



my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2023 Nr 4(66)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

Czas na grzybobranie

*Jak zbierać grzyby
Na co uważać
Jak je przyrządzić*

• W październiku w Poznaniu rządzą seniorzy: targi Viva Seniorzy!, Senioralni 2023 •

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

POWROTY

PO PRZESZŁO DWÓCH LATACH REMONTU SPEKTAKLE
PONOWNIE NA SCENIE TEATRU WIELKIEGO

FESTIWAL MONIUSZKI

STRASZNY DWÓR

Moniuszko • Guidarini • Lanzino

6, 7, 8 X 2023

GALA OTWARCIA SCENY

gwiazda wieczoru ARTUR RUCIŃSKI

14 X 2023, SB. 19:00

PREMIERA 27 X 2023, PT. 19:00

KRÓLOWA ŚNIEGU

Przemysław Zych • Bondara • Gref

28, 29 X 2023

16, 17, 20, 21, 22 XII 2023

BALETOWA OPowieść O MOCY PRZYJAŹNI DLA CAŁEJ RODZINY

PREMIERA 25 XI 2023, SB. 19:00

OTELLO

Verdi • Kaspszyk • Pountney

26, 29 XI 2023

1, 2, 3 XII 2023

MIŁOŚĆ, ZAZDROŚĆ, ZBRODNIA

SEZON 23/24

ORGANIZATORZY TEATRU



WIELKOPOLSKA



INSTYTUCJA KULTURY
MIĘDZYNARODOWEJ
W POZNANIU



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

MECENAS TEATRU



Enea



TEATR WIELKI
IM. STANISŁAWA MONIUSZKI
W POZNANIU

OPERA.POZNAN.PL



Drodzy Czytelnicy

Bardzo dziwiłam się mojej byłej szefowej, że przy końcu lata cieszyła się na jesień. Przecież wszyscy uwielbiamy wiosnę, która budzi do życia przyrodę i ciepłe lato, a ona mówiła, że ma dość zieleni zmęczonej słońcem i cieszy się na kolorową jesień. Z jesienią czuła napływ energii i chęci robienia nowych rzeczy. Ktoś z Was tak ma?

Bo energii będzie nam trzeba sporo, żeby skorzystać choć w części z tego, co szykuje nam jesień w Poznaniu i poza nim.

Rozpoczął się sezon na grzyby, które nie tylko dają nam rozkosz podniebienia, ale też dla naszego zdrowia przepędzą nas kilka kilometrów po lesie, byśmy mogli skorzystać ze zbawiennej lasoterapii. Z tej okazji przygotowaliśmy dla Was poradnik, jak zbierać grzyby i jak zachowywać się w lesie, ale też garść przepisów na przygotowanie z nich smacznych i zdrowych dań.

Jak już grzyby będą się powoli suszyć, rzucamy się w wir wydarzeń w ramach Senioralnych 2023 organizowanych co roku w październiku przez Centrum Inicjatyw Senioralnych, które poprzedzone zostaną największymi w Polsce targami senioralnymi Viva Seniorzy! na poznańskich Targach. Na kolejnych stronach najnowszego wydania dowiedziecie się, w jakich zajęciach, warsztatach i wydarzeniach będzie można wziąć udział przez cały październik oraz jakich gwiazd posłuchać na scenie Viva Seniorzy! My60+ patronuje od lat obu wydarzeniom. Zapraszamy też do odwiedzenia naszego stoiska na targach i na warsztaty do CIS. To świetna okazja do bezpośrednich spotkań i wymiany opinii. Widzimy się!

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI:

Senioralni już po raz trzynasty	str. 4
Targi dla aktywnych seniorów	str. 5
Inicjatory 2022	str. 6
Szczęśliwi na emeryturze	str. 8
Co to była za spartakiada!	str. 10
Gdy wybieramy się na grzybobranie	str. 11
Pełne smaku i aromatu	str. 12
Ci, którzy żyją dwa razy	str. 14
Pielęgnujmy swoje stopy	str. 15
Dlaczego z wiekiem słyszymy gorzej i jak temu zaradzić?	str. 17
Woda zdrowia doda	str. 18
Kto, kiedy i jak może się starać o rentę rodzinną?	str. 19
Nie dajmy się nabrać na pokazach	str. 20
Hrvatski odlazak	str. 21

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
- + Zespół Specjalistycznych Gabinetów Lekarskich, ul. Słowackiego 8, Poznań
- + Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych ul. Kutrzeby, Poznań
- + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
- + Dom Pomocy Społecznej Ugory, Poznań

- + Biblioteka Miejska w Luboniu
- + Biblioteka Miejska w Dopiewie
- + Kluby Seniora
- + Uniwersytety Trzeciego Wieku
- Kalisz**
- + DPS w Kaliszu
- + Książnica Pedagogiczna im. A. Parczewskiego

Senioralni już po raz trzynasty



Centrum Inicjatyw Senioralnych znów zaprasza poznańskie seniorki i seniorów do wspólnej zabawy i nauki. Tegoroczni Senioralni. Poznań to już 13 edycja tej imprezy. Jak co roku pod patronatem My60+.

W tym roku CIS łączy siły z Poznańskim Centrum Dziedzictwa i na inaugurację wydarzenia zaprasza do Amfiteatru Bramy Poznania (ul. Gdańska 2). „Senioralni” wystartują mając więc w tle przepiękną przyrodę. W sobotę, 23 września, o godzinie 11, władze Poznania po raz kolejny tradycyjnie prześlą seniorom i seniorkom klucze do bram miasta. Przyznana zostanie również nagroda Miejskiej Rady Seniorów „Najlepszy Przyjaciel Seniorów”. Po części oficjalnej będzie zaś można pośpiewać, potańczyć, ale też ciekawie pospacerować.



Seniorzy podczas poprzednich inauguracji

Na początek wysłuchamy koncertu Tenorów Vincero, którzy zabiorą nas w bardzo sentymentalną podróż muzyczną. W programie m.in. utwory operowe i operetkowe, musicalowe, ale też z repertuaru takich gwiazd, jak Elvis Presley, Frank Sinatra i Roy Orbison. Na senioralnej scenie wystąpi także laureat tegorocznej edycji The Voice of Poland – Zbigniew Żaraneck, który przypomni m.in. utwory Czesława Niemena czy Maryli Rodowicz. Na zakończenie inauguracji będzie można skorzystać z bezpłatnej oferty,

przygotowanej specjalnie na tę okazję przez Bramę Poznania; do wyboru spaceru z przewodnikami, zwiedzanie ekspozycji Bramy oraz warsztat ekologiczny (będą obowiązywać zapisy).

Inauguracja imprezy to tak naprawdę wstęp do wielkiego senioralnego święta. Założeniem „Senioralnych”, od pierwszej ich edycji w 2011 roku, jest zorganizowanie dużej liczby otwartych, bezpłatnych inicjatyw, po to,



Wykonawczynie muralu, który powstał w ramach „Senioralnych” w 2020 roku

by seniorzy zasmakowali w różnego typu aktywnościach i chcieli wracać do nich także w ciągu roku. I jak zawsze, również w tym roku dojrzały mieszkańcy Poznania będą mieli w czym wybierać. Program imprezy, która potrwa do końca października, jest tak różnorodny, że organizatorzy nie mają wątpliwości, że każdy znajdzie propozycję odpowiednią dla swoich potrzeb i zainteresowań.

Kalendarium tegorocznych „Senioralnych” otworzą Targi Viva Seniorzy!, które odbędą się w dniach 29-30 września br. na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. W ich programie znajdzie się m.in. koncert Andrzeja Rybińskiego i Hanny Banaszak. Później, w trakcie kilku tygodni, nie zabraknie ciekawych i pasjonujących wykładów, spotkań z ekspertami wszelkich dziedzin, warsztatów plastycznych i rękodzielniczych, zajęć cyfrowych, językowych i sportowych czy bezpłatnych badań profilaktycznych przygotowanych wraz z uniwersytetami, poznańskimi instytucjami, organizacjami pozarządowymi oraz firmami prywatnymi.

Pełen program wydarzeń „Senioralnych” można znaleźć na stronie centrumis.pl. Więcej informacji: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. (SZUM)

FOT. ARCHIWUM CIS/UMP

Zapraszamy na warsztaty My60+

W ramach senioralnych redakcja My60+ zaprasza na warsztaty, które odbędą się 19 października w godz. 12-14 w siedzibie CIS przy ul. Mielżyńskiego 24 w Poznaniu.

Tytuł warsztatów to: Obrazem i słowem - jak w interesujący sposób utrwalać ważne dla nas wydarzenia.

Podczas dwugodzinnych zajęć fotografka Daria Olzacka udzieli instruktażu, jak wykonać smartfonem zdjęcia, które wzbudzą zachwyty rodziny i przyjaciół, a Anna Dolska, redaktor naczelna My60+ opowie, jak przenieść na papier wspomnienia, by inni czytali je z zainteresowaniem.

Udział w warsztatach jest bezpłatny. Obowiązują zapisy pod nr tel. 513078964 lub e-mail: my50plus@gmail.com

Targi dla aktywnych seniorów



Największe targi produktów i usług dla seniorów w Polsce – Viva Seniorzy! – można będzie odwiedzić już 29-30 września. Na gości, jak zawsze, czeka mnóstwo atrakcji. Profilaktyka zdrowia, badania, propozycje spędzania wolnego czasu, warsztaty i koncerty. Tej imprezy przegapić po prostu nie wolno. Od pierwszej edycji pod patronatem My60+.

Wydarzenie jest dedykowane osobom 60+ i stanowi świetną okazję, by spędzić czas wspólnie z przyjaciółmi, nawiązać nowe kontakty, wziąć udział w koncertach, turniejach gier i różnych aktywnościach sportowych, a także skorzystać z darmowych konsultacji.

W trakcie dwóch targowych dni można będzie zapoznać się z ofertą wielu wystawców prezentujących produkty i usługi w różnych dziedzinach:

- aktywność – turystyka, sanatoria i uzdrowiska, hotele i pensjonaty, gabinety odnowy biologicznej, uroda i styl, sport i rekreacja, kluby seniora



- zdrowie – produkty prozdrowotne, rehabilitacja, medycyna naturalna, środki pielęgnacyjne, zdrowa żywność, placówki lecznicze
- wiedza – edukacja i rozwój, uniwersytet trzeciego wieku, szkoły językowe, komunikacja i nowe media, finanse i ubezpieczenia, doradztwo, organizacje non profit, ośrodki rozwoju osobistego
- otoczenie – domy i mieszkania, projektowanie dla seniorów, infrastruktura miejska, domy pomocy społecznej i placówki opiekuńcze, domy seniora, systemy kontroli i zabezpieczeń, pomoce w życiu codziennym.



– Na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich spotykamy się, aby dzielić się wiedzą, zadbać o profilaktykę zdrowia, porozmawiać o wyzwaniach, jakie stawia przed Seniorami współczesna rzeczywistość, jak również dobrze się bawić i integrować Seniorów między sobą – mówi Paulina Dziarłowska, manager projektu Viva Seniorzy!

Oprócz ekspozycji nie zabraknie ciekawych aktywności integrujących Seniorów. W programie znajdują się m.in. zajęcia z rękodzieła i prac plastycznych. Jedne z nich, przeprowadzane przez Fundację InSpire, będą doskonałą okazją do sprawdzenia swoich sił w malarstwie. Osoby zainteresowane aktywnym spędzaniem czasu również znajdą coś dla siebie – zaproszeni goście zachęcą seniorów do udziału w takich aktywnościach jak walking futbol, Hip-Hop dla seniorów czy trening TAI CHI. W piątkowy wieczór odbędzie się także impreza taneczna poprowadzona przez DJ Wikę.

W programie rozrywkowym targów także nie lada gratka dla miłośników muzyki. Posłuchać będzie można koncertu Chóru Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu oraz Chóru Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Tamowa.

