykrywamy ściereczką i zostawiamy na 4 h i 30 minut w ciepłym miejscu, bez przeciągów. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 210 st. C. Wierzch wyrośniętego bochenka skrapiamy wodą i wkładamy formę do piekarnika. Prosty chleb żytni pieczemy przez ok. 40 minut. Po wyjęciu wyciągamy chleb z formy i studzimy na kuchennej kratce.

Ziemniaczany chleb bezglutenowy

drożdże suszone instant 5 g, sól 1,5 łyżeczki, letnia woda 650 ml, puree ziemniaczane 250 g, mąka ziemniaczana 70 g, mąka ryżowa 220 g, mąka kukurydziana (lub skrobia kukurydziana) albo mąka gryczana 220 g

Ostudzone puree ziemniaczane łączymy z mąkami, drożdżami i solą. Wlewamy powoli wodę i wyrabiamy krótką chwilę ciasto, do połączenia składników. Ciasto powinno być gęste i kleiste, odpowiednie do mieszania łyżką, a nie do zagniatania. Formę keksówkę (11x30) smarujemy odrobiną oliwy i wykładamy pergaminem. Przekładamy do środka ciasto, wierzch wyrównujemy łyżką lub zwilżoną wodą dłonią. Przykrywamy i zostawiamy na około 2 godziny w ciepłym miejscu. Ziemniaczany chleb bezglutenowy wstawiamy w formie do rozgrzanego piekarnika. Pieczemy przez ok. 40-45 min., do suchego patyczka w temperaturze 200 st. C. Wyciągamy z formy i studzimy na kuchennej kratce.

Prosty chleb pszenno-żytni na zakwasie

mąka pszenna typ 650 300 g, letnia woda 330 ml, sól 1,5 łyżeczki, aktywny zakwas żytni 180 g, mąka żytnia typ 720 200 g, płatki owsiane 5 g

Do miski wysypujemy mąkę pszenną oraz mąkę żytnią, dodajemy aktywny zakwas żytni, sól. Wlewamy powoli letnią wodę i krótko mieszamy składniki do dokładnego połączenia. Formę keksówkę (11 x 31,5 cm) wykładamy pergaminem lub smarujemy dowolnym tłuszczem i posypujemy płatkami owsianymi. Ręce zwilżamy wodą i prze-

kładamy ciasto do formy, wyrównując wierzch. Przykrywamy ściereczką i wstawiamy w ciepłym miejscu na 5 godzin. Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 200 st. C. Wierzch wyrośniętego chleba skrapiamy zimną wodą i posypujemy płatkami owsianymi (ten etap można pominąć). Wkładamy do rozgrzanego pieca i pieczemy przez 20 minut. Zmniejszamy temperaturę do 190 st. C i dopiekamy chleb jeszcze przez 20 minut.

Okrągły chleb pszenno-żytni na zakwasie

mąka pszenna (typ 650) 250 g, sól 1,5 łyżeczki, oliwa 1 łyżka, aktywny zakwas żytni 200 g, letnia woda 300 ml, mąka żytnia (typ 720) 250 g

Mąki wysypujemy do miski, dodajemy zakwas, oliwę, sól. Wlewamy letnią wodę, wyrabiamy ciasto przez 5 minut. Zostawiamy w misie pod przykryciem na 3 godziny. Po tym czasie podsypujemy ciasto mąką i formujemy okrągły bochenek. Przekładamy go do koszyka wiklinowego posypanego mąką, przykrywamy ściereczką, stawiamy w ciepłym miejscu bez przeciągów jeszcze na 2 godziny. Piekarnik z termoobiegiem rozgrzewamy do 250 st. C, na dnie stawiamy miseczkę ze stali nierdzewnej, wlewamy wodę. Koszyk odwracamy dnem do góry i przerzucamy chleb na blachę wyłożoną pergaminem, z wierzchu nacinamy. Wkładamy do rozgrzanego i naporowanego piekarnika. Pieczemy 12 minut, następnie ustawiamy tryb góra-dół, zmniejszamy temperaturę do 200 st. C. Chleb pieczemy jeszcze 28 minut. Upieczony studzimy na kuchennej kratce.

Wszystkie przepisy ze strony smakowitychleb.pl

Fot. Pixabay





Kanapki pełne smaków

Co zjeść na szybko? Najpewniej kanapkę. Choć wielu z nas preferuje na śniadania owsiankę czy jogurt, większość bez kanapki obyć się nie może.

Tradycyjna kanapka to pieczywo, masło, wędlina lub ser, ale tak być nie musi. Na kanapce może się znaleźć jajko lub ryba, powinno tam znaleźć się także warzywo: sałata, pomidor, ogórek, szczypior, koper, ale można ją zjeść również na słodko – z dżemem, konfiturą czy świeżymi owocami. Bo kanapka ma to do siebie, że możemy jej skład wymyślać do woli, według naszych gustów i smaku. A to kilka inspiracji.

Kanapka z owocami

grahamka, dżem 100% owoców bez dodatku cukru lub miód, serek biały naturalny (lub camembert czy brie albo twardy żółty ser), truskawki i borówki

Przekrojoną grahamkę posmaruj cienką warstwą sera naturalnego. Na serku rozsmaruj ulubiony dżem bez cukru, a na samą górę ułóż borówki i truskawki. Opcjonalnie można posypać orzechami włoskimi lub płatkami migdałów.

Kanapka z miodem i owocami

bułka grahamka, dżem 100% owoców bez dodatku cukru, serek kanapkowy naturalny, borówki i truskawki lub inne ulubione owoce, miód

Przekrojoną grahamkę posmaruj cienką warstwą sera kanapkowego (jeśli wolisz słodszy, możesz wcześniej dodać łyżeczkę miodu). Na serku rozsmaruj ulubiony dżem, a na samą górę ułóż borówki, truskawki lub poziomki czy porzeczki.

Kanapka z figą

chleb rustykalny premium, serek kanapkowy naturalny, świeże figi, kilka listków świeżej mięty, opcjonalnie: miód

Posmaruj kanapkę serkiem naturalnym (możesz wymieszać go wcześniej z miodem). Następnie połóż pociętą w plasterki świeżą figę. Udekoruj kilkoma listkami świeżej mięty, która orzeźwi słodki smak twarożku.