Na scenie Viva Seniorzy! pojawią się również wyjątkowe gwiazdy polskiej sceny muzycznej. W piątkowy wieczór odbędzie się koncert Andrzeja Rybińskiego uwielbianego polskiego piosenkarza i muzyka, a także aranżera i kompozytora. Współtwórca legendarnego zespołu 2 plus 1 jest artystą obecnym na polskiej scenie muzycznej od 58 lat. Na zaproszenie Grupy MTP zaśpiewa swoje największe przeboje. W sobotę natomiast odbędzie się koncert Hanny Banaszak, artystki znanej z takich przebojów jak „Pogoda ducha”, „Samba Przed Rozstaniem”, czy „Mam ochotę na chwilę zapomniała”. Popularna piosenkarka, kompozytorka i tekściarka będzie gwiazdą wieczoru zwińczającego tegoroczną edycję targów.

To wydarzenie, to wspólny czas dla wszystkich Seniorów. Dwa dni wypełnione atrakcjami po brzegi, bogaty program artystyczny, doskonałe towarzystwo i gwarancja niezapomnianych wrażeń. Viva Seniorzy! zapraszają wszystkich Seniorów i ich rodziny.

Więcej informacji na stronie wydarzenia: vivaseniorzy.pl.

Zapraszamy do odwiedzenia stoiska My60+ podczas Viva Seniorzy!

FOT. ARCHIWUM VIVA SENIORZY!/MTP

Fot. R. Szymański

Inicjatory 2022

Podczas trwania Poznańskiego Targu Dobra, który odbył się 3 września w Poznaniu, rozstrzygnięto wyniki konkursu Inicjatory 2022. Powstał on, by promować przedsięwzięcia pozarządowe oraz wyróżnić najlepsze projekty realizowane dla stolicy Wielkopolski i jej mieszkanki oraz mieszkańców w roku poprzedzającym rozdanie nagród.

Uroczystość ogłoszenia zwycięzców odbyła się w Muzeum Historii Zoo i Lwa, które mieści się na terenie Starego Zoo. Nagrody wręczyli: Grzegorz Ganowicz, przewodniczący Rady Miasta Poznania oraz Jędrzej Solarski, z-ca prezydenta miasta Poznania.

W tegorocznej odsłonie konkursu „Inicjatory 2022” kapituła – w gronie której zasiadała przedstawicielka redakcji My60+ - wytypowała zwycięzców w czterech kategoriach: Inicjator Roku, Inicjator Wspierający, Inicjator Aktywizujący oraz Inicjator Nowatorski. Zwycięzcy, w każdej kategorii, oprócz tytułu



„Inicjatora” i statuetki, otrzymali również nagrody finansowe, których łączna pula wyniosła 25 000 zł. Łącznie do konkursu zgłoszone zostały 45 inicjatyw. Piątą kategorią jest Inicjator Mieszkańców im. Andrzeja Białasa, czyli nagroda specjalna od mieszkanki i mieszkańców Miasta Poznania. Łącznie do konkursu zgłoszone zostało 45 inicjatyw.

W ramach **Inicjatora Wspierającego** kapituła brała pod uwagę działania ukierunkowane na pomoc osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym, rozwój infrastruktury miejskiej, klimatu i środowiska. Laureatem została Fundacja Ochrony Praw Zwierząt KEJTERS, za inicjatywę: KEJTERSKI PATROL – pomoc zwierzętom właścicielskim z Ukrainy. Systematycznie odwiedzali punkty recepcyjne i noclegowe. Organizowali Patrole Weterynaryjne oraz dostarczali karmę, transportery, adresatki oraz sprzęty spacerowe dla psów, kotów i gryzoni.

W kategorii **Inicjator Aktywizujący** kapituła oceniała przedsięwzięcia pobudzające mieszkańców do działania i współtworzenia. Laureatem zostali Mieszkańcy osiedla przy wsparciu CIL Strzeszyn (Stowarzyszenie Strzeszyn dla Dzieci) Stowarzyszenie MiastoHolizm, za inicjatywę: Mobilny Instytut Kultury na Strzeszynie (Kontener na Strzeszynie). Dzięki Mobilnemu Instytutowi Kultury powstało dedykowane miejsce dla kultury i spotkań społecznych, które umożliwiło realizację różnorodnych projektów, w tym koncertów, warsztatów i spotkań.

W kategorii **Inicjator Nowatorski** oceniane były działania będące nowością na danym terenie lub w danej dziedzinie, innowacyjne rozwiązania lub nowe, dotychczas niepodejmowane formy aktywności. Laureatem zostało Stowarzyszenie Farma Miejska, za inicjatywę Poznańska Farma Miejska. To inicjatywa, która pozytywnie oddziałuje na zdrowie, środowisko i społeczność. Poprzez uprawę zdrowej żywności w mieście, farma dostarcza świeże, ekologiczne wa-

rzywa, które można kupić i spożywać, ale także współuprawiać we wspólnej przestrzeni. Celem projektu jest promowanie naturalnych upraw, zazielenianie przestrzeni miejskich oraz ułatwianie dostępu do zdrowej żywności dla wszystkich.

Inicjator Roku, w ramach której kapituła konkursu, wybrała inicjatywę spośród wszystkich nadesłanych. Laureatem w tej kategorii zostało Stowarzyszenie Centrum PISOP oraz Fundacja Niwa Edukacji i Rozwoju za inicjatywę: Stowarzyszenie Centrum PISOP i Fundacja Niwa dla Ukrainy. Stowarzyszenie i Fundacja zaangażowały się w działania wspierające uchodźców począwszy od działań na hali (sztab kryzysowy), jak i w dalszych przedsięwzięciach wspierających obywatelki i obywateli Ukrainy przebywających w stolicy Wielkopolski.

Inicjator Mieszkańców im. Andrzeja Białasa w otwartym głosowaniu, swoją nagrodę przyznają poznanicy. Mieszkańcy mogli oddawać swoje głosy na wszystkie projekty, które zostały zgłoszone w tegorocznej edycji konkursu. Laureatem w kategorii została Fundacja Ratuj Ryby za inicjatywę Powrót Dinozaura do Warty. Międzynarodowa Restytucja Jesiotra, zarybienie i śledzenie z udziałem NGO z Poznania. Fundacja Ratuj Ryby jako pierwsza w Polsce doprowadziła do zebrania

społecznych środków na nadajniki oraz samodzielnego śledzenia podróży jesiotrów przez 500 km rzeki Warty.

Wyróżnienia

W kategorii Inicjator Wspierający, kapituła konkursu przyznała następujące wyróżnienia: dla **Stowarzyszenia niecodziennosc** za inicjatywę 7 Festival filmów niecodziennych; dla **Fundacji PE-TRA senior** za inicjatywę Aktywni na Plus; Dla **Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „ŻURAWINKA”** za inicjatywę Dajemy Zielone Światło.

W kategorii Inicjator Aktywizujący, kapituła konkursu postanowiła wyróżnić: **Fundację Panda Team im. Michałka Tarachowicza** za inicjatywę Panda Claus; **Fundację OR-CHidea** za inicjatywę Koncentruj się!

W kategorii Inicjator Nowatorski, kapituła konkursu postanowiła wyróżnić:

Stowarzyszenie Gen-i-już działającego przy Instytucie Genetyki Człowieka PAN w Poznaniu za inicjatywę Mobilna Akademia Nauki (MAN) - Nie taki wirus straszny - czyli co genetycy chowają w probówkach; **Stowarzyszenie Ziarno Dobra** za inicjatywę Kumples bez uprzedzeń innowacja społeczna; **Fundację Ratuj Ryby** za inicjatywę Powrót Dinozaura do Warty. Międzynarodowa Restytucja Jesiotra, zarybienie i śledzenie z udziałem NGO z Poznania.

Roman Szymański
Fot. R. Szymański

TERMY60+ MALTAŃSKIE

Uzdrowski klimat w Poznaniu.



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

Szczęśliwi na emeryturze

Czekamy na emeryturę, ba, czasem nie możemy się jej już doczekać. A gdy przychodzi, okazuje się, że nas zaskoczyła. Nierzadko tak bardzo, że zamiast zasłużonego wypoczynku, poczucia szczęścia i błogiego lenistwa, przynosi nam smutek i rozgoryczenie. Jak temu zapobiec?

Mysząc o emeryturze, zwykle zastanawiamy się przede wszystkim nad kwestiami finansowymi, bo zdajemy sobie sprawę z tego, że zapewne będziemy dysponować na niej skromniejszym budżetem. W drugiej kolejności myślimy o naszym zdrowiu, które również wiąże się przecież z naszymi finansami – wraz z wiekiem rosną niestety wydatki na badania i leki. Potem o tym, jak będziemy się czuli bez pracy, w której spędziliśmy wiele lat i bez ludzi, z którymi się w niej spotykamy co dzień. Najmniej czasu poświęcamy na rozmyślanie o tym, co zrobimy z czasem, który wcześniej pochłaniała nam właśnie praca. I to błąd. Bo to właśnie nadmiar wolnego po przejściu na emeryturę może, zdaniem psychologów, przewrotnie stanowić nasz największy problem. Jak się bowiem okazuje, niektórzy emeryci są tak nieprzygotowani na to niespodziewane wolne w nadmiarze, że na emeryturze wcale nie czują się szczęśliwi.

Jak na wakacjach?

Najczęściej nie tak od razu orientujemy się, że jednak nam czegoś brakuje. Zazwyczaj przez pierwsze tygodnie, a nieraz i miesiące, nie zastanawiamy się nad tym wcale, bo czujemy się po prostu jak na wakacjach. Gdy wolne przedłuża się, z każdym dniem przestajemy czuć się komfortowo, a niepokój narasta. Jakbyśmy tracili pod stopami znajomy grunt.

Powoli z tą pracą

Dlatego specjaliści radzą, byśmy się do tego okresu dobrze przygotowali, a nawet dobrze przemyśleli czy na pewno na emeryturę przechodzić. Bo to, że stuknął nam wiek emerytalny nie znaczy wcale, że od razu mamy całkowicie przestać pracować i zamieniać garnitur czy garsonkę na kapcie i podomkę. Trzeba dobrze się zastanowić nad tym, jak będziemy się czuli bez pracy – być może nie warto robić ostrego cięcia, lecz wydłużyć ten proces w czasie redukując swoje obowiązki do połowy lub ćwiartki etatu. Dziś pracodawcy są zazwyczaj otwarci na pracę emerytów, którzy są przecież doświadczonymi i solidnymi pracownikami. A że na emeryturę przejdziemy tylko wtedy, gdy umowę o pracę rozwiążemy, nic nie stoi na przeszkodzie, by trochę poleniuchować i dopiero po jakimś czasie ponownie się zatrudnić.

Ci, którzy z powodu niskich emerytur muszą dorabiać, mają za to, jak wynika z badań, mniej problemów z aklimatyzacją w strefie emeryckiej, bo u nich zmiana nie jest tak gwałtowna. Ci zaś, którzy na pewno nie chcą (i nie



muszą z racji na w miarę wystarczające finanse) wiązać się już ani z dotychczasową, ani z żadną inną pracą, powinni sobie coś w zamian zorganizować.

Kto się nie cieszy z bycia emerytem?

Statystyki nieubłaganie wskazują na to, że radość z bycia na emeryturze czerpią tylko ci, którzy zaplanowali sobie nowe zajęcia po zakończeniu kariery zawodowej. Niektórzy radzą sobie z tym problemem lepiej, niektórzy gorzej. Dlatego właśnie depresja na emeryturze nie należy do rzadkości. Najczęściej dotyka ona mężczyzn, którzy byli bardzo zaangażowani zawodowo, pracowali na kierowniczych stanowiskach, mieli podwładnych, własny gabinet i równocześnie nie angażowali się w życie rodzinne. Brak uznania i prestiżu, których do tej pory doświadczali, może zaburzyć im samoocenę, a niższe niż dotychczas dochody mogą odczuć jako degradację życiową.

W trudnej sytuacji, mogącej prowadzić do depresji na emeryturze są również pracoholicy, osoby dla których praca stała się prawdziwą pasją czy też osoby samotne. Dlatego takie osoby, na przykład lekarze czy księgowi, zwykle nadal wykonują swą pracę, niekoniecznie na etacie.

Kto na emeryturze radzi sobie najlepiej?