Kanapka z serem i czereśniami

chleb rustykalny premium, ser camembert, ulubione kielki (najlepiej wyraziste w smaku, np. z rzodkiewki), świeże czereśnie, sól

Nałóż na kanapki pokrojony w cienkie plasterki ser camembert. Na wierzchu dodaj świeże czereśnie, pokrojone na połówki i kielki o wyrazistym smaku (np. z rzodkiewki). Posyp do smaku szczyptą soli.

Kanapka na ciepło

bułka panini (najlepiej w wersji z mąką graham), ser camembert, szynka parmeńska lub inna ulubiona wędlina dojrzewająca o wyrazistym smaku, zielone dodatki, np. kielki rzodkiewki lub liście rukoli

Ser camembert pokrój w cienkie plasterki i ułóż na połówce bułki. Dodaj wędlinę, a następnie połóż na górę ulubione zielone dodatki. Przykryj drugą częścią bułki. Podgrzewaj w opiekaczu, aż skórka pieczywa lekko się zarumieni i będzie chrupiąca, a ser camembert delikatnie się roztopi.

Kanapka w stylu włoskim

chleb rustykalny premium, mozzarella, czerwone i żółte pomidory, liście świeżej bazylii, oliwa z oliwek, szczypta soli, opcjonalnie: mieszanek ziół w stylu włoskim (suszone pomidory, bazylia, oregano, tymianek)

Kromki chleba skrop delikatnie oliwą z oliwek, a następnie ułóż na nie pokrojoną w cienkie plastry mozzarellę oraz pomidory. Udekoruj świeżymi listkami bazylii. Można dodać szczyptę soli do smaku lub przypraw w stylu włoskim. (www.laczynascosdobrego.pl x 6)

Kanapka z pastą z fasoli

1/2 szklanki czerwonej fasoli namoczonej przez noc, 1 czerwona cebula posiekana, 1 ząbek czosnku posiekany, 1 jabłko obrane i pokrojone w drobną kostkę, 1 łyżeczka majeranku, 1/2 łyżeczki oregano, 1/2 łyżeczki mielonej papryki, 1 łyżka sosu sojowego, sól i pieprz

Fasolę gotować do miękkości. Cebulę z czosnkiem podsmżyć na oleju aż zmięknie. Dodać jabłko wraz z przyprawami i całość smażyć przez 5 minut. Wszystkie składniki umieścić w mikserze i zmielić na pastę. Na koniec doprawić solą i pieprzem. Jeść na kromkach pełnoziarnistego pieczywa. (halina.eu)

Fot. Pixabay

Regulamin IV edycji konkursu na przepis kulinarny „Bez chleba nie ma życia”

Seniorzy przetwarzają, gotują, wszystko wykorzystują

Patronat Honorowy Marszałek Województwa Wielkopolskiego
Patronat Związek Stowarzyszeń, Wielkopolski Bank Żywności



I. Postanowienia ogólne

1. Organizatorem konkursu jest **Klub Seniora 82 w Poznaniu**.
2. Konkurs jest organizowany w ramach „**Książka kucharska Babci i Dziadka**”.

II. Uczestnicy

1. Konkurs ma charakter otwarty i skierowany jest **do Seniorów z Wielkopolski**.
2. W konkursie nie mogą brać udziału organizatorzy konkursu.

III. Przedmiot konkursu

Przedmiotem konkursu są przepisy dań z chleba takich jak:

1. Grzanki w piekarniku.
2. Maślane tosty na słodko.
3. Złożone tosty z serem i dodatkami.
4. Tosty francuskie na jajku.
5. Małe grzanki do sałatek i zupy krem.
6. Zapiekanekę chlebową
7. Zupę chlebową – śląską wodzionkę

IV. Harmonogram konkursu

1. Nadsyłanie prac na konkurs w terminie: **23.06-10.09.2025 r.** drogą mailową na adres: **Klubseniara82@gmail.com** lub pisemnie na adres: **Klub Seniora 82 ul Krakowska 10 61-889 Poznań** także do - **10.09.2025 r.**
2. Rozstrzygnięcie konkursu : **do 15.09.2025**
3. Ogłoszenie wyników konkursu: na Facebooku **strona: Klub Seniora 82, stronie CIS**,

V. Warunki uczestnictwa w konkursie

1. Udział w konkursie jest **dobrowolny**.
Do konkursu można zgłaszać **jedynie potrawy z chleba** wraz z **fotografiami** gotowych potraw, których autorem jest osoba zgłaszająca.
2. Zgłoszenie konkursowe powinno zawierać trzy elementy:
 - 1) **KARTĘ ZGŁOSZENIA**
 - 2) **TREŚĆ PRZEPISU**
 - 3) **FOTOGRAFIĘ GOTOWEJ POTRAWY**.
3. Każdy uczestnik może zgłosić do konkursu **maksymalnie po 2 przepisy kulinarne** na **Karcie Zgłoszenia**.
4. Zgłoszone do konkursu fotografie muszą być w **formacie JPG**, a wielkość przesyłanego pliku **nie może przekroczyć 6 MB**. Fotografie mogą być poddane wcześniejszej obróbce w programie graficznym.
5. Zabronione jest składanie prac naruszających dobra osobiste, sprzecznych z prawem lub dobrymi obyczajami - takie zgłoszenia nie będą brały udziału w konkursie. O tym, że praca narusza powyższe zasady, decyduje ocena organizatora.
6. Fotografie nie mogą zawierać wizerunku osób.

7. Do udziału w konkursie prace dopuszcza organizator. W przypadku niezgodności przedmiotem konkursu, praca nie zostanie dopuszczona do konkursu.
8. **KARTA ZGŁOSZENIA** wymaga podania następujących informacji:
 - imię i nazwisko autora,
 - telefon kontaktowy,
 - adres e-mail,
 - adres do korespondencji.
9. Załączniki powinny być wypełnione w sposób kompletny. Brak kompletności powoduje niedopuszczenie do konkursu nadesłanego zgłoszenia.
10. Uczestnik konkursu wysyłając **KARTĘ ZGŁOSZENIA** oświadcza tym samym, iż akceptuje Regulamin Konkursu oraz wszystkie warunki uczestnictwa w konkursie.
11. Złożenie wypełnionej **KARTY ZGŁOSZENIOWEJ**, a tym samym udział w niniejszym konkursie jest równoznaczne z oświadczeniem, iż zgłoszona do konkursu treść przepisu oraz fotografia jest autorstwa uczestnika.
12. W konkursie mogą brać udział jedynie ci uczestnicy, którzy zgłoszą do konkursu przepisy, które nie zostały zawarte w powszechnie dostępnych publikacjach i nie wygrały żadnego innego konkursu.