Najlepiej na emeryturze, według badań, czują się kobiety, bo one niemal nigdy nie narzekają na nadmiar wolnego czasu. Pracowite panie, które podczas lat pracy i tak musiały spełniać większość obowiązków domowych, wreszcie mają możliwość lepszego rozłożenia ich w czasie i uniknięcia ich spiętrzenia. Te które mają dzieci i wnuki, chętnie poświęcają swój wolny czas właśnie im. Kobiety znacznie częściej niż mężczyźni szukają też nowych znajomości i zajęć w klubach seniora czy uniwersytetach trzeciego wieku. Panów wyciągnąć z domów jest trudniej.

Dla osób mieszkających w rodzinach wielopokoleniowych, emerytura nie stanowi problemu, bo dzieci i wnuki zawsze pomogą wolny czas zagospodarować. Nie mają z tym problemu również... optymiści, bo to osoby o bardzo pozytywnym nastawieniu do życia w ogóle. Po przejściu na





emeryturę często angażują się w działania spoteczne bo lubią czuć się potrzebni innym. Zawsze też znajdą sobie jakieś zajęcie: przetwory, gotowanie, majsterkowanie... Do grona zadowolonych można także zaliczyć działkowców i szczęśliwych posiadaczy ogrodów, bo w nich zawsze jest zajęcie.

Co na emeryturze?

W krajach, w których zarobki i wysokie emerytury pozwalają na cieszenie się z życia pełną gębą najpopularniejsze scenariusze na emeryturze przewidują wyjazdy i wycieczki zagraniczne – seniorzy wreszcie mogą zwiedzić kawałek świata, na co nie było czasu podczas pracy czy wychowywania dzieci. Co zamożniejsi kupują sobie domek do remontu w Toskanii czy Prowansji i tam spędzają czas oddając się nowym działaniom i przyjemnościom. Jak na razie taki scenariusz jest jednak poza zasięgiem zdecydowanej większości polskich emerytów. Trzeba więc myśleć o swoich możliwościach.

– Jak tylko przeszliśmy z żoną na emeryturę najwięcej czasu spędzamy wspólnie podróżując po Polsce – rowerami, autem, pociągami, jak się da, w zależności od możliwości i ochoty – mówi 67-letni Janusz. – Polecam to każdemu, bo tkwiąc co dzień w pracy naprawdę nie wiemy, jak piękne miejsca i zakątki mamy na wyciągnięcie ręki.

– Zawsze lubiłam robótki ręczne, ale tyle szalików, skarpet i serwetek jakie wyprodukowałam dla wszystkich członków

rodziny, tudzież znajomych, w pierwszych miesiącach emerytury, nie zrobiłam nigdy wcześniej – śmieje się 68-letnia Justyna. – Moja siostra po przejściu na emeryturę przyrządzała natomiast 3-daniowe obiady i zaprawiała co tylko się da. Aż w końcu rodzina, która nie tylko z grzeczności to wszystko jadła, ale i chcąc nie chcąc z grzeczności przybierała na wadze, wysłała ją na zajęcia do osiedlowego klubu seniora.

– Nie jestem zmuszona do dorabiania, ale po trzech miesiącach odpoczynku, z chęcią zaopiekowałam się niepełnosprawną sąsiadką – mówi 63-letnia Beata. – Chodziłam z nią na spacer, robiłam jej zakupy. Teraz przyszarpałam psa i długie z nim spacerowanie stały się moim codziennym rytuałem.

– Jak bardzo uciążliwy byłam, zwłaszcza dla żony, po przejściu na emeryturę, zorientowałam się znacznie później, a pomógł mi w tym mój kolega z pracy, który dwa lata wcześniej został emerytem – wspomina 74-letni Kazimierz. – Przez wiele tygodni moim ubraniem w dni powszednie był tylko szlafrok, a zajęciem siedzenie przed telewizorem. Nawet w sobotę czy w niedzielę, gdy zapraszały nas do siebie dzieci, z trudem chciało mi się ubrać. Żona oczy sobie wyplakiwała, że tak się zaniedbałam. Przyjaciel regularnie wyciągał mnie na ryby i na siłownię, aż wróciłem do swojego poprzedniego funkcjonowania. Jednocześnie, jak orzekła lekarka, wyciągnął mnie ze stanu przeddepresyjnego.

Nie lekceważmy

– Nie lekceważmy ostrzeżeń specjalistów i naprawdę przygotujmy się do tego okresu spoczynku, po długich latach wyłożonej, intensywnej pracy – radzi Izabela Narożna, psycholog. – Nie myślimy o tym w kategoriach „jakoś to będzie”, a zamiast tego zrobmy sobie jakiś, choćby wstępny, plan. Nawet jeśli jesteśmy już od jakiegoś czasu na emeryturze, przyda się on z pewnością na kolejne lata. Bo na ten czas trzeba po prostu znaleźć coś dla siebie. Dla jednych będzie to klub seniora czy uniwersytet trzeciego wieku, dla innych jakiś wolontariat, spacerowanie z psem, praca w ogrodzie lub praca dorywcza. Niektórzy odnajdą się zajmując się wnukami, inni rozwiną pasję, na które pracując nie mieli czasu. Najważniejsze jest działanie, które da nam zajęcie, przyjemność i kontakt z ludźmi. Te trzy elementy zaspokajają zwykle nasze potrzeby. Na pewno nie pozwólmy sobie na pogrążanie się w bierność i apatię. Znużeni życiem i jego nagłą bezcelowością szybko staniemy się nie dojrzałymi spełnionymi ludźmi, ale mentalnymi starcami, smutnymi, wycofanymi i nieszczęśliwymi, a stąd bardzo blisko do depresji.

FOT. PIXABAY

Reklama

Sklep Medyczny CITO w Poznaniu

działa od 1991 roku.

Już ponad 30 lat zaopatrujemy Pacjentów w specjalistyczny sprzęt i wyroby medyczne ułatwiające opiekę nad osobami starszymi i chorymi.

W nasze ofercie:

- artykuły higieniczne: pieluchomajtki, majtki chłonne, wkładki urologiczne, podkłady higieniczne, kosmetyki pielęgnacyjne
- materiały opatrunkowe: opaski, kompresy, plastry, przyklepce, serwety
- wyroby ortopedyczne: ortezy, stabilizatory, kołnierze
- sprzęt rehabilitacyjny: wózki, łóżka, kule, laski, balkoniki
- cewniki i worki do zbiórki moczu
- sprzęt diagnostyczny: ciśnieniomierze, inhalatory, termometry
- nieprzemakalne: materace, prześcieradła, podkłady
- jednorazowy sprzęt medyczny: strzykawki, igły, wenflony
- higiena kobieca: podpaski, wkładki
- chemia gospodarcza



Nasza umowa z NFZ umożliwia **sprzedaż refundowaną (dopłata NFZ)**

Zachęcamy do zamawiania artykułów refundowanych przez naszą stronę internetową: www.pieluchomajtki.pl
Wystarczy wypełnić krótki formularz, a zamówiony sprzęt dowiezie nasz kierowca lub kurier.

Zapraszamy na nasze stoisko na targach VIVA Seniorzy! w dniach 29-30.09 br.

Co to była za spartakiada!

W tym roku już po raz szesnasty Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji organizowały Poznańską Spartakiadę Seniorów. W wydarzeniu, które od lat integruje i aktywizuje dojrzałych poznaniaków wzięło udział blisko 200 seniorów. Najstarszy uczestnik miał... 91 lat.

Przez pięć dni seniorzy biegali, skakali w dal, grali w szachy i warcaby, rywalizowali na torach basenu i próbowali swych sił w tenisie stołowym, Nordic Walking i brydżu sportowym. Wśród 195 uczestników tegorocznej spartakiady było 68 pań i 127 panów. Najstarszy zawodnik miał skończoną 91 lat, a najstarsza zawodniczka – 86. Oboje startowali w czworoboju lekkoatletycznym. Pozostali uczestnicy mieli nie mniej niż 60 lat, ale ci najmłodsi to tradycyjnie grono niezbyt liczne.

– Mam zaliczone wszystkie 16 edycji Spartakiady Seniorów – mówi Eugeniusz Rybka. – Zawsze jestem mile zaskoczony tym, że co roku pojawiają się nowe dyscypliny. Bardzo cieszy mnie również możliwość spotkania z innymi seniorami na zakończeniu wydarzenia. Możemy wtedy powspominać naszą sportową młodość.

– W Spartakiadzie Seniorów w tym roku brałem udział po raz pierwszy, więc na razie nieśmiało zacząłem od brydża, ale atmosfera rywalizacji udzieliła mi się i w przyszłym roku postaram się wystartować także w innych dyscyplinach – deklaruje Jan Nowak.

Na zakończenie spartakiady w Młodzieżowym Ośrodku Sportowym tradycyjnie odbył się piknik. Była muzyka, tańce oraz biesiada przy grillu. Wszyscy zawodnicy otrzymali okolicznościowe koszulki i dyplomy uczestnictwa. Statuetki wręczono zaś najstarszym uczestnikom wydarzenia, oraz tym najlepszym w klasyfikacji generalnej, czyli tym, którzy zebrali najwięcej punktów we wszystkich konkurencjach. Najlepszą seniorką spartakiady została Iwona Koc, a najlepszym seniorem spartakiady – Józef Nalewajski.

Jeśli jeszcze się zastanawiamy nad receptą na długie zdrowe życie, to uczestnicy spartakiady są najlepszym przykładem na to, że warto dbać o kondycję niezależnie od wieku. A dla tych, którzy z jakichś powodów nie zdołali wziąć udziału w tegorocznej spartakiadzie, mamy dobrą wiadomość – kolejna już za rok. (SZUM)

FOT. POSIR/Agnieszka Wojt



Gdy wybieramy się na grzybobranie

Wybierając się na grzyby trzeba znać zasady grzybobrania i przepisy dotyczące wjazdu do lasu. Co więc warto wiedzieć, zwłaszcza gdy nie należymy do grona doświadczonych grzybiarzy?

Przede wszystkim nie planujmy grzybobrania, jeśli na grzybach się nie znamy – wówczas po prostu pospacerujemy po lesie lub wybierzmy się tam w towarzystwie kogoś, kto grzyby zna i rozróżnia. Tu nie ma miejsca na lekkomyślność, bo te trujące są silnie toksyczne i nawet niewielka ich ilość wystarczy, by poważnie nam zaszkodzić. Kierujemy się więc podczas wycieczek do lasu rozsądkiem i zachowujemy w pamięci ostrzeżenia, mimo których co roku dochodzi do przypadków zatrucia, niestety także tych śmiertelnych.



Jak zbierać grzyby?

Zapaleni grzybiarze mają swoje ulubione miejsca grzybobrania. Ci, którzy takich miejsc nie znają, mogą zwrócić na przykład na forum grzyby.pl i skorzystać z podpowiedzi miłośników leśnych zbiorów.

Każdy szanujący się grzybiarz, nawet ten początkujący, powinien wiedzieć, że grzyby zbiera się do wiklinowego koszyka, przewiewnej kociołki lub papierowej torby, bo w zwykłej „foliówce”, bez dostępu powietrza, mogą one wydzielać szkodliwe substancje.

Zbierając grzyby jadalne, nie niszczy przy okazji tych niejadalnych i trujących, bo nimi żywią się zwierzęta. Jeżeli więc nie jesteśmy pewni czy grzyb jest dla nas właściwy, nie wyrrywamy go ze ściółki i nie przewracamy. Prawidłowe zbieranie grzybów polega na wykręcaniu ich tak, by nie uszkodzić grzybni, z której wyrastają. Odcinanie trzonu niszczy grzybnię uniemożliwiając wyrośnięcie z niej kolejnych grzybów.

Na co uważać?

Nie jest prawdą, że wszystkie surowe trujące grzyby są gorzkie lub piekące, a jadalne przyjemne w smaku, bo słodkawe. Nieprawdą jest także to, że wszystkie „trujaki” mają na spodzie kapelusza blaszki (jadalne kurki to grzyby z blaszkami), a jadalne „gąbkę” czy rurki (gorzyczaki żółciowe to niejadalne grzyby z rurkami). Mimo tego specjaliści doradzają, byśmy nie znając się na grzybach zbierali tylko te rurkowe, bo prawdopodobieństwo poważnego zatrucia jest w ich przypadku dużo niższe niż przy grzybach blaszkowych. To właśnie wśród tych ostatnich są grzyby najsil-

niej trujące: muchomor sromotnikowy, muchomor czerwony, muchomor wiosenny i muchomor jadowity.