VI. Ocena zgłoszeń biorących udział w konkursie.

1. Zgłoszenia konkursowe oceni jury powoływane przez Klub Seniora 82.
2. Kryteria wyboru:
 - oryginalność i autentyczność przepisu,
 - walory estetyczne fotografii.
3. Decyzje Jury konkursu są ostateczne.

VII. Nagrody w konkursie.

1. Nagrody przewidziane w konkursie :
 - I Nagroda – kolacja dla 2 osób,
 - II Nagroda – książką kucharską,
 - III Nagroda –nagroda niespodzianka
 - pozostali uczestnicy otrzymają dyplomy i drobne upominki
2. Laureaci zostaną powiadomieni o przyznanych nagrodach w **terminie 5 dni roboczych** od daty rozstrzygnięcia konkursu na adres e-mail lub telefonicznie.
3. Forma przekazania nagrody (osobiście lub drogą pocztową) zostanie uzgodniona indywidualnie z laureatami.

XI. Sekretariat konkursu:

Klub Seniora 82; 61-889 Poznań ul. Krakowska 10
Telefon: 505 799 074
Adres E-mail : klubseniara82@gmail.com

Pełna treść regulaminu dostępna jest na stronie my60plus.pl



Plażowy szyk z Bretelle Lingerie

Zdecydowana większość z nas lubi letni wypoczynek na plaży. Nie trzeba leżeć na niej plackiem, wystarczy że popływamy albo zażyjemy kąpieli słonecznej w rozsądnym czasie. Na plażę trzeba się jednak odpowiednio ubrać i tu może pojawić się dylemat. Jaki kostium wybrać?

Dobór kostiumu odpowiedniego do naszego rozmiaru, figury i gustu, to sprawa kluczowa. Musimy się w nim dobrze czuć, powinien być wygodny, ale też dopasowany do naszych potrzeb i aktywności.

Stroje kąpielowe dla senierek mogą odsłaniać lub zasłaniać tyle ile chcemy i rzecz jasna wciąż emanować elegancją. Dobrze dobrany kostium kąpielowy powinien przede wszystkim zapewniać pełen komfort i swobodę ruchów, a także pasować do nas i do naszego typu urody. Panie po 60. roku życia częściej wybierają kostiumy jednoczęściowe, bo w nich czują się korzystniej, bez względu na to jaki rozmiar noszą. Kroje takich kostiumów zazwyczaj są tak projektowane, by podkreślać atuty figury i zasłaniać jej mankamenty. Często są one lekko modelujące, dzięki czemu maskują na przykład brzuch. Jeżeli jednak z jakichś powodów nie chcemy kostiumu jednoczęściowego, możemy postawić na tankini – jest to forma koszulki kąpielowej z figami. Jeśli zaś chcemy nieco zasłonić uda, możemy wybrać szorty, spódnice lub mocniej zabudowane majteczki, których w ofercie salonu Bretelle jest również wiele.

Jak najbardziej możemy też wybrać kostium dwuczęściowy – stanik i figi. Dobre marki zwykle dbają o to, by do każdego ich produktu były do wyboru także majtki pełne, wyższe, kryjące brzuch, z odpowiednio zabudowanymi pośladkami czy mniej wyciętą pachwiną.

Kostium na pewno powinien podkreślać naszą kobiecość i uwypuklać walory naszej figury. Nie tylko kroje, ale i dobrze zaprojektowane wzory na tkaninach doskonale maskują nasze niedoskonałości i podkreślają atuty sylwetki. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak duży wpływ na nasz wygląd ma właśnie odpowiednio dobrany wzór stroju kąpielowego (kwiaty, pasy, szachownice, odpowiednie połączenia kolorystyczne czy tłoczenia na

tkaninach), a na to na pewno zwrócą nam uwagę profesjonalistki. Dlatego warto sprawić sobie przyjemność i przed letnim wypoczynkiem udać się do brafitterki, aby dobrać odpowiedni kostium. Może też przy okazji sprawimy sobie jakiś piękny stanik pod letnią bluzkę czy sukienkę?

– Zapraszamy seniorki do naszych salonów, by wspólnie dobrać model kostiumu kąpielowego spełniający wszystkie Wasze oczekiwania – mówi Karolina Sworowska z salonów Bretelle Lingerie. – Paniom po sześćdziesiątce możemy zaproponować szereg modeli w rozmaitych kolorach, ale także takich w klasycznej czerni. Oferujemy też kostiumy w każdym rozmiarze, dla senierek o drobnej budowie i dla tych plus size. Na pewno każda kobieta znajdzie u nas strój dla siebie, w którym nie tylko będzie się znakomicie czuła, ale i zada na plaży szyku.



Bretelle
LINGERIE

Profesjonalny dobór bielizny

ul. Mickiewicza 19, Poznań

godziny otwarcia:

pon. i pt w godz. 10-18,

wt, śr, czw. w godz. 11-19,

sob. w godz. 10-14

ul. 28 czerwca 1956 177

godziny otwarcia:

pon.-pt 10-18 i sob. 10-14

tel. 665 826 744; 721 148 858

<https://www.facebook.com/bretelle.bielizna>

www.instagram.pl/bretellelingerie_poznan



Bretelle lingerie

Rozsądek i fantazja

czyli kapelusz na lato

Kapelusz to eleganckie, fantazyjne uzupełnienie letniej stylizacji, ale też konieczna ochrona przed upalnym słońcem. O tej porze roku nakrycie głowy łączy więc dekoracyjność z funkcjonalnością i zdrowiem.



Niewiele z nas chodzi dziś na co dzień w kapeluszach, ale wiele z pewnością do nich tęskni. Choćby dlatego, że są niekwestionowanym atrybutem kobiecości, lecz podobnie jak eleganckie rękawiczki odeszły już w dużej mierze do lamusa. W ciągu zimnych miesięcy zastąpiły je wygodniejsze i bardziej funkcjonalne różnego rodzaju czapki i bereyty. Lato jednak wciąż nakłada nam kapelusze na głowy. Ta pora roku daje nam więc możliwość zerwania z kapeluszym postem i rozwinięcia swojej kapeluszonej fantazji.

A jest w czym wybierać.

Bo choć prym wiodą o tej porze kapelusze słomkowe, to możemy je nosić wymiennie z tymi wykonanymi z lekkich materiałów czy cienkiej włóczki. Te słomkowe mogą różnić się zaś nie tylko kolorem, ale i wielkością runda. Wyjątkowo duże mogą nosić tylko kapeluszone konserki i w sprzyjających warunkach – na plaży zerwie nam je wiatr (chyba że mają tasiemki lub koronkowe paski do zawiązania pod brodą), a do tramwaju w takim nie wsiądziemy. Można je ozdobić sznurkiem, szarfą lub wstążką i dobierać jej kolor do sukienki czy bluzki.

Te materiałowe możemy zdobić różnymi aplikacjami, a te z nas, które mają trochę artystycznego zacięcia, mogą kupić gładki kapelusz i same pomalować go w wybrane wzory albo kwiaty. Kwiaty żywe lub sztuczne (ale z materiału, nie z plastiku) możemy też oczywiście w letnie kapelusze wpinać. A nawet ozdobić je owocami, oczywiście sztucznymi. Wszystko zależy od naszego pomysłu, inwencji i odwagi.

Panowie również mogą o tej porze założyć elegancki kapelusz – słomkowe panamy można nosić nie tylko do szortów, ale i do letnich garniturów. Taki kapelusz o wiele lepiej prezentuje się na męskiej głowie niż wszelkie czapki, które kapelusze udają. Chciałoby się powiedzieć: panowie bądźcie stylowi, chociaż latem.

A jak dobrać odpowiedni rozmiar kapelusza? Mierzmy obwód głowy około 1 cm nad brwiami – przy pomocy centymetra krawieckiego lub owijając głowę wstążeczką, którą później zmierzmy linijką. (szum)

Fot. Pixabay





W Termach nudzić się nie można!

Wakacje w mieście od razu staną się bardziej atrakcyjne, gdy podczas nich zaplanujemy wycieczki do Term. Na wspólny wypad w to miejsce można namówić nasze wnuki, by ramię w ramię korzystać z wodnych atrakcji, pływać, szkolić pływackie umiejętności lub... razem je zdobywać.

Dzieci, które nie ukończyły jeszcze 13 lat mogą odwiedzać Termy tylko pod opieką dorosłych, dziadkowie w te wakacje muszą więc wziąć sprawy w swoje ręce i zaplanować sobie czas na co najmniej kilka wspólnych wycieczek w to miejsce. Pod ich czujnym okiem (i profesjonalnego ratownika) wnuki będą mogły do woli cieszyć się podczas lata pływaniem i wodnymi zabawami.

Dla tych całkiem małych przygotowano tu brodzik (głęboki na zaledwie 30 cm) z mini zjeżdżalnią i krokodylem tryskającym wodą. W strefie dla najmłodszych można znaleźć także kapoki dziecięce, piłki czy zabawki piankowe. Wodna kraina zabawy to prawdziwe El Dorado dla starszych dzieci i młodzieży. Oferuje ono niemal wszystkie rodzaje wodnych zbaw. Armatki, sikawki, młynki i dmuchane zjeżdżalnie w strefie zewnętrznej sprzyjają zabawom przez długie godziny. Z licznych zjeżdżalni (dopasowanych do różnego wieku dzieci) i basenów mogą korzystać wnuki razem z dziadkami. Nie ma też problemu z tym, by zrelaksowani i wybawieni na terenie Aquaparku przegryzli co nieco dla nabrania sił.

Ogromnym plusem tych wspólnych wycieczek do term jest osvajanie dzieci z wodą, eliminacja ich lęku przed nią, nauka pływania i szkolenie pływackich umiejętności – niezbędnych, bo niezwykle ważnych, nie tylko z powodu bezpieczeństwa. Pływanie rozwija bowiem koordynację ruchową, poprawia kondycję sercowo-naczyniową, ale też zwiększa pewność siebie, działając terapeutycznie. Wpływa na rozwój fizyczny i psychiczny dziecka.

Choć nie ma dolnej granicy, od kiedy można uczyć się pływania, uważa się, że gdy dziecko skończy 4-6 lat może już z powodzeniem brać udział nawet w grupowych zajęciach z trenerem. Wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji, rozwoju psychofizycznego i zdolności koordynacyjnych. Na pewno jednak znacznie łatwiej nauczyć

się sztuki pływania właśnie będąc dzieckiem, bo w późniejszym wieku brakuje nam często na to czasu i motywacji, a inną istotną przeszkodą jest również wstyd przed brakiem tej umiejętności i nieuzasadniony, zwykle rosnący z wiekiem, lęk przed wodą i jej głębokością.

– Im wcześniej zaczniemy oswajać dziecko z wodą, tym lepiej. „Pierwsze kroki” w wodzie może stawiać już przed-szkolak – mówi Natalia, ratowniczką Term Maltańskich. – Musi się to jednak odbywać pod okiem wykwalifikowanego trenera czy ratownika. Wzorem do naśladowania dla najmłodszych zawsze są najbliżsi. To właśnie rodzice i dziadkowie uczą dzieci poznawania świata, warto więc, by także z ich pomocą dzieci zdobywały tak ważną umiejętność, jaką jest pływanie. Jeśli zaś któregoś z dziadków nie nabyło jeszcze tej umiejętności, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby zaległości nadrobić. Na naukę pływania zapraszamy do Term również seniorów. Bo przecież na naukę nigdy nie jest za późno! – dodaje specjalistka.

W Termach, tak, jak na każdym basenie, trzeba oczywiście przestrzegać regulaminu, zasad zachowania i stosować się do wskazówek ratowników. A to dlatego, by zapewnić bezpieczeństwo nam samym i innym odwiedzającym. Idąc do Term z wnukami, nie możemy zostawiać ich bez nadzoru. Wy tłumaczmy im dlaczego nie powinny biegać po brzegu basenu, zakłócać ciszy i skakać do wody w miejscach do tego niewyznaczonych oraz dlaczego tak ważne jest dbanie w tym miejscu o higienę (kłapki, odpowiedni kostium, przysznic przed pływaniem i po pływaniu). Sami zwróćmy szczególną uwagę na nasze samopoczucie i nie wchodźmy do wody po sutojści posiłku.