Jakich grzybów nie zbierać

Nawet, gdy naszym zdaniem na grzybach się znamy, nie ma potrzeby, by zbierać bardzo młode małe grzyby, bo wtedy nietrudno o pomyłkę. Zbieramy więc grzyby w pełni wykształcone i dojrzałe, bo łatwiej je zidentyfikujemy. Nie zrywamy też tych dużych i starych, bo zapewne i tak w domu je wyrzucimy, a w lesie posłużą za nasienniki. Do kosza kładziemy tylko zdrowe grzyby – takie, które nie są nadgrzyzone, nasączone wodą lub spleśniałe. Nie zbieramy również tych pod ochroną, ich listę można pobrać ze strony Generalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska.

Gdzie grzybów nie zbieramy?

Grzyby wchłaniają duże ilości metali ciężkich i rozmaite inne zanieczyszczenia, dlatego nie należy ich zbierać w okolicach skupisk odpadów, zakładów produkcyjnych czy w pobliżu ruchliwych dróg.

Grzybów nie wolno również zbierać w rezerwach i parkach narodowych, na terenach prywatnych lub wojskowych, w częściach lasu, do których obowiązuje stały zakaz wstępu (na przykład na powierzchniach doświadczalnych czy w ostojach zwierziny).

Grzyboznawca pomoże

Zebrałe grzyby należy dokładnie przejrzeć czyszcząc je w lesie i jeszcze raz w domu. Jeśli nie jesteśmy pewni czy wszystkie są jadalne, zwróćmy się po pomoc do specjalistów w sanepidzie. Porady grzybowe osobom prywatnym, zbierającym grzyby na własny użytek, udzielane są w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu przy ul. Libelta 36. Będąc na wakacjach w innym województwie najbliższy sanepid wyszukamy na stronie <https://www.gov.pl/web/gis/stacje-sanitarno-epidemiologiczne>.

To kierowca powinien wiedzieć

Żeby z grzybobrania nie wrócić z mandatem, musimy pamiętać o tym, że w całej Polsce obowiązuje zakaz wjazdu do lasu i parkowania w miejscach nieoznaczonych. Zostawiając auto na obrzeżach lasu, nie zastawiamy jednak dróg wjazdowych, które muszą być dostępne dla samochodów służb leśnych i ratowniczych w razie pożaru. Leśne drogi są wyłącznie „służbowe”, nieraz muszą przejechać nimi na przykład pojazdy zajmujące się wywózką drewna, a wtedy nasz źle zaparkowany samochód może zostać odholowany. Mandat dla kierowcy, który do tych zasad się nie stosuje może wynieść do 500 zł, a wtedy grzybobranie nie będzie raczej udane, nawet z pełnymi kosztami. Zostawmy więc auto na wyznaczonym parkingu i wybierzmy się na spacer po grzyby. I oczywiście lasów nie zaśmiecajmy. Wszystkie swoje śmieci wrzucmy do parkingowego kosza albo zabierzmy ze sobą do domu.



Pełne smaku i aromatu

Grzyby jemy przede wszystkim nie dla wartości odżywczych lecz dla smaku i aromatu. Kuchnia bez nich obyć się niemal nie może.

Głównym składnikiem grzybów jest woda, która stanowi około 90 procent ich masy. Znajdziemy w nich też składniki mineralne, takie jak: wapń, potas, fosfor, żelazo, cynk i miedź, chociaż nie za dużo. Witaminy w nich zawarte to: B1, B2 oraz PP, choć także w niewielkich ilościach. W niektórych grzybach (kurka, rydz) stwierdza się obecność karotenów, które w naszym organizmie zamieniane są na witaminę A. Po wysuszeniu i odparowaniu wody, składniki mineralne i witaminy ulegają skoncentrowaniu, suszone grzyby mają więc wyższą wartość odżywczą niż grzyby świeże.

Grzyby są jednak ciężkostrawne, dlatego powinniśmy jeść je w niewielkich ilościach. Małe dzieci i osoby starsze w ogóle nie powinny ich jeść.

Kasza jęczmienna z dynią i kurkami

2 saszetki kaszy jęczmiennej grubej, 1 mała dynia piżmowa, świeży rozmaryn, sól, pieprz, olej rzepakowy tłoczony na zimno, garść świeżych lub mrożonych kurek, 1 cebula, 5 ząbków czosnku, 1 łyżka posiekanego koperku lub pietruszki, mały słoik suszonych pomidorów, 1 opakowanie gęstego jogurtu naturalnego, 1 łyżka soku z cytryny.



Dynię przekroić wzdłuż na pół, usunąć gniazda nasienne, każdą połówkę natrzeć olejem rzepakowym, posolić, dodać dwie gałązki świeżego rozmarynu i zawinąć w folię aluminiową. Piec w rozgrzanym do 180 st. C piekarniku przez 45 minut. Kaszę ugotować. Na patelni rozgrzać olej, dodać posiekaną cebulę i 1 posiekany ząbek czosnku. Smażyć przez 3 minuty. Dodać oczyszczone kurki i smażyć kolejne 5 minut. Dodać ugotowaną kaszę, posiekane suszone pomidory i dwie łyżki oleju z nich. Całość smażyć jeszcze przez 1 minutę, doprawić solą i pieprzem. Na koniec dodać posiekany koperek i łyżkę siekanego rozmarynu. Pozostały czosnek wycisnąć w prasce, wymieszać z jogurtem i sokiem z cytryny. Doprawić solą. Dynię wyjąć z folii, pokroić w plasterki, podawać z kaszą z kurkami i sosem czosnkowym. (www.halina.eu)

Pęczotto z grzybami, czipsami z jarmużu i rozmarynem

2 saszetki kaszy pęczak, 500 g świeżych leśnych grzybów, 1 duża cebula pokrojona w kostkę, 2 ząbki czosnku drobno posiekane, 2 pomidory obrane i pokrojone w kostkę, 500 ml bulionu lub wody, 1 garść jarmużu,

1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu, olej do smażenia, 3 łyżki masła, sól i pieprz.

Kaszę ugotować. Jarmuż smażyć na głębokim oleju aż będzie chrupiący, osuszyć na papierowym ręczniku i posolić. Grzyby pokroić i obsmażyć na łyżce masła. Doprawić do smaku. Na patelni rozgrzać łyżkę masła, dodać cebulę z czosnkiem i smażyć aż zmięknie. Dodać pomidory i pęczak. Smażyć przez chwilę. Jak woda odparuje dodać jedną chochelkę bulionu. Za każdym razem jak woda odparuje dodawać kolejną część bulionu aż zostanie jedna chochelka. Dodać grzyby i ostatnią porcję bulionu, a następnie natkę, rozmaryn i łyżkę masła. Wymieszać i doprawić. Na koniec dodać jarmuż. (www.halina.eu)

Tagliatelle w sosie borowikowym

Makaron tagliatelle 250 g, świeże borowiki 500 g, cebula 1, mąka pszenna 1 łyżeczka, śmietana 18 proc. 250 g, masło 2 łyżki, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, sos sojowy 1 łyżeczka, świeży rozmaryn 1 gałązka.



Oczyszczone borowiki gotować w osolonej wodzie przez 2 minuty. Odcedzić, wystudzić i pokroić w cienkie plasterki. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć przez parę minut na maśle. Dodać przygotowane wcześniej grzyby i wszystko chwilę razem poddusić. Następnie dodać mąkę, wymieszać z grzybami i cebulą, po czym zalać całość zahartowaną uprzednio śmietaną. Doprawić do smaku solą, pieprzem czarnym i ziołowym oraz sosem sojowym. Zagotować, dodać ugotowany makaron i dokładnie wymieszać. Po wyłożeniu na talerze, delikatnie oprószyć drobno posiekanym rozmarynem. (piatnica.com.pl)

Tartaletki z kurkami

Ciasto (na 5 tartaetek): 250 g mąki pszennej, 50 g masła, 4 łyżki jogurtu naturalnego, szczypta soli. Nadzienie: 250 g kurek, 150 g boczku, 50 g tartego sera, 2 jajka, sól, pieprz, 0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej, 150 g jogurtu naturalnego, siekana pietruszka.

Zagniatamy wszystkie składniki na jednolite ciasto. Wykładamy foremki do tartaetek ciastem. Wyłożone ciastem tartaletki nakłuwamy widelcem. Pieczemy 15 minut w piekarniku w 180 st. C. Przygotowujemy nadzienie podsmażając boczek z kurkami. Do miski wbijamy 2 jaja i mieszamy z jogurtem, tartym serem, pietruszką i przyprawami. Do masy jajecznej dodajemy przestudzony boczek i kurki. Upieczone tartaletki faszerujemy i pieczemy 10 minut w piekarniku też w 180 st. C. (www.pekpol.pl)

Gołąbki z kaszą pęczak i grzybami

200 g kaszy pęczak, 1 cebula drobno posiekana, 1 garść suszonych grzybów namoczonych przez noc lub kilka świeżych podsuszonych podgrzybków, 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, 2 łyżki masła, 1 łyżka natki pietruszki drobno posiekana, 1 jajko, 2 łyżki bułki tartej, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżka majeranku, 1 kapusta pekińska, 250 ml przecieru pomidorowego, 250 ml bulionu lub wody, sól i pieprz.



Kaszę ugotować. Grzyby drobno posiekać. Rozgrzać masło na patelni i przesmażyć na niej cebulkę z grzybami i czosnkiem. Dodać do pęczaku i wymieszać z natką pietruszki, jajkiem, bułką tartą, majerankiem, sosem sojowym, solą i pieprzem. Liście kapusty oddzielić i sparzyć we wrzątku. Gołąbki zawiązać w liście i kłaść w zamkniętym naczyniu żaroodpornym. Całość zalać przecierem pomidorowym i odrobiną bulionu. Wsadzić do piekarnika i dusić pod przykryciem w 180 st. C przez 45 minut. (www.halina.eu)

Bataty zapiekane z grzybami i serem żółtym

5-6 dużych batatów, kilka łyżek oleju do wysmarowania blachy, łyżka masła, 200 g sera żółtego, 300 g podgrzybków, sól, pieprz do smaku (najlepiej grubo mielony), listki pietruszki do dekoracji.

Bataty umyć, ale nie obierać. Podgotować w osolonej wodzie 15 min., przekroić na pół, wydrążyć częściowo, żeby zrobić miejsce na farsz. Grzyby pokroić w grubą kostkę i gotować 2-3 minuty w posolonej wodzie. Następnie dokładnie odcedzić i podsmażyć na maśle na wolnym ogniu, przyprawić solą i pieprzem, wymieszać z pozostałym mięszem batatów. Farsz ułożyć w wydrążonych batatach. Z wierzchu posypać grubą warstwą startego sera. Na wysmarowaną olejem blachę ułożyć bataty, wstać do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 200 st. C przez ok. 15 min. Podawać udekorowane listkiem pietruszki. (www.msm-monki.pl)

Naleśniki z kaszą gryczaną i grzybami

Naleśniki: 1 szklanka mąki pszennej, 2 jajka, 1 szklanka mleka, 3/4 szklanki wody, szczypta soli, 3 łyżki roztopionego masła; farsz: 200 g kaszy gryczanej białej, 1 cebula posiekana, 1 ząbek czosnku drobno posiekany, 1 garść suszonych grzybów, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka bułki tartej, 1 łyżka masła, 1 łyżka sosu sojowego (opcjonalnie), sól, pieprz. Grzyby namoczyć i ugotować. Wystudzić i drobno posiekać. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelni rozgrzać olej, smażyć cebulę aż zmięknie, dodać czosnek oraz grzyby i smażyć przez 3 minuty. Dodać pozostałe składniki, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Przygotować naleśniki – wszystkie składniki wymieszać, a następnie smażyć aż się zarumienią. Gotowe napełnić farszem. Podawać na ciepło. (www.halina.eu)

Tarta z grzybami

masło, mąka 300 g, żółtko 2 szt., woda 100 ml, śmietanka 42 proc. 100 ml, śmietana 18 proc. 1 łyżka na porcję, cebula 1 średnia, masło 1 łyżka, podgrzybek świeży lub mrożony 250 g, kurki świeże lub mrożone 250 g, pieczarka świeża 6 średnich sztuk, mąka 1 łyżeczka, sól, pieprz do smaku.

Do przesianej mąki dodać zimne, pokrojone masło. Całość posiekać nożem. Dodać żółtko, wodę i sól do smaku. Zagnieść ciasto, rozwałkować i wyłożyć na blaszkę do tart. Podpiec w piekarniku ok. 10 min., w temperaturze 200 st. C. Cebulę obrać, pokroić w półkółki i podsmażyć na maśle. Podgrzybki i kurki oczyścić, krótko gotować w osolonej wodzie i odcedzić. Do cebuli wkroić oczyszczone pieczarki, dodać grzyby i chwilę podsmażyć. Dodać mąkę i wszystko razem dobrze wymieszać. Dolać śmietankę oraz doprawić całość solą i pieprzem do smaku. Zagotować powstały farsz i wyłożyć na podpieczone ciasto. Tartę piec w piekarniku w temp. 180 st. C, aż się zrumieni. Podawać z łyżką zimnej, kwaśnej śmietany lub z jogurtem naturalnym. (www.piatnica.com.pl)

Krokiety z ryżem brązowym, grzybami i szpinakiem

2 saszetki (200 g) ryżu brązowego, 500 g podgrzybków (lub pieczarek) drobno pokrojonych, 4 ząbki czosnku drobno posiekanego, 2 cebule drobno posiekane, 100 g szpinaku grubo krojonego, sól i pieprz; ciasto: 6 jajek, bułka tarta, 300 g mąki, 500 ml mleka, 3 łyżki oleju, 1 szklanka gazowanej wody mineralnej, pół łyżeczki soli.

Ryż ugotować. Z mąki, mleka, oleju, 3 jajek, wody i soli zrobić ciasto na naleśniki. Usmażyć naleśniki. Na patelni rozgrzać odrobinę oleju. Zeszklić cebulę z czosnkiem, dodać grzyby i smażyć kilka minut, dodać szpinak i smażyć jeszcze 2 minuty. Połączyć składniki w misce, dodać jedno jajko i odrobinę bułki tartej. Na naleśniki nałożyć farsz i związać krokiety. Obtoczyć w mące, jajku i bułce tartej. Smażyć na złoty kolor. (www.britta.pl)

Fot. Materiały prasowe Britta,

Fot. OSM Piątnica,

Fot. Materiały prasowe marki Halina



Enea dla pokoleń

Wspólnie o bezpieczeństwie

Ci, którzy żyją dwa razy

Z Anną Nowak, Prezes Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” rozmawiają Anna Dolska i Jerzy Piasny.

W swojej działalności występuje pani w imieniu grupy społecznej, której potrzeby są niedostrzegane. To seniorzy-opiekunowie. Z czego wynika to wykluczenie?

Seniorów, którzy są opiekunami w różnym kontekście jest wielu, bo to nie tylko seniorzy opiekujący się starszymi rodzicami, ale też niepełnosprawnymi dziećmi, wnuczętami, albo współmałżonkami, którzy z powodu udaru, choroby Alzheimera lub innych schorzeń z partnerów stają się podopiecznymi.

Największego wykluczenia doświadczają rodzice dorosłych, niesamodzielnymi dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową lub sprzężoną, dlatego że ta grupa najdłużej świadczy tę opiekę. Stali się rodzicami w wieku dwudziestu kilku lat i w zasadzie całe swoje dorosłe życie pełnią rolę opiekunów i to często wyklucza ich zawodowo, towarzysko, a nawet materialnie, co ogranicza możliwość wyjścia z domu jak również realizację swoich potrzeb i marzeń. Nie jesteśmy niestety policzeni, nie wiadomo ile jest takich osób i rodzin w naszym mieście.

Na spotkaniu w „Srebrnym Fyrtlu” mówiła pani, że opiekunowie żyją dwa razy. Jak pani to rozumie?

Nie dotyczy to tylko opiekunów-seniorów, ale wszystkich opiekunów osób zależnych. Oni wszystkie czynności muszą wykonywać dwa razy. Dwa razy jedzą śniadanie, dwa razy jedzą obiad, bo pomagają tej drugiej osobie, a nasza doba jednak nie ma 48 godzin i nie wszystko jest nam dane dwa razy. Z wielu powodów jest to życie pozbawione relacji społecznych, które były wcześniej nawiązane i po drodze się zgubiły.

W jaki sposób każdy z nas mógłby wesprzeć senioralnych opiekunów?

Przede wszystkim należy o tym mówić i rozglądać się dookoła. My jesteśmy wśród was, mówię w imieniu tej grupy. Nie widać nas często w social media, nie widać nas w kościele, bo osoby praktykujące będące w naszej sytuacji często przyjmują księdza w domu. Ciężko nas zobaczyć. Trzeba się rozglądać. Bardzo dobrą formą kontaktu jest rozmowa. Jeśli jest tylko możliwość, warto zapytać, czy można jakoś pomóc. Warto przekazać swój numer telefonu, prosząc, że jeśli będzie taka potrzeba, żeby dzwonić. Można proponować zrobienie zakupów, bo ta grupa w ograniczony sposób korzysta z zakupów przez Internet - bardzo często są wykluczeni cyfrowo. Dobrym sposobem jest też wrzucenie do skrzynki ulotek Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, bo te osoby nie mają często możliwości i czasu, by pojechać na Mielżyńskiego do CIS. Warto zapukać do drzwi takiej rodziny i zapytać czy im w czymś pomóc.

Prowadzą państwo akcję „Przewijamy Polskę”. Na czym ona polega?

Problem dotyczy toalet w przestrzeni publicznej, pozwalających położyć dorosłą osobę w celu wykonania podstawowych czynności pielęgnacyjnych. Osoby dorosłe, podobnie jak niemowlęta, używają środków chłonnych. Często nie poruszają się samodzielnie i potrzebują przeniesienia z wózka na rodzaj przewijaka dla dorosłych. W akcji „Przewijamy Polskę” staramy się doprowadzić do tego, by zarządcy toalet publicznych lub w różnych instytucjach, galeriach handlowych doposażali toalety w leżanki, które umożliwiają



wykonanie tych czynności w sposób godny i bezpieczny. Zastanawiałam się, dlaczego nie zaczęliśmy mówić o tym wcześniej. Myślę, że wynika to z przekonania opiekunów, że każdy musi sobie z tym problemem jakoś radzić. Każdy planował wyjście nie dłuższe niż 4 godziny, żeby zdążyć do domu ze zmianą pieluchy lub w porze letniej korzystać z ławki w parku lub trawnika, a nawet krzaków - co zresztą nadal ma miejsce - a w innej porze roku wprost z posadzki w publicznej toalecie. Opiekunowie mają zazwyczaj koce, folie, które rozkładają na podłodze i w takich warunkach dokonują tych czynności. Mówimy teraz o walce o godność, o pełną dostępność toalet dla tej grupy. To dla nas ważna akcja. Pandemia nas trochę przystopowała, ale są już pierwsze toalety wyposażone w leżanki. Nazywamy te miejsca komfortkami. Nazwa wygrała w konkursie, który zorganizowaliśmy na określenie tych miejsc. Mamy już komfortkę w Zamku Królewskim w Wawelu. Akcja idzie do przodu, świadomość społeczna rośnie i mam nadzieję, że komfortek będzie przybywać.

Czy zatem w Poznaniu jest komfortka?

Jest już ich kilka. Pierwsza została otwarta w Centrum Inicjatyw Rodziny przy ul. Ratajczaka 44, jest ogólnie dostępna. Kolejne są w Starym i Nowym Zoo, MOPR przy ul. Sienkiewicza, w CK Zamek. Także kilka pływalni i basenów w Poznaniu wstawiło do szatni kozetki. Niedługo kolejną będzie w Arsenale na Starym Rynku i w Restauracji „Rusałka” przy ul. Gołęcińskiej. Trzy działają w NGO-sach. Mamy więc pierwsze przyjazne miejsca w Poznaniu i czekamy na kolejne.

Rozmowa pochodzi z audycji „Modrej głowie” w Radiu Poznań. Audycji patronuje Fundacja Enea.

Fot. W. Biedak

Pielegnujemy swoje stopy

Na co dzień zwykle o nich nie pamiętamy, zwłaszcza gdy to nie lato i nie trzeba tak bardzo myśleć o ich wyglądzie, bo są zakryte. A to błąd, bo o stopy powinniśmy dbać przez cały rok.

Powinniśmy - bo problem dotyczy nie tylko pań. O stopy powinni również dbać panowie. To one wszak utrzymują cały ciężar naszego ciała, a więc nawet już tylko z tego powodu należy im się właściwa pielęgnacja. A do tego rzecz jasna wygodne i odpowiednie buty, dopasowane do naszej stopy i wykonane najlepiej ze skóry naturalnej (bo wtedy noga będzie oddychała i nie będzie się pocić), a przynajmniej ze skórzanymi wkładkami. Noszenie nieprzewodnego obuwia, z tworzyw sztucznych lub gumy, które utrudnia właściwą cyrkulację powietrza i odparowanie potu, może doprowadzić do wielu problemów. Gdy jest ciepło, jak najczęściej wkładamy też obuwie otwarte - klapki, sandały, a jeśli tylko mamy okazję (w domu czy na plaży), chodźmy bosy. Chrońmy jednak stopy, choćby zwykłymi japonkami, w takich miejscach jak pływalnie czy wykładziny w wynajmowanych kwaterach, by nie narazić się na rozmaite zagrożenia, głównie trudną do wyleczenia grzybicę.

O podstawową pielęgnację stóp możemy zadbać sami, ale od czasu do czasu warto skorzystać z pomocy kosmetyka czy podologa w profesjonalnym gabinecie.

U specjalisty

- W gabinetach do wyboru mamy dwa rodzaje pedicure - wyjaśnia Magdalena Daraszkiwicz, kosmetyk. - Ten kosmetyczny polega na wyczczeniu stóp, obcięciu i opilowaniu paznokci, odsunięciu skórek i zgrubiałego

naskórka z pięt frezarką lub tarką oraz wypolerowaniu lub ozdobieniu płytki paznokciowej. Przy pedicure leczniczym specjalista dodatkowo usuwa modzele, nagniotki i koryguje wrastające paznokcie.

Przeciw grzybiczy

Coraz więcej osób cierpi też na rozmaite schorzenia stóp. Wiele z nas uskarża się również na ich nadmierne pocenie się. Ta dolegliwość może być spowodowana niewłaściwą higieną lub noszeniem butów z nieoddychających materiałów. Rozmiękczona przez wilgoć skóra (stopy czy okolice paznokci) jest bardziej narażona na podrażnienia, a co gorsze staje się podatna na rozwój grzybiczy. Specjaliści radzą więc, byśmy zapobiegaw-



Reklama

OBUWIE NA HALUKSY I STOPY CUKRZYCOWE

w rozmiarach 34-43
w tęgłości 5, H, K, M



WYMIAROWA TĘGOŚĆ
42-43

berkemann



omfortabel

Uwaga Panie,

Sklep PLUS, specjalizujący się w sprzedaży obuwia dla cukrzyków i stóp z haluksami z wkładkami ortopedycznymi o poszerzonej tęgłości w rozmiarach od 35 do 43, zaprasza na zakupy.

Z tym ogłoszeniem zapłacisz 30 zł mniej!

Kupując u nas buty zapomnisz o haluksach - pomyślisz o spacerach!

SKLEP PLUS, ul. Głogowska 39 (przy kantorze, 200 m od Dworca Zachodniego),
godziny otwarcia: poniedziałek - piątek 10-18, sobota 10-14
tel. 61 8666-110, www.obuwienahaluksy.pl



czo kąpali stopy w rozmaitych mieszankach ziół, a po każdej takiej kąpeli dokładnie je osuszali (zwłaszcza między palcami). Kąpiele możemy przygotowywać sobie z dodatkiem soli z rozmarynem, lawendą, szatwią, korą dębu lub pokrzywą. W każdej aptece znajdziemy również szeroki wybór produktów do zapobiegania nadmiernej potliwości, mające w swoim składzie substancje o działaniu przeciwwgrzybiczym.