A teraz od razu wpismy wspólne wycieczki do Term w wakacyjny terminarz i spędzimy letni czas w mieście z pożytkiem dla zdrowia i naszych relacji z wnukami.

Fot. archiwum Term Maltańskich

Co w koszyku na pikniku?

Największym powodzeniem podczas biesiadowania na świeżym powietrzu cieszą się nieduże przekąski w formie koreczków, babeczek, roladek, kanapek czy kruchych wytrawnych ciasteczek. A letnia pogoda takiemu biesiadowaniu sprzyja!

Piknik na łonie natury czy popas podczas dalszej podróży w długi weekend to świetna okazja do tego, by cieszyć się dobrym jedzeniem, miłym towarzystwem i na dodatek świeżym powietrzem. Wiadomo wszak nie od dziś, że ono apetytowi sprzyja. Posiłek na świeżym powietrzu smakuje znacznie lepiej niż ten konsumowany w czterech ścianach, warto więc przygotować na niego sporo rozmaitych przekąsek. Menu nie musi być skomplikowane, bo w plenerze smakuje niemal wszystko, ale warto by było urozmaicone, a wobec tego trzeba wymyślić jakieś smaczne alternatywy dla tradycyjnych kanapek z szynką i jajek na twardo.

Etymologię słowa „piknik” z pewnością łączyć trzeba z Francją - pochodzenie nazwy przypisuje się połączeniu wyrazu *piquer* - „zbierać” i *nique* - „mała ilość, nic”. Nie znaczy to jednak, że pierwsze posiłki na świeżym powietrzu odbyły się w tym kraju. Ucztowano i posilano się przecież pod chmurką w każdym kraju i to od zarania dziejów. Nieraz dyktowała to konieczność, a nieraz tylko przyjemność i chęć rozrywki. Pikniki stały się modne, a kosze piknikowe pęczniały od wyrefinowanych wiktuałów (zwykle przygotowywanych przez służbę) i trunków. Z biegiem czasu pozostał zwyczaj miłego biesiadowania w plenerze w pierwsze ciepłe dni, a wytworne potrawy zastąpiły proste, mniej lub bardziej zdrowe, przekąski. Odmianą pikniku w amerykańskim stylu jest barbeque, czyli przyrządzanie na świeżym powietrzu potraw z grilla, które podbiły również serca chyba większości Polaków. Z grillem trzeba jednak uważać na przepisy, bo nie wszędzie, zgodnie z obowiązującym prawem, możemy go rozstawić. Z koszykiem kanapek jest więc znacznie łatwiej. Bo nawet jeśli nie mamy w planach wyjazdu za miasto, kto zabroni nam smakować pysznych przekąsek z koszyczka na ławce w parku? A co w tym koszyku? Na przykład... **Grzanki z pesto bazyliowym** (duży pęczek świeżej bazylii, 2 łyżki łuskanego słonecznika, 100 g sera żółtego, 2 ząbki czosnku, 150 ml oliwy z oliwek, sól i pieprz, bagietka). Słonecznik podprażyć na suchej patelni, przełożyć do pojemnika, poać oliwą i zmiksować. Dodać drobno porwane listki bazylii, starkowany ser i wyciśnięty czosnek. Doprawić solą, pieprzem i wymieszać. Pesto jeść na kromkach chrupiącej bagietki (www.msm-monki.pl).

Możemy też zrobić **kanapki z hummusem z bobu** (bób świeży 500 g, pasta tahini 4-5 łyżek, czosnek 2 ząbki, sok z cytryny 3-4 łyżki, zimna woda 1 łyżka, mięta – kilka listków, sól i pieprz, ostra papryka w proszku, czarny sezam, chleb tostowy pełnoziarnisty). Bób wrzucamy do wrzącej wody. Gotujemy przez ok. 5 minut aż będzie miękki. Odcedzamy, schładzamy, obieramy z łupinek i przekładamy do blendera. Dodajemy pastę tahini, obrany czosnek, listki mięty, sok z cytryny, wodę. Blendujemy na gładką masę i doprawiamy solą, pieprzem i papryką. Dekorujemy ziarenkami sezamu. Zabieramy na piknik w słóiczku i podajemy z kromkami chleba tostowego; możemy je podpiec wcześniej w tosterze lub piekarniku lub zrumienić nad ogniskiem (dancake.pl). Można też postawić na **sajgonki z serem i warzywami** (papier ryżowy, liście botwinki, ogórek świeży, marchewka, papryka świeża, ser żółty, sos sojowy, chrzan wasabi). Papier ryżowy namoczyć w wodzie aż zmięknie. Na każdy nałożyć liść botwinki, pokrojone w paseczki warzywa, kielki i plaster sera. Zwinąć jak gołąbki. Można jeść same lub z sosem sojowym wymieszanym z chrzanem wasabi, który zabierzemy na piknik w plastikowych pojemniczkach (www.msm-monki.pl). W naszym koszyku mogą też znaleźć się **tartaletki z serem, szynką i piklami** (gotowe babeczki wytrawne, 300 g sera żółtego, 200 g szynki wędzonej parzonej, 150 g świeżego ogórka, 100 g papryki konserwowej czerwonej, 1 puszka groszku konserwowego, 1 cebula czerwona, 100 g orzechów włoskich łuskanych, 3-4 łyżki majonezu, pieprz). Plastry sera, szynkę, paprykę i ogórka ze skórką pokroić w paseczki. Dodać groszek konserwowy, pokrojoną w kostkę cebulę i połamane orzechy włoskie. Doprawić czarnym pieprzem, a następnie dodać majonez i wymieszać. Sałatką nadziewamy kupione babeczki (www.msm-monki.pl). Inną prostą przekąską są **łososiorollsy z warzywami** (gotowe placki tortilli, 1 serek śmietankowy z łososiem lub serek i łosoś wędzony, sałata rzymska, pomidor, świeże zioła 2 gałązki, szczypiorek lub por, rozmaryn). Na placki tortilli nałożyć serek i łososia, liście sałaty, plasterki pomidora i ulubione zioła. Placki ciasno zrolować i pociąć na 3-4 centymetrowe kawałki, a każdy przewiązać szczypiorkiem lub paskami z pora. Udekorować rozmarynem (piatnica.com.pl).