Ścieranie

Niektórzy z nas mają skłonności do nadmiernego rogowacenia naskórka. Inni zaś do nieestetycznego pękania pięt. Żeby uporać się z tymi problemami stopy powinniśmy regularnie ścierać pumeksami lub tarkami. Kosmetolodzy rekomendują także stosowanie peelingów, które rozmiękczą i usuną zgrubiały naskórek, poprawią ukrwienie i zwiększą wchłanianie substancji odżywczych. Peeling możemy kupić lub wykonać sami w domu używając do tego gruboziarnistego cukru i oliwy lub fusów po kawie.

Nawilżanie

W codziennej pielęgnacji stóp bardzo istotne jest również odpowiednie nawilżanie skóry. Kremy i maski nawilżające możemy kupić w sklepie lub aptece. Do nawilżania stóp można też stosować na przykład maść z witaminą A, linomag, a także kremy na bazie mocznika, który zmiękczy nasz naskórek. Bardzo dobre efekty nawilżające dają również kremy zawierające oleje z awokado i migdałów, lanolinę i masło Shea.

Masowanie

Żeby zapewnić relaks naszym stopom możemy masować je, by poprawić ukrwienie skóry i rozluźnić mięśnie. Do masażu używamy zazwyczaj olejków eterycznych lub wyciągów z rozmarynu, kasztana, arniki, lubczyku, majeranku i jałowca.

Na stopach znajdują się punkty akupresury, uciskając które możemy zniwelować bóle i poprawić czynności narządów wewnętrznych. Jeżeli nie wiemy jak to robić sami, udajmy się do refleksologa.

Skłonność do halluksów

Halluksy to uciążliwa dolegliwość, z którą zmagają się wiele osób, głównie kobiet. Niestety, główną przyczyną powstawania halluksów

nie jest znana; podejrzewa się, że ta dolegliwość ma podłoże genetyczne. Na ich tworzenie się na pewno ma również wpływ nadwaga, brak ruchu i źle dobrane obuwie. Zmiany zwyrodnieniowe mogą być też związane z zaburzeniami metabolizmu kostnego, co prowadzi do powstawania zwyrodnień. Halluksy trzeba leczyć, w tej kwestii musi nam jednak doradzić lekarz. Specjalista dobierze nam także zestaw ćwiczeń, który pomoże w przywróceniu sprawności mięśni, które wpływają na kształt stopy. Dodatkowo, możemy stosować specjalne plastry czy osłonki żelowe i separatory. Przy halluksach trzeba oczywiście dobrać odpowiednie obuwie. Zalecane jest również noszenie okresowo kłapek tzw. „fakirków”, których wypustki masują podeszwę stopy poprawiając jej ukrwienie, co zwiększa możliwości jej odżywienia i wzmocnienia tkanek.

Stopa cukrzycowa

Tak zwana „stopa cukrzycowa” to jedno z powikłań jakie mogą dotknąć osoby cierpiące na cukrzycę. Główną przyczyną tego schorzenia jest pogorszenie ukrwienia w stopie, uszkodzenie naczyń, zmniejszenie ich elastyczności co w konsekwencji prowadzi do niedotlenienia, uszkodzenia nerwów obwodowych oraz zakażenia drobnoustrojami. Skóra stopy staje się cieńsza, sucha, łuszcząca się i podatna na uszkodzenia. Takie stopy wymagają odpowiedniej pielęgnacji. Do moczenia ich używamy wody letniej, a kąpiele nie powinny być zbyt długie. Do odsuwania skórek najlepiej stosować tylko drewniane patyczki, a do ścierania pięt niemetalowe tarki. Paznokcie powinny być opilowane pilnikiem drobnoziarnistym. Na końcu stopa musi być intensywnie nawilżona odpowiednim kremem. Osoba ze stopą cukrzycową regularnie powinna wykonywać ćwiczenia, nawet kilkakrotnie w ciągu dnia, dlatego warto iść do specjalisty, który nam je zaleci.

Dlaczego z wiekiem słyszymy gorzej i jak temu zaradzić?

Niedostuch związany ze starzeniem się organizmu jest zupełnie naturalnym zjawiskiem. Komórki słuchowe, tak jak i wszystkie inne komórki w naszym ciele, z wiekiem tracą swoją moc. Za pogorszenie słyszenia odpowiada proces starzenia ucha wewnętrznego, nerwu słuchowego oraz ośrodka słyszenia. Na jakość słuchu wpływają także inne czynniki, takie jak otaczający nas hałas, niektóre leki, nikotyna, otyłość, choroby współistniejące oraz predyspozycje genetyczne.

Utrata słuchu jest stopniowym procesem, którego niestety nie można zatrzymać. Dobrą wiadomością jest jednak to, że można go opóźnić. Wystarczy unikać hałasu, dbać o zdrowie i minimum raz w roku kontrolować słuch. Można to zrobić bezpłatnie w jednym z gabinetów KIND.

Spotkanie z wykwalifikowanym protetykiem słuchu to także okazja do rozmowy na temat codziennych problemów z uszami. Należy do nich na przykład uczucie zatkanego ucha. Najczęstszą tego przyczyną jest nadmiar woskowiny lub woda, która podczas kąpieli dostaje się do aparatu słuchowego. Może być to również skutek spania w zatyczkach, przebywania na wietrze, czy nieprawidłowego używania patyczków do czyszczenia uszu.

Jeśli nie jest to żaden z wymienionych powodów prawdopodobnie jest to pierwszy objaw problemów ze słuchem. Osoby dotknięte niedostuchem zwykle słabo lub wcale nie słyszą wysokich dźwięków oraz są bardzo wrażliwe na hałas. Jednocześnie pogarsza się ich rozumienie mowy, zwłaszcza gdy w rozmowie uczestniczy kilka osób. Utracie słuchu może także towarzyszyć uciążliwy szum w uszach.

Choć procesu starzenia się organizmu powstrzymać nie można, można sięgnąć po rozwiązania spowalniające utratę słuchu, wspomagające w problemie szumów usznych i poprawiające komfort życia. Dlatego też z aparatów słuchowych, bo o nich mowa, korzysta coraz więcej osób. Ich dyskretne rozmiary, funkcjonalność, błyskawiczny wpływ na poprawę słyszenia przekonują największych sceptyków. Nowoczesne aparaty słuchowe to inteligentne, zaawansowane technologicznie urządzenia. Można je podłączyć bezprzewodowo do telewizorów, smartfonów czy urządzeń nawigacyjnych i na wiele sposobów ułatwić codzienne życie osobom dotkniętym niedostuchem. Dlatego kluczowy jest wybór odpowiedniego aparatu oraz dopasowanie go do indywidualnych potrzeb. W tym celu warto się zgłosić do jednego z gabinetów KIND. Wykwalifikowani protetycy słuchu przeprowadzą badanie, a następnie szeroki wywiad z pacjentem. Dopiero na tej podstawie zaproponują konkretny aparat słuchowy do przetestowania w naturalnym otoczeniu. Tak precyzyjnie dobrane rozwiązanie słuchowe jest nieocenioną pomocą w codziennym życiu, w którym zmysł słuchu odgrywa kluczową rolę.

Reklama

KIND
 APARATY SŁUCHOWE

- Słyszysz, ale nie rozumiesz?**
- Masz szумы w uszach?**
- Coraz głośniej słuchasz telewizora?**

 SŁYSZĘ
 Z KIND


Powyższe symptomy mogą być pierwszymi objawami niedostuchu, który ignorowany będzie pogłębiał się, prowadził do nieodwracalnych zaburzeń rozumienia mowy, a nawet może być przyczyną depresji. Zapraszamy na rzetelną, kompleksową diagnostykę, którą przeprowadzamy w specjalistycznych gabinetach protetyki słuchu **KIND**.

SKIEROWANIE NA BEZPŁATNE BADANIA

Z tym **SKIEROWANIEM** zapraszamy do naszych gabinetów na **BEZPŁATNĄ WIZYTE**, w ramach której oferujemy:

- Sprawdzenie drożności kanałów słuchowych zewnętrznych
- Audiometrię tonalną i słowną
- Omówienie wyników badań
- Doradztwo w zakresie rozwiązań słuchowych
- Możliwość testowania aparatów słuchowych w domowych warunkach bez zobowiązań
- Praktyczny upominek

Nie czekaj i zarejestruj się pod bezpłatnym numerem infolinii **0800 100 106** (g. 8-16), przez formularz na www.kind.pl lub na stoisku na targach Viva Seniorzy (pawilon nr 3). Skierowanie jest honorowane we wszystkich **120 oddziałach KIND** i jest ważne **do 30.11.2023**



TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ, UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

Woda zdrowia doda

W wieku zwanym emerytalnym specjaliści zalecają nam regularne ćwiczenia i dbanie nie tylko o nasz umysł, ale i ciało. Ale jak się do tych zaleceń stosować, jeśli nam się zwyczajnie nie chce? Otóż jest jeden sposób...

O kondycję fizyczną można zadbać wcale się nie męcząc. Konieczność i pożytek połączyć z wielką przyjemnością i relaksem. A co nam może takie doznania i dobrodziejstwo jednocześnie dla ciała i ducha zapewnić? Odpowiedź jest prosta – woda, pod każdą postacią.

Pływanie to właśnie dobroczynny relaks dla całego naszego organizmu. Odciąża kręgosłup, wzmacnia nasze nadwątłone mięśnie pleców i brzucha, koryguje nabytą przez lata pracy złą postawę, poprawia giętkość ciała i koordynację ruchową.

Zwiększa też pojemność płuc, co pozytywnie wpływa na wydolność całego organizmu.

A to jeszcze nie wszystko. Pływanie pięknie rzeźbi sylwetkę i wspomaga spalanie nadmiaru tkanki tłuszczowej. Pływając zaledwie przez 30 minut zwykłą zabką, możemy spalić nawet około 250-300 kalorii, a miesiąc regularnego pływania – dwa razy w tygodniu – pozwoli nam na zrzucenie kilku zbędnych kilogramów. Czy jest jeszcze przyjemniejszy na to sposób? Chyba nie.



Co nie bez znaczenia, przebywanie w wodzie pomaga również zredukować stres, wpływając pozytywnie na nasz nastrój. Nawet więc ci, którzy nie są mistrzami torów wodnych, także powinni w wodzie przebywać i mieć z nią kontakt. A to też nie jest wcale trudne. Wystarczy na przykład zafundować sobie wypoczynek w wodzie geotermalnej, która ma na dodatek właściwości lecznicze (zawiera m.in. chlorek sodu, jodki, magnez, potas, żelazo oraz związki wapnia), a kąpiele w niej zalecane są m.in. w przewlekłych chorobach narządu ruchu i układu oddechowego, ale też w celach profilaktycznych. – Uwielbiamy z żoną leżanki czy siedziska z hydromasażem i to właśnie dla nich chodzimy na basen, bo żona nie umie pływać – mówi 73-letni Stanisław. – Po takim relaksie baterie mamy naładowane na następne kilka dni, aż do kolejnej porcji. Tej jesieni postanowiliśmy skorzystać również z prowadzonych na basenie zajęć ruchowych.

Masaż wodny to skuteczny i znakomity sposób na zdrowe ciało i odprężenie. Krew krąży inaczej, ból przechodzi, a zmęczenie dosłownie znika. To także doskonały sposób na bezsenność męczącą wielu z nas. Zalety takiego masażu w jacuzzi czy też pod biczami wodnymi są nie do przecenienia.

– Uwielbiam pływanie, ale nie ma nic lepszego niż sauna – zapewnia 68-letnia Dorota. – Samopoczucie poprawia mi się nie do opisania. Dosłownie czuję jak moje ciało i umysł się oczyszczają, mięśnie i stawy niemal wcale nie boją, skóra staje się gładza.

I rzeczywiście nie ma w tym żadnej przesady. Spece od zdrowia są zgodni co do tego, że sauna poprawia odporność i wydolność organizmu, usprawnia krążenie, ujędrnia skórę i poprawia jej koloryt, łagodzi dolegliwości bólowe, a także redukuje stres i zmęczenie. Jednym słowem to najlepsza terapia dla ciała i ducha. Są nawet opinie, że bywalcy saun właściwie nie chorują, bo ich organy wewnętrzne mobilizują się i wytwarzają więcej komórek odpornościowych, a organizm oczyszcza się usuwając zgromadzone toksyny. W ten sposób można doskonale przygotować się do sezonu jesienno-zimowego, podczas



którego krążących wirusów, zagrażających naszemu zdrowiu, jest znów znacznie więcej. To samoleczenie połączone z relaksem i terapią. Jedyne co trzeba pamiętać to to, by na wszelki wypadek spytać lekarza rodzinnego, czy nie mamy przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania z sauny, ustalić czas w niej pobytu i nie wchodzić do niej po sutołym posiłku.

Jak widać zalet wpływu rozmaicie wykorzystywanej wody na nasze ciało i ducha jest wiele. Gdzie jednak te wszystkie dobrodziejstwa można znaleźć?

No cóż, my w Poznaniu mamy szczęście, bo mamy Termy Maltańskie, które dla osób 60+ przygotowały ofertę specjalną. Każdy senior, oprócz dodatkowych 30 minut, kupując karnet na 10 wejść na basen, zapłaci za jedno wejście jedynie 9 zł (90 zł za karnet na 10 wejść). Ze zniżką seniorzy mogą także odwiedzić Aquapark i Świat Saun.

FOT. ARCHIWUM TERM

Kto, kiedy i jak może się starać o rentę rodzinną?

Rentę rodzinną po zmarłym ubezpieczonym w ZUS, dostanie m.in. współmałżonek. Jak się o nią starać? Kto ją dostanie w jakiej wysokości?

Renta rodzinna to świadczenie, na którego pobieranie najczęściej decydują się wdowy po swoich mężach. Wynika to po pierwsze z faktu, że kobiety żyją średnio dłużej niż ich mężowie. Po drugie, kobiety po śmierci męża rezygnują z pobierania własnej emerytury, bo to emerytury mężczyzn są z reguły wyższe niż świadczenia kobiet, dlatego że mężczyźni średnio więcej zarabiają i dłużej pracują, bo nie mają przerw na wychowywanie dzieci, a i wiek emerytalny mężczyzn był i jest zawsze wyższy niż kobiet. Renta rodzinna przysługuje jednak wdowcowi dołącznie na tych samych zasadach co wdowie.

ZUS co miesiąc będzie wypłacał uprawnionym przysługującą im kwotę pieniędzy, jeśli tylko spełnią określone przepisami warunki.



Świadczenie po zmarłym

Renta rodzinna może przysługiwać bliskim zmarłego, jeśli był on emerytem, rencistą lub spełniał warunki wymagane do uzyskania jednego z tych świadczeń, albo pobierał zasiłek przedemerytalny lub świadczenie przedemerytalne czy nauczycielskie świadczenie kompensacyjne.

Dla żony lub męża

Prawo do renty rodzinnej przysługuje wdowie (wdowcowi), jeżeli ma skończone 50 lat lub jest niezdolna do pracy. Dostanie ją także wdowa (wdowiec), która wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa, które jest uprawnione do renty rodzinnej po zmarłym, nie ma jeszcze 16 lub 18 lat i uczy się albo jest całkowicie niezdolne do pracy. Warunki te muszą być spełnione w ciągu pięciu lat od śmierci męża. Po tym czasie renty już nie dostaniemy.

Renta rodzinna okresowa

Żona zmarłego, która nie spełnia żadnego z tych warunków ale nie ma się z czego utrzymać, ma prawo do okreso-

wej renty przez rok od dnia śmierci męża albo maksymalnie przez dwa lata, jeśli uczestniczy w zorganizowanym szkoleniu, dzięki któremu zyska kwalifikacje i będzie mogła podjąć pracę (dotyczy to również wdowca).

Wdowa może nawet wyjść za mąż

Rozwiedziona lub wdowa, której nie łączyła z mężem wspólność małżeńska, dostanie rentę rodzinną tylko wtedy, gdy oprócz spełnienia warunków wymaganych od każdej wdowy mąż płacił jej alimenty ustalone wyrokiem lub ugodą sądową. Wdowa, która pozostawała z mężem we wspólnocie małżeńskiej, nawet mimo ponownego wyjścia za mąż, może nadal dostawać z ZUS rentę rodzinną po pierwszym mężu. Na tych samych zasadach przysługuje się rentę wdowcowi.

Prawo do renty ma także rozwiedziona lub pozostająca w separacji (nie dotyczy to mężczyzny), jeżeli udowodni, że bezpośrednio przed śmiercią współmałżonka otrzymywała od niego alimenty na podstawie porozumienia między rozwiedzionymi (będącymi w separacji).

Kiedy rodzice dostaną rentę?

Rodzice dostaną rentę rodzinną tylko wtedy, jeśli ich nieżyjący syn lub córka pomagali im w utrzymaniu się. Muszą oni także spełniać warunki takie same jak wdowa lub wdowiec.

Ile dla kogo?

Jedna osoba dostanie 85 proc. świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu; dwie osoby 90 proc., a trzy lub więcej osób 95 proc. świadczenia. Wszystkim uprawnionym przysługuje jedna łączna renta rodzinna. Gdy uprawnionych jest kilku, świadczenie dzielone jest w równych częściach pomiędzy nich.

Zmniejszenie lub zawieszenie renty

Jeżeli pracujemy i osiągamy przychód, to może on wpłynąć na zmniejszenie lub zawieszenie naszego świadczenia. Dotyczy to jednak tylko zarobków z działalności objętej obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi, na przykład z umowy o pracę. ZUS zmniejszy nam rentę rodzinną (lub jej przysługującą nam część), jeśli nasze zarobki przekroczą 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia. Renta zostanie zawieszona, jeśli zarobimy więcej niż wynosi 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia. Natomiast jeśli nasz zarobki przekroczą limit 130 proc. ZUS wstrzyma nam świadczenie.

Od kiedy ZUS wypłaci nam rentę?

ZUS wypłaci nam rentę rodzinną od dnia powstania prawa do niej, ale nie wcześniej niż od miesiąca, w którym złożymy o nią wniosek. Jeśli złożymy go w miesiącu, w którym nasz bliski zmarł lub w następnym miesiącu, rentę dostaniemy od dnia śmierci tej osoby – pod warunkiem, że już wtedy spełnialiśmy warunki do jej przyznania.

Ile wynosi najniższa renta rodzinna?

Obecnie (od 1 marca 2023 r.) wysokość najniższej renty rodzinnej to 1588,44 złotych brutto.

(SZUM)

Nie dajmy się nabrać na pokazach

Wielokrotnie opisywaliśmy na naszych łamach przykłady praktyk stosowanych przez firmy na tzw. pokazach handlowych. Nadal zdarzają się przypadki naciągania seniorów przez nieuczciwych sprzedawców. Jeśli chcemy chodzić na pokazy produktów, które organizują rozmaite firmy, musimy dobrze znać przepisy konsumenckie. Na co uważać, gdy zawieramy umowę poza lokalem firmy?

Tego rodzaju umowę zawieramy kupując towary przez Internet, ale także wtedy, gdy uczestniczymy w pokazach różnych produktów, na co stara się nas namówić wiele firm. Zatrudniani przez nie telemarketerzy na wszelkie sposoby zachęcają nas do przyścia w dane miejsce, gdzie organizowany jest taki pokaz i zazwyczaj im się to udaje. Zachętą jest bowiem niemal zawsze obietnica otrzymania „prezentu” - darmowego produktu, a w niektórych przypadkach nawet wyjazdu. Jeżeli nasz budżet domowy nie jest duży lub gdy w poszukiwaniu rozrywki lubimy spędzać czas poza domem, często godzimy się na uczestnictwo w tych spotkaniach. I choć po wysłuchaniu wygórowanych obietnic powinna nam się zapalić lampka ostrzegawcza w głowie, niestety, w wielu przypadkach tak się nie dzieje. Mimo doświadczenia, które z wiekiem nabyliśmy, wciąż wierzymy, że takie wyjście z domu może być nie tylko przyjemne, ale i opłacalne...



Choć więc każdy wie, że nikt za darmo nic nam nie da - albo więc dostaniemy „prezent” wątpliwej jakości, albo też jego cena została sprytnie w kalkulowana w koszty spotkania, dajemy się skusić. W efekcie bardzo często ponosimy nieprzyjemne konsekwencje takiej decyzji, bo pokaz owszem opłaca się, ale nie nam tylko firmie, która chce na nas zarobić.

Bo nie tylko telemarketerzy mają swoje sposoby na zdobycie klienta, mają je również organizatorzy spotkań. Podczas prezentacji produkty przedstawiane są w taki sposób, że wydaje nam się, że życie bez nich jest niemal niemożliwe. Wyszkoleni prezenterzy dają gościom jasno do zrozumienia, że jeśli przedmiot kupią, będzie to interes ich życia, bo cena jest niezwykle okazjna, a raty śmiesznie niskie. Dopiero później okazuje się, że przepłaciliśmy nawet kilkaset procent nierzadko kupując zwykły bubel. Mimo licznych ostrzeżeń policji i działaczy konsumenckich, wciąż stajemy się ofiarami naiwności i niezajomości przepisów. Pochopnie podpisując umowy poza lokalem przedsiębiorstwa, na rozmaitych pokazach, mamy później duży problem ze spłatą należności za kupione garnki czy kołdry. Co więc trzeba wiedzieć, jeśli mimo wszystko chcemy na pokazy chodzić, by nie popaść w kłopoty?

Zawierając umowy poza lokalem przedsiębiorstwa, należy pamiętać, żeby zabierać do domu kopię każdego dokumentu, na którym złożyliśmy swój podpis. Pod żadnym pozorem nie można dopuścić do tego, żeby prowadzący pokaz zabrali jakkolwiek dokument, na przykład tłumacząc, że dostaniemy go później pocztą.

Sprawdzajmy też, czy w dokumentach dokładnie został wskazany podmiot, z którym zawieramy umowę. Jeżeli jest to osoba fizyczna, to musi być wskazana z imienia i nazwiska, jeśli firma, to z pełnej nazwy. Ponadto muszą być podane jej numery: PESEL, NIP, REGON, ewentualnie numer wpisu do CEIDG i KRS. Umowę trzeba przeczytać w całości, a jeśli czegoś nie rozumiemy, a wyjaśnienia nas nie przekonują, nie podpisujemy jej.

Zwróćmy również uwagę na cenę towaru lub usługi. Trzeba dokładnie sprawdzić, czy podana cena (na przykład 200 zł) nie jest jedynie wysokością miesięcznych rat, których będzie 12, 24 lub 48.

Przed wszystkim pamiętajmy jednak, że od umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa możemy odstąpić i mamy na to 14 dni kalendarzowych od otrzymania towaru, a gdy zawarliśmy w ten sposób umowę o świadczenie usług - 14 dni, ale od dnia zawarcia umowy. W tym czasie należy wysłać pismo, w którym rezygnujemy z umowy kupna, najlepiej listem poleconym za dowodem doręczenia (decyduje data stempla pocztowego). Wpłacone przez nas pieniądze przedsiębiorca powinien nam oddać nie później niż w ciągu 14 dni od otrzymania naszego oświadczenia o odstąpieniu od umowy.

Kupiony towar musimy wówczas oczywiście zwrócić. Do dnia jego odesłania nie możemy jednak z niego korzystać - można rzecz przymierzyć, włączyć na chwilę do prądu itp., nie wolno jej natomiast intensywnie używać ani montować.

Umowy zawierane poza lokalem przedsiębiorstwa to umowy zawarte zwykle na przykład w naszym domu, na pokazie organizowanym w wynajętej sali lub podczas wycieczki zorganizowanej przez przedsiębiorcę. Niektórzy handlowcy zapraszają nas jednak do swoich lokali, na przykład sal bezpośrednio przy siedzibie firmy, i tam dokonują prezentacji. Nie informują, że w takim przypadku od umowy nie można odstąpić, a czasem nawet wprowadzają nas w błąd, że będzie to możliwe. Zwróćmy na to szczególną uwagę. (SZUM)

FOT. PIXABAY



Witamy w pięknej Dalmacji

Hrvatski odlazak

Dalmacja - turystyczny klejnot Chorwacji - to ulubione miejsce na wakacje turystów z całego świata. Wróciłem tu po 20 latach. Tym razem z poznańskim Biurem Podróży „Och Travel”.