Fot. mat. pras. Dan Cake,
MSM Mońki, OSM Piątница

O długowieczności w Racocie



Klub Seniora w Racocie gościł redakcję My60+, która zorganizowała spotkanie z dr Agnieszką Pluto-Prądyńską, ekspertką medycyny stylu życia z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Podczas prelekcji dr Pluto-Prądyńska wyjaśniała, jak za pomocą odpowiedniej diety i aktywności fizycznej dożyć w zdrowiu sędziwego wieku.

- Najlepsze dla utrzymania dobrego samopoczucia i sprawności to kontakt z naturą, aktywność fizyczna, rozciągowe ćwiczenia, pływanie w naturalnych zbiornikach wodnych, przebywanie w lesie - tłumaczyła dr Prądyńska. - To aktywizuje naszą odporność dzięki naturalnym stymulatorom, jak np. fitoncydy roślinne i olejki eteryczne, filogenetyczne bakterie zawarte w glebie, itp. Warto też dbać o florę bakteryjną na naszej skórze i nie usuwać jej niepotrzebnie nadmiernym i zbyt częstym używaniem środków myjących. Nawet w upały warto spłukiwać się częściej samą wodą, by się odświeżyć lecz ograniczyć nadmierne stosowanie my-

dła, tym bardziej, że zawiera ono chemiczne komponenty. Zachowujmy czystość, a nie sterylność.

Ekspertka opowiedziała także mieszkańcach tzw. Blue Zones – stref długowieczności, których mieszkańcy charakteryzują się długowiecznością dzięki aktywnemu stylowi życia i zdrowej diecie.

Seniorzy z Racotu nie tylko z uwagą słuchali prelekcji, ale też chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami.

Każdy z uczestników spotkania otrzymał najnowsze wydanie My60+ oraz zaproszenie na konferencję poświęconą medycynie stylu życia, która odbywała się na poznańskim Uniwersytecie Medycznym z inicjatywy Agnieszki Pluto-Prądyńskiej.

Fot. A. Dolska

Przy wspólnym stole w Kłodzinie

24 maja, w Kłodzinie odbyło się pierwsze spotkanie seniorów IV edycji programu **Danie Wspólnych Chwil** z Fundacją Biedronki. Koło Gospodyń Wiejskich już po raz drugi zakwalifikowało się do programu dedykowanego seniorom, którego celem są m.in. przeciwdziałanie samotności, poprawa jakości życia, integracja społeczna i działalność charytatywna.

„Danie Wspólnych Chwil” to program realizujący ideę posiłków wspólnotowych dla osób starszych zagrożonych samotnością. Fundacja zaprosiła do udziału w nim Koło Gospodyń Wiejskich, których zadaniem jest organizowanie cyklicznych spotkań dla seniorów przy wspólnym stole. Fundacja Biedronki finansuje zakup produktów potrzebnych do przygotowania posiłków.

Zadaniem KGW jest nawiązanie kontaktu z samotnymi seniorami i zaproszenie ich na spotkania połączone ze wspólnymi posiłkami. KGW powinno zachęcić seniorów do wspólnego spędzenia czasu i rozmowy oraz zainteresować projektem lokalną społeczność i włączyć ją do pomocy.

Pierwsze z cyklu 6 spotkań w ramach programu, odbyło się pod hasłem: „Dbajmy o naszą Ziemię – segregacja odpadów komunalnych”.

Dzięki współpracy z Miastem i Gminą Mieścisko, w spotkaniu wzięły udział Lucyna Urbańska i Natalia Włodarczak z Referatu Ochrony Środowiska, które w przystępny i ciekawy sposób przybliżyły seniorom tematykę ochrony środowiska, a szczególnie zasady prawidłowej segregacji odpadów komunalnych.

Podczas spotkania omówiony został również rządowy program „Czyste Powietrze”, który spotkał się z dużym zainteresowaniem.

Dzięki wsparciu Miasta i Gminy Mieścisko seniorzy otrzymali ekologiczne gadzety, a od Jeronimo Martins Polska S.A.

eko-torby na zakupy oraz kapelusze, które na pewno przydadzą się w codziennym życiu.

Na wydarzeniu nie mogło zabraknąć redakcyjnego akcentu. Na seniorów czekała pula magazynów My60+ dowieziona prosto z Poznania. To dla ducha, a ucztę dla podniebienia przygotowały członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Kłodzinie.

Podczas trwania IV edycji programu (kwiecień- grudzień 2025) KGW zobowiązane są do przygotowania min. 6 spotkań dla seniorów. Na ten cel otrzymują od Fundacji Biedronki 8000 zł w formie e-kodu na zakupy do wykorzystania w sieci sklepów Biedronka. W tej edycji KGW otrzymają również środki finansowe w wysokości 800 zł na realizację dodatkowych zadań związanych z programem.

Fot. KGW w Kłodzinie



Moje piękne chwile prześlij wiersz

Już po raz ósmy, Klub Seniora 82 i Dyrekcja Szkoły Podstawowej nr 82 w Poznaniu organizują konkurs poetycki dla seniorów „Moje piękne chwile – cieszymy się życiem”. Honorowy patronat nad konkursem sprawuje prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak, a patronat medialny redakcja magazynu My60+, której przedstawiciel uczestniczy co roku w pracach jury.



Oto najważniejsze informacje z konkursowego regulaminu:

1. Konkurs ma charakter otwarty i skierowany jest do poznańskich seniorów.
2. Udział w konkursie jest bezpłatny.
3. Oceny przysłanych wierszy dokona jury powołane przez organizatora. Decyzje jury są ostateczne.
4. Laureaci konkursu otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez sponsorów.
5. Nadesłanie prac oznacza akceptację warunków konkursu i regulaminu, którego ostateczna interpretacja należy do jury konkursu.
6. Autorzy udzielają zgody organizatorowi na wielokrotne, nieodpłatne, w całości lub w części wykorzystanie przysłanych wierszy w różnych publikacjach, w mediach. Najlepsze wiersze publikowane są na łamach magazynu My60+.
7. Każdy autor może zgłosić maksymalnie napisane dowolną techniką.
8. Do konkursu można zgłaszać tylko wiersze oryginalne, nigdzie nie publikowane i nie nagradzane.
9. Dwa utwory w dwóch egzemplarzach każdy, należy nadsyłać wyłącznie w maszynopisie lub wydruku komputerowym formatu A-4.
10. Wszystkie utwory muszą być opatrzone godłem tzn. pseudonimem autorskim (nie znakiem graficznym). Godło jest zastępnikiem imienia i nazwiska osoby biorącej udział w konkursie literackim, który z założenia jest anonimowy.

11. Do nadesłanych prac należy dołączyć zaklejona kopertę, opisaną tym samym godłem i danymi identyfikacyjnymi autora: imię i nazwisko, adres zamieszkania, telefon oraz ewentualny adres e-mail. Dane te będą dostępne tylko dla organizatora.

Wraz z przysłanym utworem, każdy autor podpisuje i przysyła do organizatora klauzulę o treści:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatora i poznańskiego konkursu poetyckiego dla Seniorów w celach wynikających z regulaminu tego Konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych /Dz.U. Z 1997 r. nr 133, poz.883 z późniejszymi zmianami/.

Do udziału w konkursie nie dopuszcza się prac, które nie spełniają powyższych wymogów.

Organizator nie zwraca nadesłanych tekstów i nie ponosi odpowiedzialności za usługi pocztowe lub działalność osób trzecich.

Wiersze na konkurs można także dostarczyć osobiście, nadsyłać listem poleconym na adres siedziby organizatora: Klub Seniora 82 ul. Krakowska 10 61-889 Poznań.

Konkurs trwa od 16 czerwca do 16 września 2025 r. Ocena prac przez jury nastąpi w terminie do 17 września, a wyniki konkursu zostaną ogłoszone do 22 września na stronach Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Uroczyste ogłoszenie wyników i wręczenie nagród odbędzie się 24 września 2025 r. O terminie ogłoszenia wyników wszyscy laureaci zostaną powiadomieni osobiście.



Uszczęśliwia, dodaje energii ale też uzależnia

Pełna witamin i minerałów cennych dla naszego zdrowia, czekolada dodaje nam energii i jednocześnie uspokaja. Tak jak wszystko co dobre, nie jest jednak wolna od wad.

Kakaowiec właściwy to roślina rosnąca w wilgotnych lasach tropikalnych Ameryki Południowej i Środkowej, uprawiana przede wszystkim w Afryce. Największymi eksporterami ziaren kakaowca w krajach afrykańskich są: Wybrzeże Kości Słoniowej, Ghana, Nigeria oraz Kamerun; w krajach amerykańskich: Brazylia, Ekwador, Dominikana, Kolumbia i Meksyk. To właśnie z kakaowców otrzymywane jest masło kakaowe (tłoczone z poddanych specjalnej obróbce nasion) i proszek kakaowy (uzyskiwany z mielonych odtłuszczonych wytlóków nasion), główne składniki czekolady. Zajądają się nią duzi i mali, na całym świecie i dobrze, bo jest bogata w witaminy i minerały cenne dla naszego zdrowia. Dlatego też wykorzystuje ją przemysł kosmetyczny, bo ten spożywczy bazuje przede wszystkim na jej walorach smakowych.

Czekolada relaksuje, uspokaja, ale jest także doskonałym źródłem energii. Zawiera wiele witamin: A, B1, B2, B3, E i PP oraz substancje działające stymulująco, takie jak teobromina, czy kofeina. Ta druga oczyszcza skórę z toksyn, działa wyszczuplająco, antycellulitowo i przyspiesza zmniejszanie obrzęków. Dzięki fenylotylaminie, po zjedzeniu czekolady wzrasta w naszym organizmie poziom serotoniny i endorfin. Serotonina, przeciwdziałająca depresji i zmniejszająca podatność na schorzenia układu nerwowego, sprawia zaś, że czujemy się odprężeni i zrelaksowani. Endorfiny, z kolei, to tak zwane „hormony szczęścia”, które poprawiają nam nastrój i potęgują odczuwanie przyjemności.

Jedną z ważniejszych zalet czekolady jest duża zawartość magnezu (najwięcej jest go w czekoladzie gorzkiej), który ułatwia nam wchłanianie wapnia oraz przeciwdziała stresom. Żelazo, cynk i wapń, które również w niej znajdziemy, poprawiają krążenie krwi w naszym organizmie. Czekolada zawiera także flawonoidy, które opóźniają procesy starzenia i neutralizują działanie wolnych rodników. Podnoszą też naszą odporność, uelastyczniają ściany tętnic, zapobiegają zmianom miażdżycowym, rozkurczają naczynia ułatwiając przepływ krwi.

Specjaliści twierdzą, że zjedzenie kilku kostek ciemnej, gorzkiej czekolady dziennie wystarczy, by choć w pewnym stopniu ochronić naszą skórę przed promieniami ultrafiole-

towymi zawartymi w świetle słonecznym. Czekolada wzmacnia także nasze nerki i serce – działa przeciwzakrzepowo, zmniejsza ryzyko zawału. Ma też zapobiegać rozwojowi chorób nowotworowych.

Jak widać zalet jest mnóstwo, ale tak jak w tej przysłowiowej beczce miodu nie może niestety zabraknąć i łyżki dziegciu. Nie ma co ukrywać tego, że czekoladowe przysmaki mają dużo kalorii, a więc jedzenie ich w nadmiarze z całą pewnością przysporzy nam dodatkowe kilogramy. Słodkości te mogą także powodować alergię lub nadmiernie obciążać wątrobę. Wreszcie, z powodu zawartości kofeiny i teobrominy – mogą uzależniać.

Dobroczynne właściwości czekolady odczuwają więc najbardziej ci, którzy sięgają po nią nie w nadmiernych ilościach i nie co dzień. Jedząc ją zbyt często uodporniamy się zresztą na jej działanie, nie odczuwamy więc należytego korzystnego działania magnezu i serotoniny.

Gorzka, czarna czekolada jest najzdrowsza dla wszystkich, a zwłaszcza dla osób z chorobami układu krążenia. One powinny wręcz wystrzegać się czekolady mlecznej i białej, bo te jej odmiany zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, które niekorzystnie wpływają na naczynia krwionośne. Mogą one szkodzić również osobom nietolerującym laktozy.

Wśród kosmetyków możemy znaleźć wiele preparatów zawierających czekoladę. Najczęściej są to kremy, balsamy do ciała, peelingi, olejki i żele do kąpieli, maseczki, pomadki, a nawet podkłady do makijażu. Często wzbogaca się je mlekiem, cynamonem, wanilią, goździkami lub chilli. Preparaty te mają właściwości silnie nawilżające, regenerujące, uelastyczniające i rozjaśniające skórę. Warto więc, by w naszej łazience znalazł się czekoladowy żel pod prysznic, czekoladowy peeling (stosuj raz lub dwa razy w tygodniu) i czekoladowy balsam do ciała. Fryzjerzy polecają też czekoladowe odżywki, które dadzą naszym włosom blasku i nawilżą przesuszone końcówki. Prócz korzyści dla naszego ciała, kosmetyki te pozytywnie wpłyną na nasz nastrój, bo w ten sposób na nasz organizm działa piękny, intensywny zapach czekolady i kakaowego olejku. (SZUM)

Fot. Pixabay

nad- rzeczne drzewo	▼	chroni ścianę przed wodą	▼	trzecie miasto Japonii	grosz w wielu krajach	język z rodziny bantu	▼	odgwis- dywane na par- kiecie	▼	fart	klasy rządzą- ce	Polak - dawniej	▼	zdjęcio- we lub egzami- nacyjne	dół, dziura
dola	▶		▼	bułki z opieka- cza	▼	instru- ment szarpa- ny	▶		▼		▼	▼		napój z mleka kłaczy	▼
tor dla deskoro- lek	▶			▼						w ręku niewido- mego	▶			▼	
ma swoją regulę	▶					azyl dla nieule- czalnie chorych	▶								
▶								z sze- ścioma zerami	▼	model Lancii	▶				
rola na boisku	▼	nagła obfitość		zapas, np. wody	▼	szlak handlo- wy	▶	tatrzań- skie sosny				dzidzius na wózku	▼	ogłosze- nie w gazecie	Charles Chaplin
wśród zakon- nic	▶	▼		▼				Anna dla zna- jomych	▼	odmiana gruszy	▶	mieszka w San Seba- stian	▶		▼
▶					patron prawni- ków	▼	d z krzy- żykiem	Anglia dla poety	▶					wiele ich w sieci	
żerdź		zajmo- wanie krzesła	▶			▼	▼					rozkwit gospo- darczy	▶		▼
▶								miesz- kanki Seulu	▶						
owado- żerne ssaki polskie		państwo z Gabo- rone	▶								np. goryl	▶			



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

w dowci- pach z leka- rzem	▼	Brigitte, gwiazda filmowa	▼	Santi, włoski malarz	▼	dyktator Giorgio	▼	zawiera pigmen- ty	▼	stolica w delcie	drobny węgiel	podró- żowanie 'okazją'	▼	odpor- ność, niugie- tość	rozpięte łóżko	▼
▶				tył ża- głowca	▶					IVb w szkole	▼	kaczka o ciem- nych piórach	▶			▼
śmiałość		czarna wśród pająków	▼	mysz, kumpel Bugsa	▼	kwestio- nariusz	▶								związek	▼
▶						główna lub epizo- dyczna	▶					ssak jak charów- ka	▶			
staroż. filhar- monia	▶					miasto w woj. podla- skim	▶									
▶								wnosz- ny do spółki	▼		błękit	kupione brawa	▼	jedna z prostych brył		pracuje na lotnisku
na niej zagnie- ciesz ciasto	▼	24 godziny		tworzą darnie	▼	jeden z ludów germań- skich	▼	soleni- zantka z 8 lutego	▶							▼
▶										ssak z podro- dziny lam	▶					
tkanina na obrusy		Cassius z ringu	▶					cel kuli bilardo- wej	▶				po nim omamy	▶		
mała Maria		pierwo- wzór Westy	▶							mała ryba słodko- wodna	▶					
▶								okrycie na konia	▶				sprzedał Alaskę	▶		



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

W naszym miesięczniku zamieszczamy krzyżówki pochodzące z serwisu Szarada.net (<https://szarada.net/>)

TERMY60+ MALTAŃSKIE

Uzdrowski klimat w ❤️ Poznania.



z KARNETEM
już od 9 zł / 1,5 h

dla SENIORA
+30 min GRATIS!

do biletu kupionego od poniedziałku do piątku w godzinach:

AQUAPARK
I BASENY SPORTOWE

9:00 - 12:00

ŚWIAT SAUN

12:00 - 15:00

- sauny suche
- łaźnie parowe
- tężnia solna
- hydromasaże
- pływanie rekreacyjne
- uzdrowskie wody geotermalne



**TERMY
MALTAŃSKIE**
POZNAŃ

INFORMACJE: **459 595 590**
WWW.TERMYMALTANSKIE.COM.PL / DLASENIORA

Regulamin promocji dostępny na stronie www.termymaltanskie.com.pl



Ośrodek wypoczynkowy

Komandor

w Pogorzeliczy

zaprasza wszystkich Seniorów!

Z zapałem robimy wszystko, co w naszej mocy, żeby sprostać potrzebom naszych Gości.

Nasz ośrodek położony jest w znanej, pięknej miejscowości Pogorzelica, wśród malowniczych lasów iglastych, które w połączeniu z morskim powietrzem tworzą niepowtarzalny i prozdrowotny mikroklimat, idealny do wypoczynku i regeneracji sił. Można przyjechać do nas w sezonie i poza sezonem (wrzesień), by cieszyć się spokojem i pięknem okolicy, wykorzystując ostatnie promienie słońca i energię letnich dni...

Oferujemy:

- noclegi w przystępnej cenie z całodziennym wyżywieniem (kuchnia przygotowuje potrawy z najwyższą starannością, dbając o różnorodność i jakość serwowanych dań)
- imprezy integracyjne
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- ogniska
- wieczory filmowe
- rowery
- Nordic Walking

Zapraszamy również do współpracy uniwersytety trzeciego wieku, związki emerytów, rady osiedlowe, zakłady pracy.

Możemy pomóc w kompleksowej organizacji wyjazdu (transport, zakwaterowanie, zakup biletów wstępu, przewodnicy)

Kontakt

662 089 475 REZERWACJE GRUPOWE
696 521 854 REZERWACJE INDYWIDUALNE
rezerwacje@owkomandor.pl
72-351 Pogorzelica, ul. Kapitańska 2

Ośrodek jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych

Szczegóły oferty w środku wydania magazynu MY60+