11 sierpnia wyruszyliśmy z Poznania na 10-dniową, autokarową wycieczkę pod obiecującym hasłem „Chorwacki odjazd”.

Podróż trwała ponad dobę. Jednak w miłym towarzystwie pilotki Renaty, mojego kolegi Marcina (poznane rok temu w Słowenii) i naszych autokarowych sąsiadów Magdy i Damiana (na co dzień mieszkających w Niemczech), czas upłynął „bezboleśnie”. W upalną sobotę dotarliśmy do naszej stałej bazy noclegowej w miejscowości Makarska, położonej na wybrzeżu adriatyckim zwanej Riwierą Makarską. Nasz rezydent Michał (przy okazji super pilot) przydzielił nas do różnych willi, zalecił krótki odpoczynek i zaprosił na spotkanie organizacyjne oraz pierwszy bałkański kolacyjny posiłek. Niespodzianką była zmiana w programie wycieczki. Według nowego planu mieliśmy zacząć od końca czyli od 2 dni wypoczynku, co bardziej przydałoby się nam po tygodniu intensywnego zwiedzania, niż na samym początku urlopu.

Czas dwudniowej „makarskiej laby” czyli opalanie się na kamienistych plażach, kąpiele w szmaragdowym i ciepłym Adriatyku (wejście do morza to też niezła przeprawa po śliskich kamieniach), zajadanie się w porze lunchu przepyszny burkiem z białym serem lub mięsem jagnięcym oraz ciągłe wspinanie się w kierunku masywu górskiego Biokovo lub schodzenie w kierunku nadbrzeża dobiegł końca i zaczęło się zwiedzanie.

Na pierwszy ogień poszedł Dubrownik. Droga do tego najśłynniejszego w Dalmacji miasta trwa ponad dwie i pół godziny. Jednak mijane krajobrazy, małe miasteczka, morze otoczone górami, to najpiękniejszy obraz dla podróżników wrażliwych na piękno natury i architektury. Dużym udogodnieniem okazuje się nowo wybudowany most umożliwiający od ubiegłego roku dotarcie do Dubrownika leżącego na krańcu Chorwacji, bez konieczności przekraczania granicy z Bośnią i Hercegowi-

na. No i docieramy do miasta słynącego z doskonałego stanu średniowiecznej zabudowy potężnej niegdyś Republiki Dubrownickiej. Miasta popularnego też ze względu na serial „Gra o Tron” (tutaj nakręcono wiele kultowych scen). Idziemy w umówione miejsce, gdzie ma na nas czekać lokalna przewodniczka, mieszkająca tu na stałe Polka o imieniu Paulina. Wypatrujemy i nic. Aż tu nagle odzywa się do nas kobieta o typowo azjatyckiej urodzie. Piękną polszczyzną zachęca nas do energicznego zwiedzania atrakcji „jej miejsca na ziemi”. Pokazuje symbol miasta i jedną z największych atrakcji, czyli Główną Bramę Miejską „Pile”, a idąc dalej historycznym szlakiem dostrzegamy Wielką Fontannę „Onufrego”, z której to w 16 punktach tryska woda zdatna do picia i jest nazywana miejscem spełniania marzeń. Ku naszej ucieście, są też pikantne ciekawostki. Dowiadujemy się, że sąsiadujące ze sobą Klasztor Klarysek i Klasztor Franciszkanów bardzo się zaprzyjaźniły, a produkowane przez mnichów i spożywane wspólnie z siostrami trunki wywołały taką zażyłość, że w efekcie z inicjatywy obu klasztorów założony został pierwszy w Dubrowniku sierociniec.

Zwiedzamy dalej i docieramy do serca Starówki czyli głównego deptaku „Stradun”. Jego powierzchnię stanowią wypolerowane wapienne bloki, jaskrawo odbijające promienie słoneczne. Wszystkie te atrakcje powalają urokiem, ale niestety upał nie odpuszcza i szukamy cienia. Przemierzając się pięknymi, wąskimi i zacienionymi uliczkami trafiamy na ulicę Żydowską, gdzie poza muzeum i synagogą schowaną głęboko w kamienicy, zachwycają nas niemal niekończące się schody. A na koniec mała, klimatyczna knajpka, gdzie raczymy swoje spragnione gardła dobrze schłodzonym piwem i zapełniamy brzuchy podanymi w dużych misach przepyszny mulami w ziołach i w białym winie. A do tego śpiewający kelner, który okazuje się mieszkańcem słynącego z osmańskiej architektury Mostaru (Bośnia i Hercegowina) – miasta, do którego mamy zaplanowany wyjazd następnego dnia. Przypadek czy przeznaczenie?! Czas płynie nieubłaganie i pora wracać! Zadowoleni, bo najedzeni i napojeni, żegnamy sympatycznego kelnera próbując wspólnie z nim na koniec odśpiewać piosenkę „Hercegovka iz Mostara”.

Robert Kujawa

Fot. R. Kujawa, D. Münzberg

motloch		wyspa indonezyjska		znoszone przez kury	stolica Gruzji	ocalenie		seppuku	od niego coś uzależnione	praktyka sądowa		ruch kry lodowej		między studnią a kranem	przodek
								jarzyny							
imię królowej Amazonek		język nowel		małe statki portowe								lodowcowa lub wiktoriańska		drogi w parku	
								wykład							
przywódca Iranu 79-89	przebój		wśród miesięcy	prze-pych, zbytek							rolnika lub magnetyczne				
								popularny lek przeciwbólowy							
mała Izabela				udostępnia zasoby w sieci							niejedna w w kubryku				
arkana, sekrety								... Star-szych Panów							



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy **szarada.net**

tlenek węgla		producent gum do żucia		model Daewoo	mały Przemysław		odkaza wodę		księżyc Saturna	Witold, grał Bałcerka		u żołnierzy Kościuszki		tworzone przez fryzjera	mały wielkości kota
majak, mamidło					... Bergkamp, piłkarz		starożyt. wyścigowy								
							chipsy z reklamy					sportowiec		ma prawo głosowania	
członek zastępu					kopiec		bandyta								
miasto we Francji pfn.	Celine z estrady		otrzymany od szatniarza								ogół nagród				
							żywica do wyrobu politur	niewielka siekiera							
możliwość sprzedaży	Orlando, aktor		papie-skie imię								odgłosy z obory				
				koń siwej maści		jednostka napięcia elektr. SI	60 sztuk						wymaga uzasadnienia		u boku Warsa
Mieczysław, piosenkarz	męska w tytule filmu O.Stone		"g" z be-molem					lina przy bomie	symbol żaloby	sterta					
				występ w pojedynkę				śledzi ruch aktora							
szwedzki "grosz"				plażowe sandałki							sprzedał pierworództwo				
pluszowy miś								Mauer z pistoletem							



zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy **szarada.net**

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



Zdrowa skóra przez całe życie

Wskazania do stosowania leków

Wspomagająco w chorobach skóry:

- ✓ łagodzenie objawów łuszczycy
- ✓ stany nadmiernej suchości skóry
- ✓ odparzenia
- ✓ wyprysk
- ✓ wyprzenia



Lek OTC



Dostępne opakowania:
30g / 100g

ULM/8.2023

LINOMAG[®] 200 mg/g, maść, *Lini oleum virginale* • Produkt leczniczy • Linomag[®] maść, 30 g lub 100 g

Skład ilościowy i jakościowy: substancja czynna: 1 g maści zawiera 200 mg oleju lnianego pierwszego tłoczenia z *Linum usitatissimum* L., semen (nasienie lnu zwyczajnego), (3:1). **Substancje pomocnicze:** lanolina bezwodna, wazelina biała.

Dawkowanie i sposób podania: w zależności od rodzaju schorzeń stosować jeden do trzech razy na dobę. W łuszczycy i wyprysku u dzieci i niemowląt wskazane stosowanie maści dwa do trzech razy na dobę. Podanie na skórę. Zewnętrznie: do tamponów i wcierania. Lekko rozprowadzić ciekłą warstwę maści bezpośrednio na zmienioną chorobowo powierzchnię skóry lub nałożyć grubą warstwę na stosowanym opatrunku. **Przeciwwskazania:** wyprysk łojotokowy. Nadwrażliwość na substancję czynną, uczulenie na lanolinę lub którykolwiek składnik preparatu. Lek może powodować miejscowe reakcje skórne (np. kontaktowe zapalenie skóry). **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** brak danych. **Działania niepożądane:** brak danych na temat doniesień o występowaniu działań niepożądanych.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziołolek” Sp. z o.o., ul. Starołęcka 189, 61-341 Poznań. **Pozwolenie nr R/2095.** Data wydania pierwszego pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 08 marca 1958 r. Data przedłużenia pozwolenia na czas nieokreślony: 17 maja 2013 r. URPL WMiBP. **Kategoria dostępności leku:** lek OTC – produkt leczniczy dostępny bez przepisu lekarza.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Serdecznie
zapraszamy

Dania kuchni
polskiej i ukraińskiej



ZUPY

rosół	12 zł
pomidorowa	12 zł
zupa dnia	10 zł
ogórkowa	14 zł
zurek z jajkiem	16 zł

DANIA KUCHNI UKRAIŃSKIEJ

solanka	16 zł
barszcz ukraiński	16 zł
pielmieni (16 szt.)	30 zł
czebureki (1 szt.) z farszem mięsnym z farszem warzywnym z kurczakiem z farszem ziemniaczano-pieczarkowym z farszem szpinakowym	16 zł

MIĘSA

rumsztyk z cebulką	16 zł
pieczeń z karkówki w ciemnym sosie	16 zł
kotlet schabowy	16 zł
filet z kurczaka w panierce	16 zł
filet z kurczaka w panierce z nasionami	16 zł
zraz wieprzowy w ciemnym sosie	17 zł
filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych	17 zł
de volaille	17 zł
szwajcar	18 zł
schabowy "po belwedersku" (zapekany z pieczarkami i serem mozzarella)	18 zł
filet z kurczaka "po parysku" (zapekany z pomidorami i serem mozzarella)	18 zł

DODATKI

ziemniaki	6 zł
ryż	6 zł
zestaw surówek	6 zł
mizeria	8 zł
kapusta zasmażana	8 zł
frytki	8 zł
kasza	8 zł
pyzy drożdżowe	8 zł
pyzy drożdżowe z sosem pieczeniowym	12 zł
pyzy drożdżowe z sosem myśliwskim	16 zł
szare kluski z kapustą zasmażaną	25 zł
ketchup	1 zł
kwaśna śmietana	2 zł
sos czosnkowy	3 zł

PLACKI ZIEMNIACZANE

bez dodatków	23 zł
z cukrem	23 zł
ze śmietaną	25 zł
z powidłami	25 zł
z pieczarkami	25 zł
z sosem myśliwskim	27 zł

PIEROGI DOMOWE

z mięsem	29 zł
ruskie	29 zł
ze szpinakiem i serem feta	29 zł
z twarogiem na słodko sezonowe	30 zł
	29 zł

Obiady
domowe



Z tym czasopismem otrzymasz
5% rabatu na obiad dla dwóch osób

* nie dotyczy dania dnia

Obornicka 229
Galeria Arkada
(przy rondzie Obornickim)

czynne: pn.-pt 11-17
tel. 693 900 282



zamówienia dostarcza:



VIVA! SENIORZY

ZAPRASZA

mtp
GRUPA

29-30
WRZEŚNIA
2023

KONCERTY GWIAZD
BADANIA PROFILAKTYCZNE
WARSZTATY RĘKODZIELA

WYSTĘPY ARTYSTYCZNE | KONSULTACJE MEDYCZNE
PRELEKCJE TEMATYCZNE | ZAJĘCIA SPORTOWE
ZABAWA TANECZNA



NAJWIĘKSZE W POLSCE
TARGI PRODUKTÓW I USŁUG
DLA SENIORÓW

LOKALIZACJA:



Międzynarodowe
Targi Poznańskie

BILETY DOSTĘPNE NA:



VivaSeniorzy.pl

PATRONAT HONOROWY:



ORGANIZATOR:



PARTNER:



PARTNERZY:

