



my60+

ISSN 2081-1675

Magazyn bezpłatny

Rok 2023 Nr 5(67)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku



Idą święta

Zaplanuj co postawisz
na wigilijnym stole
Jaką wybrać choinkę?
Uważaj na kieszonkowców

- Opowiedz o samotności - znamy zwycięzców konkursu literackiego My60+ •
- Co możemy zrobić dla polskich seniorów - raport • Witamina nie do przecenienia •

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

Wczasy zagraniczne

Wycieczki objazdowe

Wycieczki szkolne

Nasze najpopularniejsze kierunki:

Cena od 1300 zł



Turcja

Cena od 1499 zł



Egipt

Cena od 699 zł



Malta

Cena od 1399 zł



Hiszpania

Cena od 1399 zł



Grecja

Organizujemy wakacje za granicą posiadamy wiele różnych kierunków w hotelach o najwyższym standardzie.

Biuro Podróży ALFA TOUR zajmuje się zarówno organizacją wyjazdów indywidualnych, jak i grupowych.

Wyjazdy grupowe dobieramy odpowiednio pod zapytania Klienta. Organizujemy zarówno wycieczki autokarowe jak i samolotowe dla zakładów pracy, szkół oraz dla seniorów.

Nasze wycieczki są dostosowane do potrzeb uczestników zarówno jeżeli chodzi o program, jak i o wymagania finansowe.

i wiele innych

Nasze oferty możesz zobaczyć na stronie [ALFATOUR.PL](http://WWW.ALFATOUR.PL)

zapisz się już dziś!!!

tel. 503 581 728

WWW.ALFATOUR.PL

Nasze Aktualne wycieczki objazdowe

Wycieczki z Poznania

Praga

25 - 28.04.2024



CZESKA SZWAJCARIA

18 - 21.04.2024



Kraków

14 - 17.03.2024



od 899 zł



od 1700 zł



od 899 zł



Drodzy Czytelnicy

„do tańca i do różańca” chciałabym rzec zachęcając Was do lektury najnowszego wydania „My60+”. Po raz kolejny podkreślę, że seniorzy są zdolni do wszystkiego: piszą opowiadania, składają wiersze, dają popisy aktorskie, śpiewają, tańczą i fotografują. Ktoś powie, że przecież wielu młodych też tak potrafi! Jest jednak pewna różnica: seniorzy robią to z większym dystan-

sem do życia i siebie, bo mają kilkudziesięcioletnie życiowe doświadczenie i wiedzą co tak naprawdę jest w życiu ważne. Wiedzą, że lat, które już przeszły nikt nam nie odda, więc jak tylko się trzeba wykorzystać te, które nam zostały. Wiedzą, że zdrowia nie da się kupić, więc trzeba je szanować. Nie jest wyczynem mieć 20 lat i pędzić na trening. Sztuką jest podnieść się z łóżka, kiedy bolą stawy, dokuczają inne dolegliwości i pójść na zajęcia literackie lub plastyczne. Sztuką jest nauczyć się roli, gdy pamięć szwankuje. Sztuką jest mieć cierpliwość do wnucząt i doceniać każdą spędzoną z nimi chwilę. Jesteście mistrzami!

Zdajemy sobie jednak sprawę, że nie wszyscy seniorzy twórczo spędzają czas. Są tacy, którzy nie mają motywacji, by wyjść z domu „do ludzi” i zacząć robić coś dla siebie. Do nich dotrzeć najtrudniej. Niektórzy izolują się z wyboru, inni nie wychodzą z domu z powodów zdrowotnych. Wszyscy – choć może czasem temu zaprzeczają – potrzebują drugiego człowieka. Bo jak dowodzą badania, człowiek żyje dłużej, jeśli utrzymuje kontakty z innymi. Na jednym ze spotkań z seniorami, Emilia Krakowska powiedziała mądrą rzecz: „Człowiek potrzebuje drugiego człowieka bardziej niż chleba. Nie trzeba wystawnych obiadów. Wystarczy herbata i drożdżówka, by побыć ze sobą”.

Bożonarodzeniowymi tematami wprowadzamy Was w świąteczny nastrój, jednak w tej krzątaninie nie zapominajmy o sąsiedzie z pierwszego piętra, który w wigilijny wieczór będzie spoglądać przez firankę obserwując rodzinny gwar u mieszkańców sąsiedniego bloku. Bądźmy razem!

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI:

Szczęśliwa trzynastka	str. 4
Opowiedz o samotności – znamy zwycięzców	str. 5
Drzwi otwarte w Słonecznej Przystani	str. 6
Obrazem i słowem malowane – warsztaty My60+	str. 7
Pomyślne starzenie – co możemy zrobić dla polskich seniorów?	str. 8
Woda relaksuje, koi ból i wspomaga rehabilitację	str. 9
Świąteczne zwyczaje	str. 10
Jaką choinkę zaprosimy w tym roku do naszego domu?	str. 12
Zaplanuj co postawisz na wigilijnym i świątecznym stole	str. 13
Uważajmy na kieszonkowców	str. 16
Święta dla zdrowia	str. 17
Witamina nie do przecenienia	str. 18
Zadbaj o swój słuch	str. 19
Rekordowa liczba prac na konkurs poetycki	str. 20
15 lat UroConti	str. 22
Złota Nuta dla Krzysztofa Wodniczaka	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
- + Zespół Specjalistycznych Gabinetów Lekarskich, ul. Słowackiego 8, Poznań
- + Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych ul. Kutrzeby, Poznań
- + ODK Raszyn, ul. Rynarzewska, Poznań
- + Dom Pomocy Społecznej Ugony, Poznań

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

Szczęśliwa trzynastka



Po raz trzynasty październik stał się miesiącem poznańskich senierek i seniorów. Mogli oni skorzystać z wykładów, warsztatów, drzwi otwartych i wielu zniżek w ramach cyklu edukacyjno-kulturalnego Senioralni.Poznań przygotowanego przez Centrum Inicjatyw Senioralnych we współpracy z partnerami.

W tym roku CIS połączyło siły z Poznańskim Centrum Dziedzictwa i na inaugurację wydarzenia zaprosiło do Amfiteatru Bramy Poznań. W sobotę, 23 września, o godzinie 11, władze Poznania po raz kolejny tradycyjnie przekazały seniorom i seniorkom klucze do bram miasta. Przyznana została również nagroda Miejskiej Rady Seniorów „Najlepszy Przyjaciel Seniorów”. Medal Senioralnego Pegaza i tytuł „Senioribus optime meritis” otrzymała dr Olga Kuźmińska. Trenerka gimnastyki artystycznej i instruktorka tańca, jedna z prekursorów aerobiku w Polsce, w Domu Kultury „Orle Gniazdo” prowadzi terapię tańcem dla starszych mieszkanki i mieszkańców Poznania. Pozostali laureaci to: Barbara Grochał, wyróżniona m.in. za organizację wolontariatu i projekt „Senior maluszka tuli”, Agnieszka Jarosz i Iga Malinowska – za działania Fundacji „Młyn Wsparcia” i Klubu Seniora „Nieżyły Młyn” oraz Elżbieta i Karol Wyrębscy – za działania Stowarzyszenia „Jeżyckie Centrum Kultury” i stworzenie Akademii Senioralnej.

Po części oficjalnej odbyły się koncerty Tenorów Vincero, którzy zabrali słuchaczy w sentymentalną podróż muzyczną z utworami m.in. Elvisy Presleya czy Franka Sinatry i laureata tegorocznej edycji The Voice Senior – Zbigniewa Zaranka. Seniorzy zwiedzili również ekspozycję Bramy Poznań i wybrali się na spacer z przewodnikiem.

Z atrakcji przygotowanych przez poznańskie instytucje, organizacje pozarządowe oraz firmy prywatne można było skorzystać przez cały październik. Tegoroczni partnerzy przygotowali wiele ciekawych i pasjonujących wykładów, spotkań z ekspertami wszelkich dziedzin, warsztatów plastycznych i rękodzielniczych, zajęć cyfrowych, językowych i sportowych oraz bezpłatnych badań profilaktycznych.



Tradycyjnie poznańskie teatry przygotowały bilety w promocyjnych cenach. Dodatkowo Teatr Polski zaprosił seniorów za kulisy, a Centrum Kultury Zamek przygotowało zwiedzanie z przewodnikiem. Dla osób pragnących odkryć inną stronę Zamku odbyło się specjalne zwiedzanie po zmroku.

W programie pojawiły się także propozycje wykładów uniwersyteckich m.in. na temat żywności pochodzenia zwierzęcego, zastosowania produktów pszczelich oraz ciekawostek dotyczących wyrobu piwa. Wydział Chemii UAM przekazał kilka informacji na temat składu łoża i zdradził, czy krokodyły żyją, mają coś wspólnego z krokodylami. Chętne osoby mogły skorzystać ze spotkań z językiem angielskim, francuskim lub hiszpańskim.

W programie tegorocznych wydarzeń było też sporo „zielonych” propozycji – m.in. ekologiczne spacerki, spotkania z mieszkańcami poznańskich ogrodów zoologicznych i hortiterapia. Było o ziołach w domowej apteczce, produktach pszczelich w profilaktyce i leczeniu, GMO czy ekoogrzewaniu. Podczas zielonych warsztatów seniorzy i seniorki wykonały ekozaktadki do książek z makulatury. Odbyły się także spotkania na temat zdrowego gotowania.

Tradycyjnie w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych odbyły się spotkania edukacyjne, w tym m.in. spotkania z prawnikami na temat testamentów i dziedziczenia, a ze strażą miejską na temat bezpieczeństwa. Na spotkaniu z pracownikami Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Uniwersytetu Przyrodniczego można było zbadać poziom tkanki tłuszczowej i dowiedzieć się, jak w prosty sposób poprawić jakość swojej diety.

– Dla nas ta trzynasta edycja była bardzo szczęśliwa. Jak zawsze mamy nadzieję, że jeśli dla kogoś była ona pierwsza, to będzie początkiem odkrywania oferty dla seniorów i senierek w Poznaniu, która jest szeroka i różnicowana. Na pewno każdy znajdzie coś dla siebie – zapewnia Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych.

FOT. ARCHIWUM CIS





Znamy zwycięzców

Po raz trzeci magazyn My60+ i jego wydawca Stowarzyszenie My50+ zorganizowali senioralny konkurs literacki na opowiadanie. W dotychczasowych edycjach tematami były miłość i szczęście. Jednak jak miłość nie zawsze jest szczęśliwa, tak w życiu nie zawsze, a właściwie zwykle nie bywa różowo, więc tematem tegorocznej edycji była samotność. Samotność jest tematem trudnym i dla wielu osób bolesnym, ale nie możemy od niej uciekać, trzeba się z nią zmierzyć. Zmierzyli się z nią uczestnicy przysyłając na konkurs „Opowiedz o samotności” 45 prac. Jest to o 15 więcej w porównaniu z ubiegłoroczną edycją.

Do konkursu przyjmowane były prace przesyłane wyłącznie drogą elektroniczną na wskazany adres e-mail. Każdy z uczestników mógł nadesłać dowolną liczbę opowiadań i niektórzy w pełni skorzystali z tej możliwości, wysyłając po kilka utworów. Prace finałowe wybrane w eliminacjach przez redakcję, oceniało jury w składzie: Małgorzata Derwich - Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, Ewa Rakowska-Śmiglewska – Klub Seniora 82 w Poznaniu, Aleksandra Włodarczyk – Radio Poznań, Hanna Frąckowiak - Biblioteka Raczyńskich w Poznaniu oraz Beata Marcińczyk-Klimczak – z-ca redaktor naczelnej My60+. Spośród utworów finałowych każda z jurerek wskazała pięć najlepszych prac w jej ocenie, przyznając od 5 do 1 punktu.

W wyniku głosowania laureatami konkursu literackiego „Opowiedz o samotności” zostali:

1 miejsce – nagroda 500 zł – **Andrzej Zawadzki za opowiadanie „Strych”** (15 pkt). Dodatkowo nagroda rzeczowa za opowiadanie „Samotność dla dwojga” (11 pkt),

2 miejsce – nagroda 300 zł – **Barbara Szaniecka za opowiadanie „Pokój z widokiem na morze”** (14 pkt),

3 miejsce – nagroda 200 zł – **Tadeusz Blumczyński za opowiadanie „Dziwna wigilia”** (10 pkt)

Ponadto jury przyznało wyróżnienia:

- **Krystyna Drewnicka „Lato bez deszczu”** (8 pkt) – nagrody rzeczowe,
- **Jan Czesław Kozakowski „Znajomi od dziecka”** (5 pkt) – nagrody rzeczowe,
- **Dorota Buszczak-Słoma „Nawet ptaki wracają”** (5 pkt) – nagrody rzeczowe.

Jury wysoko oceniło poziom tegorocznej edycji konkursu: - Z przyjemnością przeczytałam przesłane prace, zaskoczył mnie wysoki poziom, ciekawe podejście do tematu samotności, która - jak się okazuje - ma różne wymiary – podkreśliła Aleksandra Włodarczyk. - Było smutnie, czasem wzruszająco, refleksyjnie. Niektóre opowiadania powinny być obowiązkową lekturą dla młodych, zabieganych, którzy nie mają czasu, by poświęcić czas swoim starszym rodzicom.

- Bardzo poruszyły mnie wyżej wymienione opowiadania – przyznała Hanna Frąckowiak. - Samotność, o której piszą seniorzy dopada każdego. Mam wrażenie, że jest jak chwast we współczesnym świecie, nie można przed nią uciec. W wyróżnionych przeze mnie, jakże ciekawych opowiadaniach, odnalazłam dużą dawkę emocjonalności, wzruszenia, bólu istnienia, jak również ciepła, miłości, tęsknoty, radości życia!

Małgorzata Derwich zwróciła uwagę, że jej szczególnie spodobały się utwory napisane przez panów. Tak uzasadniła przyznanie opowiadaniu „Strych” najwyższej noty: - Świetnie napisana historia, płynie i sprawnie odśladnia kolejne wątki. Czuje się zapach siana w kryjówce, tęsknotę za kolejnymi odgłosami podwórka i wyczekiwanie na chwilowy kontakt z drugim człowiekiem. Czuć strach wojny i pustkę. Samotność, choć nienazwana, jest dotkliwa, ale i nie przytłaczająca.

Wzorem poprzednich edycji konkursu, organizator we współpracy z wydawnictwem CD Media wyda drukiem wszystkie prace przesłane na konkurs. Każdy z autorów biorących udział w konkursie otrzyma w prezencie egzemplarz zbioru opowiadań z własnymi utworami. Książki zostaną wysłane na koszt wydawnictwa.

Głównym sponsorem tegorocznej edycji konkursu jest firma Paged Real Estate. Nagrody ufundowały także: hurtownia farmaceutyczna Ziolo Piast oraz wydawnictwo CD Media.

Drzwi otwarte w Słonecznej Przystani

Podczas tegorocznej edycji Senioralnych, Dzienny Dom Pomocy „Klub Słoneczna Przystań” zaprosił do siebie wszystkich, którzy nie patrzą na PESEL oraz są młodzi duchem i ciałem.

W ramach „Drzwi otwartych” zaproponowaliśmy spotkania z osobami zatrudnionymi w placówce i seniorami. Była ciekawa prezentacja lekarza geriatry/gerontologa - dr J. Twardowskiej-Rajewskiej pt. „Mity, fakty i newsy w geriatrji”. Psycholog U. Solarz w niezwykle interesujący sposób rozwinęła tytuł wystąpienia „Wszyscy jesteśmy wariatami?”, a instruktor terapii zajęciowej I. Jarecka zaprosiła na warsztaty plastyczne. Seniorzy z zespołu „Artystyczna Przystań” wystąpili w przedstawieniu „Milioner” przygotowanym przez psychologa. W przerwach między zajęciami na gości - a odwiedziło nas ponad 20 osób - czekał poczęstunek przygotowany w ramach zajęć kulinarnych m.in. kruche ciasteczka, chleb ze smalcem wg receptury pani Izy i kwaszone ogórki.

Hitem - zdaniem gości - okazał się spektakl, w którym aktorami byli uczestnicy zajęć w wieku 70-93 lat. Zespół dwa, trzy razy w roku przygotowuje program artystyczny adresowany do młodych odbiorców i osób dojrzałych. Jak mówi pani Ulka - pomysłodawca, scenarzystka i reżyser „Milionera”: „Scenariusz do spektaklu został napisany przez mnie po kilku konsultacjach i małej burzy mózgów z podopiecznymi i współpracownikami. Pomysł na niego był lekko inspirowany kryminałem Agathy Christie „I nie było już nikogo”. Początkowo miał mieć charakter kryminału, jednak ostatecznie został adaptowany i prawie całkowicie zmieniony.

Reklama



Odbyliśmy kilkanaście prób, część osób ćwiczyła ze mną również indywidualnie swoje teksty. Całe przygotowania trwały około 2 miesięcy”.

DDP „Klub Słoneczna Przystań” realizuje zadania miasta Poznania w zakresie pomocy społecznej, finansowany jest z Budżetu Miasta Poznania. Jest placówką wsparcia dziennego dla osób starszych, prowadzoną przez organizację pozarządową - WZW Polski Komitet Pomocy Społecznej. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku, a ich adresatami są przede wszystkim seniorzy, choć z placówki mogą korzystać osoby niepełnosprawne. Dom jest miejscem spotkań, życia towarzyskiego, a uczestnicy zajęć korzystają z pracowni plastycznej, sali aktywizacji ruchowej, sali muzycznej, sali rekreacyjnej, jadalni, organizowane są wspólne wyjścia, wycieczki. Zajęcia prowadzi m.in. psycholog, instruktor terapii zajęciowej, fizjoterapeuta, instruktor zajęć muzycznych, można uzyskać wsparcie gerontologiczno-geriatryczne.

Kornelia Redelbach

Kierownik DDP „Klub Słoneczna Przystań”

**OBUWIE
NA HALUKSY
I STOPY
CUKRZYCOWE**



berkemann
omfortabel

Uwaga Panie,

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

Z tym ogłoszeniem zapłacisz 30 zł mniej!
(promocja ważna do 31 marca 2024 roku)

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

Obrazem i słowem malowane

– warsztaty My60+

Redakcja magazynu My60+ nie tylko od początku patronuje wydarzeniom odbywającym się w ramach Senioralnych Poznań, ale też aktywnie w nich uczestniczy.

19 października w siedzibie CIS w Poznaniu zorganizowaliśmy warsztaty z fotografii i pisania tekstów.

Podczas spotkania zatytułowanego „Obrazem i słowem malowane – czyli jak utrwalac wspomnienia”, profesjonalna fotografka Daria Olzacka udzieliła praktycznego instruktażu jak utrwalac ważne wydarzenia i piękne krajobrazy przy pomocy smartfona, a Anna Dolska, redaktor naczelna My60+ opowiedziała jak wspomnienie przekuć na słowo pisane, by inni z zaciekawieniem czytali.

Oprócz teorii były też ćwiczenia praktyczne – jak przystało na warsztaty – podczas których uczestnicy uczyli się jak w pełni korzystać z funkcji aparatu w telefonie. Wszyscy – a limit miejsc ku naszej radości został wykorzystany – pracowali w wielką radością i zaangażowaniem, domagając się kolejnych zajęć.



- Seniorzy są świetną grupą do pracy – mówi Anna Dolska. – Do zadań podchodzą z ciekawością i dużym zaangażowaniem. Jeśli będą takie możliwości, z przyjemnością będziemy kontynuować zajęcia, bo dwie godziny, które mieliśmy do wykorzystania, pozwoliły jedynie na podstawowe zaznajomienie z tematem.

Reklama



„Ziolołek”

Zdrowa skóra przez całe życie

Wskazania do stosowania leków

Wspomagająco w chorobach skóry:

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

ULM/9.2023



Dostępne opakowania:
30 g / 100 g

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 rozproszając cienką warstwę maści bezpośrednio na zmienioną chorobowo powierzchnię skóry lub nałożyć grubą warstwę na stosowanym opatrunku. **Przeciwwskazania:** wyprysk fojotkowy. 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 „Ziolołek” 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. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Pomyślne starzenie

– co możemy zrobić dla polskich seniorów?



Sytuacja seniorów w Polsce stawia wiele pytań o sprawność i wydolność systemu wsparcia przeznaczonego dla tej, niebawem dominującej, grupy społecznej.

Nieuniknione starzenie się społeczeństwa polskiego to temat, o którym w ciągu ostatnich lat mówi się wiele. Obecnie, blisko 10 mln Polaków jest w wieku powyżej 60 lat, a za kolejne 20 lat będzie to 40% ogółu populacji. Fundacja SeniorApp po raz kolejny zaprosiła grono ekspertów do wspólnego wyciągnięcia wniosków z trzeciej edycji raportu dotyczącego potrzeb polskich seniorów. Nad wypowiedziami tysiąca osób w wieku 55+ ponownie pochyliło się kilkunastu ekspertów, których naukowe i zawodowe drogi skupiają się wokół głównych obszarów tematycznych: zdrowia, technologii oraz życia społecznego obecnych i przyszłych seniorów. Podczas konferencji pod hasłem: „Pomyślne starzenie – co możemy zrobić dla polskich seniorów?“, autorzy przedstawili wyniki raportu i poddali je debacie z udziałem ekspertów: przedstawiciele podmiotów samorządowych, organizacji pozarządowych, instytucji naukowych, medycznych, społecznych. Konferencja odbyła się m.in. pod patronatem Biura Rzecznika Praw Obywatelskich i Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.



Jak wynika z przeprowadzonych badań, seniorzy na pierwszym planie stawiają potrzeby zdrowotne. Niemal połowa ankieterowanych (46%) wskazuje na tę sferę życia, zwracając uwagę na sprawy związane z dostępem do leczenia, rehabilitacji oraz wsparcia pielęgnacyjnego. Ciekawe i napawające optymizmem jest to, że co 3 badany deklaruje, że nie potrzebuje żadnego wsparcia.

Kwestie związane ze sferą społeczną, wsparciem emocjonalnym, dzieleniem się czasem, towarzystwem są bardzo istotne dla co 4 badanego. Pomoc technologiczna i pomoc finansowa są zaś ważne dla co 5 pytanej osoby.

Przyczyny niezaspokojenia potrzeb zdrowotnych są jasno określone: blisko 70% badanych boryka się z odległymi terminami wizyt, badań i zabiegów, ponad połowa wspomina wysokie ceny usług medycznych oraz brak dostępu do specjalisty w swojej okolicy. 40% ankieterowanych przyznaje, że wyzwaniem finansowym jest zakup leków. Natomiast 1 na 5 osób stwierdza, że nie otrzymuje rzetelnych informacji w zakresie leczenia.

Zależność, którą obrazują wyniki badania, niestety nie daje nadziei na tak zwaną „spokojną starość”. Im mniej zadowolająca jest sytuacja finansowa ankieterowanych, tym częściej określają oni swój stan zdrowia jako zły lub

bardzo zły, najczęściej zaś – przeciętny. Odpowiedź „dobry” pojawia się rzadziej, natomiast w grupie, która ocenia swój stan majątkowy jako „zły lub bardzo zły”, ani jedna osoba nie zadeklarowała, że jej stan zdrowia jest „bardzo dobry”.

W zakresie życia społecznego także nie jest zadowolająco: jedynie 13% badanych nie odczuwa braku kontaktów z innymi, zaś niespełna 1/3 deklaruje, że spotyka ich to „rzadko”. Co 5 ankieterowany przyznaje, że dzieje się to „często”. Wyniki badania wskazały dostrzegalną zależność między możliwością polegania na drugim człowieku a miejscem zamieszkania. Na terenach wiejskich i w miastach do 50 tys. mieszkańców ten odsetek jest wyższy niż w większych ośrodkach miejskich. Smutek budzi jednak fakt, że większą zależność wyznaczyć można między poczuciem osamotnienia a sytuacją finansową: im gorszy stan majątkowy deklaruje badany, tym mocniej doświadcza samotności. Może wynikać to z powszechnego stereotypu, który obrazuje babcię i dziadków, jako tych, którzy obsypują bliskich podarunkami, a jeśli nie mają czym obsypać, czują, że nie mogą oczekiwać niczego od innych.

Problem ten może prowadzić do kolejnego zagrożenia: pragnienie kontaktów międzyludzkich łatwo przecieżyć zaspokoić przy pomocy Internetu. Seniorzy stanowią wyjątkową grupę internautów, którym, jak sami przyznają, zdarza się potrzebować pomocy w użytkowaniu technologii. Mimo tego, ponad połowa z nich, niezależnie od wieku deklaruje, że czuje się bezpiecznie, korzystając z Internetu, zaś 70% twierdzi, że czuje się w przestrzeni internetowej pewnie lub bardzo pewnie. Czy te odpowiedzi powinny napędzać optymizmem, czy przeciwnie – budzić obawę pewnej nieświadomości wszechobecnych prób oszustw, wyłudzeń i fałszywych informacji?

Konferencja „Pomyślne starzenie – co możemy zrobić dla polskich seniorów?” daje szansę spojrzenia na sytuację osób starszych w społeczeństwie nie tylko z punktu widzenia idei koniecznych do wdrożenia odgórnie, ale realnych działań, które każdy z nas może podjąć w swoim środowisku lokalnym. Budowa systemu usługowego przyjaznego dla coraz liczniejszej grupy seniorów powinna być konstruowana cegiełką po cegiełce – zaczynając od mocnych fundamentów, jakimi jest uświadamianie społeczeństwa o ich sprawczości oraz wadze jednostkowych, ale systematycznych i konsekwentnych działań podjętych z myślą o pozytywnym obrazie starości.

Pełne wyniki badania dostępne są pod adresem <https://seniorapp.pl/WynikiBadania2023>.

Woda relaksuje, koi ból i wspomaga rehabilitację

Powszechnie wiadomo, że pływanie i gimnastyka w wodzie są dobre dla naszego zdrowia. Polecają je także specjaliści – fizjoterapeuci. Jakie korzyści, ich zdaniem, z pływania i takich ćwiczeń możemy czerpać?

Pływanie to dobroczynny relaks dla całego naszego organizmu i co bardzo ważne – to aktywność fizyczna polecana bez względu na wiek, przebyte choroby, a nawet ograniczenia fizyczne. Kto pływa ten wie, że taki czynny odpoczynek nie da się porównać z żadnym innym. Warto jednak do pływania zachęcić także tych, którzy na taką aktywność decydują się bardzo rzadko lub okazjonalnie, a nawet tych, którzy jeszcze się z wodą nie zaprzyjaźnili. Naprawdę nigdy nie jest na to za późno, bo naukę pływania można rozpocząć w każdym wieku. Ci, którzy nie podejmą takiej próby, nadal mogą wykonywać w płytszej wodzie ćwiczenia i czerpać korzyści, jakie niesie ze sobą gimnastyka w wodnym środowisku. Dlaczego właśnie taki trening polecają fizjoterapeuci, między innymi seniorom?

– Ćwiczenia w wodzie nie obciążają kręgosłupa i stawów, ale wzmacniają mięśnie tak samo, jak te ćwiczenia, które wykonujemy poza basenem – wyjaśnia Michał Frankowski, fizjoterapeuta. – To że woda jest wielokrotnie gęstsza od powietrza skutkuje natomiast tym, że podczas takiego treningu spalimy szybciej więcej kalorii, a w wodzie jest nam łatwiej wykonywać wiele ruchów. Taka gimnastyka ma też taką zaletę, że ból odczuwany podczas tej „na sucho”, w basenie jest zazwyczaj nieodczuwalny, co przy rozmaitych schorzeniach jest zbawienne.

Dla tych, którzy na samo określenie „gimnastyka” mają ochotę brać nogi za pas, mamy dodatkową dobrą wiadomość.

– Ćwiczenia wcale nie muszą wiązać się z wielkim wysiłkiem, bo nawet, gdy przy brzegu basenu położymy się swobodnie i będziemy poruszali przez kilkanaście minut rękami i nogami, już w ten sposób wzmocnimy nasze naczynia krwionośne i poprawimy krążenie krwi – przekonuje ekspert. – Każde ćwiczenie można zresztą dobrać do kondycji i stanu zdrowia danej osoby. Co niezwykle istotne, aktywnością w środowisku wodnym mogą cieszyć się bez obaw zmagający się z osteoporozą, artretyzmem, przewlekłymi bólami kręgosłupa, ze zwyrodnieniami stawów, a nawet z chorobą wieńcową. Trzeba też wiedzieć, że ruch w wodzie przyspiesza powrót do formy po udarze czy rozmaitych operacjach – dodaje specjalista.

Rzeczywiście, niewiele jest przeciwwskazań do takiej aktywności, wśród nich są przede wszystkim zaburzenia rytmu serca, problemy z układem oddechowym, zakażenia skóry czy alergia na chlor. Jeśli jednak mamy jakiegokolwiek wątpliwości co do naszych możliwości, zawsze skonsultujmy to wcześniej z fizjoterapeutą.

Samo pływanie, nawet bez ćwiczeń, jest już nie do przecenienia. Odciąża kręgosłup, wzmacnia nasze nadwątlone 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. Znakomicie wspomaga też spalanie nadmiaru tkanki tłuszczowej. Pływając zaledwie przez 30 minut zwykłą żabką, możemy spalić nawet około 250-300 kalorii, a miesiąc regularnego pływania – dwa razy w tygodniu – pozwoli nam na zrzucenie kilku zbędnych kilogramów. Warto o tym pamiętać zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym, kiedy to ruszamy się zdecydowanie mniej niż wiosną czy latem i oczywiście w okresie około świątecznym, w którym obfitość posiłków przekłada się na nadmiar kalorii chyba u każdego z nas, bez wyjątku. Przebywanie w wodzie pomaga również zredukować stres, wpływając pozytywnie na nasz nastrój.



Specjaliści twierdzą, że wad pływania w zasadzie nie ma, a jeśli odczuwamy po nim jakiegokolwiek dyskomfort, może być on związany jedynie z nieprawidłową techniką pływacką. Wówczas również należy skonsultować się z fachowcem. Warto też wiedzieć jaki rodzaj pływania na co nam pomoże. Na przykład pływanie na plecach poprawi przede wszystkim siłę mięśni naszego brzucha, rozluźni natomiast mięśnie karku i zwiększy elastyczność szyi. Kraul z kolei, zalecany przy bólach odcinka lędźwiowego kręgosłupa, wzmocni mięśnie grzbietu i karku, przyczyniając się także do utrzymania przez nas prawidłowej postawy.

Zaletę wpływu wody na nasze ciało i ducha jest jak widać wiele. Dobrze się więc składa, że poznańskie Termy Maltańskie mają dla seniorów stałą 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

Świąteczne zwyczaje

Jakie zwyczaje związane są z Bożym Narodzeniem? Dlaczego w te święta towarzyszą nam takie, a nie inne rośliny? Dlaczego śpiewamy kolędy?

Z Bożym Narodzeniem związanych jest wiele zwyczajów, ale i mód. Co roku chcemy też jak najlepiej przygotować się do świąt i sprawić sobie i bliskim radość wieloma ozdobami. Nie ma w tym nic złego, jeśli zachowamy umiar, a ozdoby wykorzystamy wielokrotnie. Nie zapominajmy w tym czasie o naszej planecie, by te piękne święta nie zamieniały się co roku w katastrofę ekologiczną.



Wianki

Tradycja wianuszków bożonarodzeniowych, wieszanych na drzwiach domów i mieszkań, wzięła się prawdopodobnie ze Skandynawii. Tworzone ze świerku i jodły są podstawowym elementem świątecznego wystroju. Na Wyspach Brytyjskich, z którymi przede wszystkim te wianki kojarzymy, wieszają się je w okresie bożonarodzeniowym na drzwiach domów, ale i w jadalniach. W Stanach Zjednoczonych wianuszki także dekorują domy i zapewne stamtąd ten element świątecznej dekoracji dotarł do Polski. Te wykonane z naturalnych gałązek (świerk, jodła, ostrokrzew, wejmutka) czy wikliny, w towarzystwie prawdziwych szyszek, suszonych owoców (najczęściej mandarynek i jabłek), ziół czy traw prezentują się przepięknie i z powodzeniem możemy przygotować je sami. Podstawowa kolorystyka tych dekoracji powinna łączyć zieleń (budzenie się do życia), czerwień (energia życiowa), złoto (światło) i srebro (czystość).



Gwiazda betlejemka

Poinsecja (wilczomlec nadobny lub piękny, *euphorbia pulcherrima*) od lat robi karierę jako nieodłączny element świątecznej dekoracji naszych mieszkań i biur. Jedni uważają, że roślinie nadano popularną nazwę gwiazdy betlejemskiej, bezpośrednio nawiązując do najważniejszego i najwcześniejszego symbolu Bożego Narodzenia – to gwiazda wskazała drogę i doprowadziła

Trzech Króli do nowonarodzonego Jezusa. Inni twierdzą, że nazwa kwiatu nie ma nic wspólnego z chrześcijaństwem, bo kwiat pochodzi z Meksyku. Nie jest to do końca istotne, bo i tak roślina zdobyła miano jednego z symboli tego ważnego dla chrześcijan święta, a jej kolorystyka znakomicie wkomponowała się w tę, z którą najczęściej kojarzy nam się Boże Narodzenie. Kwiat najlepiej kupić w kwaciarni i uważać, by nie wychłodzić go podczas transportu, bo poinsecja zimna nie lubi. Umieszczona w ozdobnej donicy, może stanowić ozdobę świątecznego stołu. Trzeba jednak wiedzieć, że to roślina trująca. Jej białe mleczko zawiera estry diterpenowe, których poalkoholizacja może powodować ból brzucha, wymioty i biegunkę, a u szczeniąt może doprowadzić nawet do uszkodzenia nerek. Postawmy więc roślinę wysoko w miejscu niedostępnym dla dzieci i psów.



Jemioła

Jemiołę należy wieszać pod sufitem. To kolejna roślina zwyczajowo związana z Bożym Narodzeniem. Kojarzy się przede wszystkim ze zgodą, wzmacnianiem więzi międzyludzkich i miłością – stąd zwyczaj całowania się pod jemiołą. Ma nam zapewniać powodzenie i pomyślność, a także zabezpieczyć przed złymi mocami. Co ciekawe, jemioła trafiła do naszych domów wcześniej jeszcze niż świąteczna choinka. Uważano ją za świętą i nieskalaną, bo rośnie nie mając kontaktu z ziemią i zieleni się nawet wtedy, gdy inne rośliny sprawiają wrażenie umarłych. Miała odpędzać złe duchy, dodawać siłę, zapewniać dostatek i powodzenie. W chałupach wiejskich podwieszona pod powatą miała chronić od pożaru, chorób, pioruna. Niesiono ją też do stajni i obór, by zapewniała bezpieczeństwo zwierzętom. Zawsze była swoistym panaceum na wszystko co potrzebne. Niestety, to także roślina trująca (i to wszystkie jej części – owoce, łodygi i liście). Na pewno więc trzeba trzymać od niej z daleka dzieci i naszych czworonożnych domowników.

Wieczera wigilijna

Wigilia Bożego Narodzenia świętem nie jest, ale obchodzona jest bardzo uroczysto. Tradycyjnie wieczerzę rozpoczynamy, gdy na niebie zauważymy pierwszą gwiazdę. Ten zwyczaj nawiązuje do Gwiazdy Betlejemskiej zwiastującej narodziny



Jezusa, która przywiodła Trzech Króli do betlejemskiej stajenki. Wieczera może rozpocząć się modlitwą i czytaniem fragmentu Ewangelii Mateusza lub Łukasza o narodzinach Jezusa. Później łamiemy się opłatkiem i składamy sobie życzenia. Po wieczerzy śpiewamy kolędy, a jeszcze później wiele z nas idzie na pasterkę – uroczystą mszę upamiętniającą oczekiwania pasterzy udających się do Betlejem.

Kolędy

Kolędowanie jest ważnym zwyczajem bożonarodzeniowym. Tradycja śpiewania kolęd przywędrowała do nas z Zachodu już w czasach średniowiecza (XV wiek) – tłumaczono wówczas na język polski pieśni tacińskie. Pieśni kościelnych związanych z Bożym Narodzeniem nie nazywano jednak początkowo kolędami lecz rotułami lub kantyczkami. Kolędy nie od razu też były utworami pobożnymi, bo wiele z nich miało charakter świecki, ludyczny. Za najstarszą zachowaną polską

kolędą uważana jest pochodząca z 1424 roku (zapisana w kazaniu na Boże Narodzenie przez Jana Szczekny, profesora Akademii Krakowskiej) kolęda zaczynająca się od słów „Zdrów bądź, Królu Anjelski”. Wzrost popularności kolęd nastąpił na przełomie XVII i XVIII wieku. Wtedy też utrwaliła się nazwa kolęda określająca pieśń bożonarodzeniową. W tym czasie powstała jedna z najważniejszych polskich kolęd „W źłobie leży”, którą przypisuje się Piotrowi Skardze. Jedną z najstarszych kolęd jest również „Anioł pasterzom mówił” (XVI w.), ale także „Przybieżeli do Betlejem”, „Lulajże Jezuniu”, „Gdy śliczna Panna” oraz „Jezus malusieńki”. Bardzo znana jest też „Bóg się rodzi”, której tekst napisał Franciszek Karpiński, autor słów znanej pieśni „Kiedy ranne wstają zorze”. W czasach powstań i zaborów pieśni te podtrzymywały w Polakach ducha narodu, dawały poczucie wspólnoty i zagrzewały do walki. Twórcami kolęd byli również Mikołaj Sęp Szarzyński i Andrzej Morsztyn, a w XIX w. Feliks Nowowiejski i Zygmunt Noskowski. Kolędy najczęściej śpiewamy wspólnie po wieczerzy wigilijnej i podczas świąt w domach i kościołach, ale w niektórych rejonach Polski w okresie Bożego Narodzenia domy odwiedzają grupy kolędników.

Prezenty

W Wigilię każdy z nas może zostać Świętym Mikołajem i obdarować kogoś upominkiem i chętnie z tej tradycji korzystamy, bo w te święta chcemy się przede wszystkim cieszyć. Zwykle obdarowujemy się nawzajem z naszymi najbliższymi, ale też bardziej pamiętamy w tym czasie o potrzebujących pomocy. Dawanie i obdarowywanie oznacza, że jesteśmy dla kogoś ważni, a to przecież najlepszy powód do radości. (SZUM)

FOT. PIXABAY

Reklama



Centrum Audiologii

APARATY SŁUCHOWE BADANIA SŁUCHU



Oferujemy:

- Urządzenia wspomagające słyszenie z TV, telefonu
- Serwis aparatów słuchowych
- Akcesoria
- Baterie
- Ochronniki słuchu: przemysłowe, dla myśliwych, muzyków, motocyklistów
- Indywidualne wkładki antywodne i antyhałasowe

- **obiektywne oraz subiektywne** (ABR, otoemisja akustyczna, audiometria tonalna, audiometria mowy, tympanometria)
- **konsultacja audiologa, foniatry, laryngologa, okulisty**
- **diagnoza centralnych zaburzeń przetwarzania słuchowego u dorosłych**
- **dopasowanie aparatów słuchowych**
- **ochronniki słuchu**
- **wkładki przeciwwodne**

Wizyty domowe

ABR w domu pacjenta



POZNAŃ



ZALASEWO



WIELEŃ



730 554 111



730 580 111



609 712 803



Jaką choinkę zaprosimy w tym roku do naszego domu?

Co roku przed świętami zadajemy sobie podobne pytanie – czy choinka ma być sztuczna, czy raczej naturalna? A jeśli ta ostatnia, to jakie drzewko wybrać?



Jeśli w odpowiedzi na to pytanie miałby nam pomóc leśnik, to na pewno usłyszeliśmy, że nic nie zastąpi prawdziwego drzewka i jego zapachu lasu. Tym bardziej, że z punktu widzenia ochrony przyrody, kupując choinki naturalne nie wyrządzamy środowisku żadnej szkody, bo rosną one na specjalnych plantacjach. Oczywiście innej odpowiedzi udzieliłby handlowiec, który sprzedając sztuczne drzewka świętuje okres prosperity właśnie przed świętami Bożego Narodzenia. No i bądź tu człowieku mądrym!

Jak wiadomo, wybór tych sztucznych jest obecnie bardzo duży i coraz bardziej przypominają one z wyglądu drzewka naturalne. Handlowcy oferują nam drzewka różnej wielkości i wysokości oraz koloru, a nawet drzewka już ubrane, wśród których możemy wybrać takie, którego odpowiednio skomponowana kolorystyka najbardziej nam odpowiada. Czy jednak naprawdę chcemy kupić drzewko już przyozdobione, czy nie lepiej ubierać choinkę w gronie rodzinnym, bo przecież to także buduje tę jedyną w swoim rodzaju atmosferę świąt?

Biorąc pod uwagę ochronę środowiska, zdecydowanie lepiej wybrać drzewko naturalne, a sztuczne tylko wtedy, jeśli będziemy się nim cieszyć co najmniej 10 lub więcej lat, a nie zmieniać je co roku z powodu kaprysu lub panującej mody. Jedynie to pierwsze zapewni nam też zapachu lasu – jeden z niezapomnianych świątecznych zapachów.

Nie każdego stać na szlachetne odmiany świerku, sosnę, czy sprowadzaną do nas najczęściej z Niemiec lub Holandii jodłę kaukaską. Popularne są więc świerki pospolite, które pachną intensywnie, ale szybko się osypują po pierwszym podeschnięciu. Zdecydowanie trwalszy jest świerk srebrny czy błękitny, lecz igły tych drzewek są mocno klujące, a za same drzewko zapłacimy nieco więcej. Jeśli nasze wnuki są małe polecany jest świerk serbski; podobny do jodły, ale tańszy. Z wierzchu zielony, od spodu szary, igły ma krótkie i nieklujące. Na jodłę kaukaską (ciętą lub w donicy) musimy wydać niemałą kwotę, ale jej igły nie klują i szybko nie obleca, więc postoi w naszym domu dłużej, tyle że nie pachnie. Dość rzadko wy-

bierana na choinkę, bo i też trudna do zdobycia (zwykle na zamówienie) jest pięknie pachnąca i niezwykle trwała sosna (cięta). Ta w ogóle igieł nie sypie, a jest w cenie jodły. Ze względu na swą rozłożystość wymaga jednak więcej miejsca, niż inne drzewka. Podobnie na zamówienie możemy sprowadzić dagleżę, która również może pełnić rolę bożonarodzeniowego drzewka.

A gdzie choinkę kupić? W marketach i punktach sprzedaży przy centrach handlowych choinki kupimy taniej, ale ich jakość nie wszędzie jest dobra. Pytajmy kiedy zostały cięte, jak były transportowane i przechowywane. Zdaniem specjalistów na drzewko w donicy powinniśmy decydować się właściwie tylko wtedy, gdy od początku w niej rosnęło lub było odpowiednio do niej przesadzone i ma nieuszkodzony system korzeniowy. Wówczas jest szansa, że na wiosnę będzie je można wysadzić do gruntu.



Co zaś zrobić, żeby choinka jak najdłużej z nami została? Przede wszystkim nie stawiamy jej przy kaloryferze, w przeciągach lub w intensywnym świetle. Ścięte drzewko wstawmy do wody, ale przed tym obetnijmy końcówkę pnia, bo roślina pokrywa zawsze uszkodzenia żywicą, a ta nie pozwoli jej czerpać wody. Do niej można dodać specjalną odżywkę do kwiatów ciętych lub 2-3 łyżki stołowe cukru.

Jeśli mamy choinkę w donicy z odpowiednią bryłą korzeniową i zamierzamy przesadzić ją później do ogrodu, nie trzymajmy jej długo w mieszkaniu, bo rozhartuje się i na pewno się nie przyjmie. Te trzymane na tarasach czy balkonach nadal mogą być ozdobione, a utrzymają się w lepszej kondycji. Pamiętajmy jednak o zabezpieczeniu bryły korzeniowej przed ewentualnym mrozem i zbyt dużym nasłonecznieniem. Wstawmy na przykład doniczkę z drzewkiem w większą donicę, a przestrzenie między nimi zasypmy korą. (SZUM)

FOT. PIXABAY

Zaplanuj co postawisz na wigilijnym i świątecznym stole

Wiadomo, że znajdzie się na nim karp, ale co jeszcze? W wielu domach na stołach pojawiają się w tym czasie również inne ryby w rozmaitych postaciach. Nie może zabraknąć smacznej zupy, pierogów i oczywiście słodkich pyszności.

Oprócz tradycyjnego karpia, na wigilijnym czy świątecznym stole mogą pojawić się też inne smaczne i zdrowe ryby, takie jak: pstrąg, dorsz, sandacz, halibut czy tołpyga i śledź. Większość z tych ryb jest raczej chuda, nawet karp zaliczany jest do ryb średniotłustych. Ich zaletą jest również niewielka ilość ości. Tradycyjny smażony karp to w większości polskich domów podstawa wieczerzy wigilijnej. Karp w galarecie to z kolei klasyk wśród wigilijnych i świątecznych dań. Stanowi znakomite połączenie wartościowego mięsa ryby z warzywami w otoczeniu smacznej, wytrawnej galarety.

Wśród zup prym wodzi barszcz czerwony, ale o palmę pierwszeństwa walczą na pewno dzielnie na wielu stołach grzybowa czy rybna.

Wśród potraw bożonarodzeniowych na pewno muszą się też znaleźć słodkości: aromatyczne pierniczki, ciasteczka korzenne, rozpluwające się w ustach serniki, czekoladowe ciasta i obowiązkowy makowiec. Coś, co zaspokoi najbardziej wymagających łasuchów. Oto kilka inspiracji.

Wigilijny karp z ziołami

wypatroszony karp ok. 1,3 kg (1szt.), sól, pieprz czarny i ziołowy, ulubione świeże zioła (rozmaryn, tymianek, majeranek, natka pietruszki itp.), masło klarowane

Karpia doprawić solą i pieprzem. Do brzucha włożyć kilka gałązek ulubionych ziół i odstawić do lodówki na kilka godzin. Tak przygotowaną rybę smażyć bardzo powoli na klarowanym maśle z obu stron. Wyciągnąć zioła dopiero wtedy, gdy karp będzie gotowy. (www.dwor-korona.pl)



Karp faszerowany grzybami

śmietanka 12%, karp 1 kg, mrożone borowiki 100 g, pieczarki 200 g, żółtka 2, masło 3 łyżki, masło 3 łyżki, bułka tarta 50 g, oliwa 2 łyżki, sól, pieprz

Karpia oczyścić, usunąć oczy i skrzela. Opluć wodą, wytrzeć do sucha i natrzeć solą. Borowiki rozmrozić i podsmażyć z pokrojonymi w plastry pieczarkami na oliwie z 1 łyżką masła. Na koniec dopraw solą i pieprzem. Pozostałe dwie łyżki masła utrzyj z dwoma żółtkami i wymieszaj z ostudzonymi grzybami i bułką tartą. Karpia wypełnij przygotowanym farszem i zaszyj. Przygotuj brytfankę lub naczynie żaroodporne, które pomieści karpia. Dokładnie wysmaruj ją oliwą. Ułóż w niej karpia i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez 30 minut. Podawaj w dzwonkach, polanego sosem. (winiary.pl)



Filet z sandacza w sosie holenderskim

500 g fileta z sandacza, 2 łyżki masła klarowanego, 2 łodygi selera naciowego, 2 łyżki masła, 300 g sera topionego, 200 ml mleka, 3 żółtka, sól i pieprz, pieprz czerwony w ziarnkach

Rybę poporcjować, doprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie usmażyć na klarowanym maśle z obu stron na złoty kolor. Seler naciowy pokroić w małe kawałki i poddusić na maśle, na wolnym ogniu 5-6 minut. Dodać serek topiony. Mleko połączyć z żółtkami różgą kuchenną lub mikserem, dodać do selera z serkiem i często mieszając doprowadzić do wrzenia. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Na talerze wyłożyć sos, a na sos gorącego sandacza. Oprószyć rozgniecionym w dłoniach czerwonym pieprzem. (msm-monki.pl)

Rolada z dorsza

1 kg filetów z dorsza, 2 jajka ugotowane na twardo, 1 jajko, 1 szklanka tartej bułki, 3 ogórki konserwowe, 150 g pieczarek, pół pęczka koperku, pieprz, 50 g masła

Flety drobno mielimy. Kroimy ugotowane jajka i siekamy koperek. Ogórki kroimy w kostkę. Pieczarki gotujemy i drobno kroimy. Rybę mieszamy z rozdrobnionymi produktami, tartą bułką i jajkiem, przyprawiamy masę. Wykładamy na zmoczony i nasmarowany masłem kawałek płótna. Następnie należy zrolować wszystko. Obwiązujemy sznurkiem i układamy w rondlu. Zalewamy gorącą wodą i gotujemy godzinę na małym ogniu. Po ugotowaniu kroimy roladę w plastry.

Pstrąg z imbirem

4 pstrągi, wypatroszone, 1 łyżka tartego imbiru, 6 ząbków czosnku, 3 łyżki oleju, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 1 łyżka słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 1/2 łyżeczki soli, 1 łyżka świeżej kolendry

Skórę umytych i osuszonych pstrągów nacinamy w poprzek w 2-3 miejscach z każdej strony. Pozostałe składniki miksujemy i nacieramy nimi ryby. Odstawiamy do lodówki na 30 min. Smażymy na patelni grillowej. Podajemy posypane siekaną kolendrą. (www.msm-monki.pl)

Pstrąg z migdałami

4 pstrągi (po ok. 250 g), 1/4 szklanki wywaru warzywnego, sól, biały pieprz, 1 łyżka masła lub margaryny, płatki migdałowe

Ryby sprawiamy, dokładnie myjemy i osuszamy. Układamy w żaroodpornym naczyniu posmarowanym tłuszczem. Doprawiamy solą i drobno zmiecionym białym pieprzem. Polewamy wywarem i wstawiamy na 15 minut pod przykryciem do piekarnika nagrzanego do 200 st. C. Po tym czasie smarujemy ryby masłem, posypujemy płatkami migdałowymi i pieczemy jeszcze 5 minut bez przykrycia.



Śledź pod pierzynką

5 śledzi ala matjas, 150 g majonezu, 40 g cebula, 120 g ogórki konserwowe, 50 g orzechy włoskie, 120 g ziemniaki, 120 g buraki, 3 jajka gotowane na twardo

Filety śledziowe umyć i zalać zimną wodą. Wymoczyć przez 60 minut i pokroić w kostkę. Buraki, ziemniaki oraz jajka ugotować i obrać. Cebulę, ogórki, ugotowane i ostudzone buraki oraz ziemniaki pokroić w kostkę. Jajka zetrzeć na tarce. Na dnie naczynia układać kolejno: buraki, śledzie, majonez, cebulę, ogórek i ziemniak. Przykryć majonezem, a na to układać kolejne warstwy buraków, jajka i majonezu. Całość można posypać drobno posiekanym koperkiem lub startym na drobnych oczkach serem żółtym. (www.dwor-korona.pl)

Wigilijny barszcz czerwony na karpia

głowy karpia 2 szt., marchew 3 szt., pietruszka 2 szt., średni seler 1/2, mały por 1 szt., średni burak 5 szt., liść laurowy 3 szt., ziele angielskie 10 szt., czosnek 1 główka, woda 3 l, sól, pieprz, majeranek, cukier, ocet

Głowy karpia dokładnie umyć i usunąć skrzela. Do garnka wlać wodę, dodać obrane i pokrojone na kawałki warzywa i trzy pokrojone buraki. Dodać również głowy od karpia i wszystkie przyprawy do smaku oprócz czosnku, majeranku i octu. Wszystko gotować na wolnym ogniu przez około 1, 5 godziny. Na koniec dodać ocet, dodać pozostałe dwa buraki pokrojone w plastry, oraz majeranek i pokrojony czosnek. Barszcz odstawić na 10-15 minut, żeby czosnek i majeranek uwolniły swój aromat i smak. Przed podaniem odcedzić na sicie. Ważne jest, aby po dodaniu na końcu buraków, barszczu już nie zagotowywać. Pozwoli to na utrzymanie pięknego koloru. (www.dwor-korona.pl)

Zupa rybna biała

200 ml kwaśnej śmietany 12%, 150 ml słodkiej śmietanki 30%, 1,5 litra wody, 100 g marchwi, 70 g selera, 3 liście laurowe, 4 ziele angielskie, 1 średni pomidor, 700 g fileta z dorsza, 1 łyżka mąki, 50 g pora (jasna część), 1 pęczek koperku, sól, pieprz, sos sojowy

Do posolonej wody dodać liście laurowe, ziele angielskie, pokrojoną w kostkę marchew i seler. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Następnie dodać pokrojonego w grubą kostkę fileta z dorsza. Połączyć obie śmietany z mąką, zahartować i wlać do zupy. Por pokroić w cieniutkie półkrażki, pomidora w średnią kostkę i dodać do garnuszka. Doprawić do smaku pieprzem i sosem sojowym. Gotować zupę 2 minuty na wolnym ogniu, następnie wyłączyć i dodać posiekany koperek. Jeżeli ktoś jest smakoszem owoców morza, może dodać krewetki lub małże. Dla lubiących ostre smaki proponujemy gotową zupę posypać płatkami chilli. Zamiast fileta z dorsza można użyć innej białej ryby lub połączyć dwa lub trzy gatunki. (piatnica.com.pl)

Zupa grzybowa zabieleną z ziemniakami

śmietana kwaśna 18 proc. 330 g, wywar jarzynowy 2 l, grzyby suszone 50 g, podgrzybek świeży lub mrożony 350 g, kurki świeże lub mrożone 200 g, ziemniaki 4 średnie, cebula 2 średnie, olej 3 łyżki, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy do smaku, mąka pszenna 1 płaska łyżka, natka pietruszki

Grzyby suszone wyplukać, zalać wodą i ugotować do miękkości. Ugotować wywar jarzynowy z warzywami pokrojonymi w kostkę. Osobno obgotować świeże grzyby przez 3 min., odcedzić i pokroić w cząstki. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju na złoty kolor. Obgotowane świeże i suszone grzyby, pokrojone w paseczki również podsmażamy. Następnie do wywaru dodać wszystkie grzyby i podsmażoną wcześniej cebulkę. Na końcu dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować do miękkości. Doprawić do smaku solą, pieprzem czarnym i pieprzem ziołowym. Śmietanę dokładnie wymieszać z mąką, zahartować paroma łyżkami gorącej zupy, wymieszać i wlać do całości. Zupę podawać posypaną pokrojoną natką pietruszki. (piatnica.com.pl)

Sernik korzenny

masa serowa: 1 kg sera sernikowego, 3 jajka, 150 g cukru, 20 g mąki pszennej (czubata łyżeczka), 1 budyń waniliowy lub śmietankowy, 400 g dyni (można użyć mrożoną), 3 krople aromatu waniliowego; spód: 160 g ciastek korzennych, 50 g masła, polewa: 15-20 szt. krówek, 40 g masła, 150 ml mleka; tortownica – śr. 22 cm

Ciastka korzenne mielimy w blenderze lub drobno kruszymy. Mieszmamy z rozpuszczonym masłem, wykładamy na wysmarowaną tortownicę i pieczemy w 180 st. C przez 10 minut. Przygotowujemy puree z dyni – pokrojoną dynię pieczemy w piekarniku lub na patelni do miękkości, blendujemy i pozostawiamy do ostygnięcia. Do zmiksowanego na gładką masę sera dodajemy stopniowo: cukier, jajka, zimne puree z dyni, budyń, aromat waniliowy, mąkę. Cały czas mieszmamy na średnich obrotach do uzyskania gładkiej, jednolitej masy. Wylewamy ją na przygotowany spód. Ciasto pieczemy (górn-



-dół bez termoobiegu) przez 15 minut w 180 st. C, a później zmniejszamy do 160 st. C i pieczemy przez ok. 1 h 30 minut. Sernik pozostawiamy w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami (nawet na całą noc). Rozpuszczamy masło, wlewamy mleko i dodajemy krówki. Podgrzewamy w garnuszku na małym ogniu, cały czas mieszając. Gotujemy aż krówki się rozpuszczą, a całość odpowiednio zgęstnieje. Polewę wylewamy na ostudzony sernik. Można ją udekorować ciasteczkami. (fdj-kiel.pl)

Domowe trufle piernikowe

śmietanka 42% 150 ml, czekolada gorzka 2 szt., orzechy włoskie łuskane 50 g, przyprawa piernikowa 1 płaska łyżka, rum 50 ml, skórka pomarańczowa z jednej pomarańczy, kakao, wiórki kokosowe, szczypta soli

Czekoladę rozpuścić w śmietance, podgrzewając na wolnym ogniu i często mieszając. Dodać szczyptę soli, startą na tarce na drobnym oczku skórkę pomarańczową oraz drobno posiekane orzechy włoskie. Dodać także przyprawę do pierników i rum. Całość dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki do czasu, aż masa mocno zgęstnieje. Zastygłą masę formować w kulki, a następnie obtaczać w kakao lub w wiórkach kokosowych. (piatnica.com.pl)

Choinki piernikowe

masło, mąka pszenna 4 szklanki, kakao 3 łyżki, soda oczyszczona 1 łyżka, przyprawa do piernika 2 łyżki, sól, cukier puder 1 szklanka, miód szklanki, jajko

Do miski przesiać mąkę, dodać kakao, sodę szczyptę soli. Całość dokładnie wymieszać i odstawić. Masło utrzeć z cukrem pudrem na jasną, puszystą masę. Dodać płynny miód, jajko i wszystko zmiksować. Następnie dodać suche składniki i wyrobić elastyczne ciasto. Uformować kulę, spłaszczyć ją, owinąć folią spożywczą i schłodzić w lodówce przez ok. 3 – 4 godziny. Później odrywać kawałkami piernikową masę, rozwałkować na grubość ok. pół centymetra i foremkami wycinać różnej wielkości gwiazdki. Piec na papierze do pieczenia w temperaturze 200st.C przez ok. 6 do 8 minut (w zależności od wielkości gwiazdek). Po wystudzeniu układać pierniki jeden na drugim, tworząc kształt choinki. Aby piernikowe gwiazdki się skleiły, warto środek każdej z nich polać odrobiną masy lukrowej. Gotowe pierniki posypać cukrem pudrem. (dwor-korona.pl)



FOT. PIXABAY, MAT. PRAS. DWÓR KORONA KARKONOSZY/ COMMLPLACE, MAT. PRAS. MSM MOŃKI, MAT. PRAS. OSM PIĄTNICA

Reklama

OFERTA ŚWIĄTECZNA 2023

Obiady domowe



SMACZNY ZAKĄTEK

MIĘSA		KAPUSTA Z GRZYBAMI		
• zapiekana sakiewka z kurczaka faszerowana suszonymi pomidorami z serem mozzarella	18 zł	25 zł /0,5 kg		
• filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych	18 zł	KROKIETY Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI		12 zł /szt.
• zraz wieprzowy w ciemnym sosie	18 zł	BIGOS		40 zł /0,5 kg
• panierowany filet z dorsza	19 zł	PIEROGI	3 zł /szt.	
• panierowane dzwonki karpia	19 zł	z kapustą i grzybami/z mięsem/ruskie/ ze szpinakiem		
• kotlet schabowy "po belwedersku" (zapiekany z pieczarkami i serem)	19 zł	z kapustą i grzybami i serem feta		
zraz wołowy w sosie	28 zł	USZKA z kapustą i grzybami	1,80 zł	
PATERY		SAŁATKI	25 zł /0,5 kg	
• duża (12 sztuk)	160 zł	jarzynowa/ ukraińska szuba/ wiosenna z szynką ananase		
• mała (10 sztuk)	130 zł	BARSZCZ	27 zł /litr	
do wyboru: schab ze śliwką/filet z kurczaka/ szynka ze szparagami/szynka z jajkiem		ZUPA GRZYBOWA	35 zł /litr	
RYBA W GALARECIE	15 zł /porcja	zamówienia przyjmujemy do 18.12.23 r., a wydawać będziemy 23.12. 23 r.		
DORSZ W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM (według Naszej receptury)	23 zł /porcja	Obornicka 229 Galeria Arkada (przy rondzie Obornickim) czynne: pn.-pt 11-17, tel. 693 900 282		

Uważajmy na kieszonkowców

Kieszonkowcy działają najczęściej w tłoku. Dlatego okradają nas w sklepach, tramwajach lub autobusach, a nawet w kościołach. Okres przedświąteczny i świąteczny to czas ich prosperity – przestrzega policja.

Podczas przedświątecznych zakupów, zwłaszcza tych na ostatnią chwilę, uważajmy na nasze portfele, karty płatnicze i dokumenty. Strata gotówki jest bolesna, ale utrata pozostałych też nie należy do przyjemności, bo nawet jeśli nie zapłacimy za wystawienie nowych kart czy duplikatów dokumentów, to stracimy czas na zgłaszanie ich kradzieży i zastrzeżenie. Pilnujmy więc naszych torebek i saszetek, gdy będziemy jechali tramwajami, autobusami czy pociągami i podczas wizyt w sklepach i na targowiskach.

Choć tego rodzaju kradzież nie zawsze jest wykrywana, a dochodzenie w wielu przypadkach zostaje po pewnym czasie umorzone, powinniśmy jednak o takim zdarzeniu powiadomić policję. Zwłaszcza wtedy, gdy złodziej ukradł nam również kartę płatniczą lub dokumenty (dowód osobisty, prawo jazdy czy dowód rejestracyjny auta). W niektórych przypadkach za duplikaty dokumentów zapłacimy mniej, gdy pokażemy pismo z policji potwierdzające, co nam się przydarzyło, przede wszystkim jednak unikniemy w ten sposób problemów, gdyby złodziej użył później dokumentów z naszym nazwiskiem.



O utracie karty płatniczej natychmiast powiadommy bank – osobiście w najbliższej placówce, bądź telefonicznie. Im szybciej zgłosimy kradzież karty, tym lepiej, bo natychmiast po zgłoszeniu, jest ona blokowana i nie można już nią się posługiwać.

Niestety, ofiarami kieszonkowców często są ludzie starsi. Wraz z portfelem, a nawet całą torebką, złodziej może ukraść im legitymację potwierdzającą status emeryta lub rencisty oraz objęcie ubezpieczeniem zdrowotnym. W takim przypadku nie trzeba się martwić o dodatkowy wydatek. W razie kradzieży legitymacji, ZUS wystawi jej duplikat bezpłatnie, na wniosek zainteresowanego.

Nie jest już tak jednak, gdy zostaną nam skradzione inne dokumenty. Prócz straty czasu na załatwianie ich duplikatów, stanie w kolejkach i wypełnianie rozmaitych formularzy, złodziej naraża więc nas na wcale niemałe wydatki. Wystawienie dowodu osobistego na szczęście nic nas nie kosztuje. Zapłacimy jedynie za zdjęcia, które konieczne są niemal do

wszystkich dokumentów. Jeśli ukradziono nam dowód rejestracyjny i prawo jazdy, wydatki będą znacznie większe. W wydziale komunikacji za wyrobienie wtórnika (duplikatu) dowodu rejestracyjnego trzeba zapłacić 72,50 zł (+ opłata ewidencyjna w kwocie 50 gr). Na wydanie dokumentu wydział komunikacji ma 30 dni. Jeśli nie składamy wniosku osobiście, możemy wystawić innej osobie pełnomocnictwo, za co pobierana jest opłata skarbową w wysokości 17 zł – gdy nie jest ona członkiem naszej najbliższej rodziny. Duplikat – wtórnik prawa jazdy będzie nas kosztował 100 zł. Do wyrobienia tych dokumentów potrzebne są rozmaite zaświadczenia, wnioski na formularzach, zdjęcia itp. Prócz pieniędzy, stracimy więc też wiele czasu.

Gdy kieszonkowiec ukradł nam paszport, nowy musimy również wyrobić sobie odpłatnie. W takim przypadku złodziej jedynie nie narazi na koszty osób, które w dniu złożenia wniosku o paszport mają już ukończone 70 lat. 70 zł zapłacą natomiast osoby uprawnione do ulgi (m.in. emeryci, renciści, niepełnosprawni oraz małżonkowie pozostający na utrzymaniu tych osób, kombatanci, osoby przebywające w domach opieki społecznej lub zakładach opiekuńczych, pobierające stałe zasiłki z pomocy społecznej). Opłatę podniesioną o 200 proc. ceny wydawanego paszportu pobiera się jeżeli paszport został utracony lub zniszczony z przyczyn zawinionych przez jego posiadacza, dlatego warto mieć zaświadczenie z policji o jego kradzieży.

Ujęcie kieszonkowca jest trudne, bo nie zostawia on żadnych śladów, policja apeluje wobec tego, byśmy raczej starali się kradzież udaremnić. Bądźmy więc bardzo uważni, zwłaszcza, jeśli ktoś podchodzi do nas zbyt blisko lub stoi obok nas. Nie nośmy też ze sobą większej gotówki, a w portfelu trzymajmy raczej kwotę na drobne wydatki (banknoty włóżmy w kilka innych miejsc, na przykład do zamykanej kieszonki torebki, portmonetki lub kosmetyczki itp.). Nie trzymajmy także w portfelu dokumentów i kart płatniczych (kody dostępu do kart zapiszmy na przykład jako datę spotkania lub numer telefonu znajomego). Nie kładźmy portfela lub telefonu komórkowego do kieszeni marynarki lub tylnej kieszeni spodni albo do zewnętrznej kieszeni plecaka. W windzie, w sklepach, w tramwaju lub autobusie, w jakiegokolwiek kolejce albo tłoku trzymajmy torbę zawsze przed sobą (i kupujemy je tylko z dobrym zamkiem!). Podczas podróży pociągiem pieniądze i dokumenty najlepiej miejmy zawsze przy sobie w zapiętej kieszeni lub saszetce na pasku. (SZUM)

FOT. PIXABAY

Święta dla zdrowia

Czas świąt Bożego Narodzenia kojarzy się z odpoczynkiem, rodzinnymi wizytami, świąteczną atmosferą, i coraz częściej, także z wyjazdami. W Neuroporcie Ośrodka Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej w Poznaniu-Kiekrzu przy ul. Bojerowej 28 wszystko to można jeszcze połączyć z poprawą zdrowia. Służą temu specjalnie zaplanowane świąteczne, indywidualne programy rehabilitacyjne.

Organizowane w okresie świątecznym są odpowiedzią na potrzeby naszych pacjentów. Goście Neuroportu uczestniczący w takich programach rehabilitacyjnych mają szansę na poprawę zdrowia, będą otoczeni troskliwą opieką w przyjaznym otoczeniu i miłej atmosferze. To może być spokojny, dobrze wykorzystany, także dla zdrowia, świąteczny czas z choinką i wigilijną kolacją.

Tym bardziej, że Neuroport to także komfortowa przestrzeń, z licznymi udogodnieniami, dostosowana do potrzeb pacjentów. Odpowiednio wyposażone dwuosobowe pokoje z łózkami rehabilitacyjnymi, zapewniają im odpoczynek i komfort. Części wspólne sprzyjają kontaktom towarzyskim. Smaczne, zbilansowane posiłki są też jednym z atutów Neuroportu.



Najlepszą rekomendacją Neuroportu niech będzie fakt, że podczas już ponad rocznej działalności, przyjęliśmy ponad 1500 pacjentów, którzy korzystali z różnych form fizjoterapii. Wielu z nich wraca do nas, żeby podtrzymać efekty rehabilitacji. Szczycimy się tym, że zasłużyliśmy na bardzo dobre opinie. Fragment jednej z nich przytaczamy poniżej:

„Jestem w pełni zadowolona z efektów, które udało się osiągnąć w przypadku mojej 100-letniej Mamy. Przeszła covid, zapalenie płuc i pomimo pewnych, pojawiających się trudności w adaptacji do nowych warunków Jej stan zdrowia polepszył się, a czasami mam nawet wrażenie, że odzyskuje wewnętrzną radość z życia, dzięki serdeczności. A to przecież duża wartość w każdym wieku, a tym bardziej w wieku mojej Mamy. Dlatego chciałam wyrazić swoje podziękowanie za taki stan rzeczy”.

NEUROPORT Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej w Poznaniu to miejsce, które zapewnia wszechstronną rehabilitację, w oparciu o najnowsze wytyczne naukowe. Dla każdego pacjenta opracowywany jest indywidualny plan terapii, po to, żeby w przypadku każdego z nich osiągnąć maksymalną poprawę zdrowia.

Specjaliści Neuroportu prowadzą rehabilitację pacjentów:

- z bólem kręgosłupa o różnym podłożu
 - po udarach, w chorobach neurologicznych
 - pacjentów onkologicznych w trakcie i po radioterapii oraz wymagających specjalistycznej rehabilitacji
 - po zabiegach operacyjnych, urazach, wypadkach komunikacyjnych
 - po zabiegach ortopedycznych i po wszczępieniu endoprotez stawów
 - po chorobach kardiologicznych
 - pacjentów z zaburzeniami mowy i zaburzeniami połykania, które obejmują:
 - terapię afazji
 - rehabilitację logopedyczną po usunięciu krtni
 - rehabilitację zaburzeń połykania
 - rehabilitację pacjentów z PEG i po usunięciu rurki tracheostomijnej
- Przyjmujemy także pacjentów bezpośrednio po pobycie w szpitalu.

Indywidualnie programy rehabilitacyjne tworzy zespół doświadczonych fizjoterapeutów, psychologów, neurologopedów przy wykorzystaniu nowoczesnego sprzętu i programów komputerowych. W Neuroporcie, oprócz klasycznej fizjoterapii, wykorzystuje się również innowacyjne urządzenia w zakresie robotyki, takie jak np. Lokomat.

Pomoc w finansowaniu turnusów rehabilitacyjnych można uzyskać we współpracy z Fundacją Moc Pomocy, naszą partnerską firmą odszkodowawczą oraz w systemie Medi Raty.

Szczegółowych informacji na temat możliwości różnych form finansowania udziela recepcja Neuroportu. Tel. 48 500 490 590

Kontakt:

**NEUROPORT Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej
ul. Bojerowa 28, 60-480 Poznań, +48 500 490 590,
e-mail: recepcja@neuroport.pl, www.neuroport.pl**

Bezpłatne konsultacje w Neuroporcie

NEUROPORT Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej w Poznaniu to miejsce, które zapewnia wszechstronną rehabilitację, w terapii bólów kręgosłupa oraz w różnych innych schorzeniach, w oparciu o najnowsze wytyczne naukowe.

Specjaliści Neuroportu z okazji „Mikołajek” 6 grudnia w godzinach od 10.00 do 15.00. będą udzielać bezpłatnych konsultacji. Konsultacje prowadzić będą fizjoterapeuci, logopeda, neuropsycholog, dietetyk.

Porada specjalisty, zwykle wyceniana na 150 złotych, teraz dostępna bezpłatnie! Wystarczy się zapisać na darmową wizytę, aby skorzystać z tej atrakcyjnej oferty i odkryć, jak dbać o swoje zdrowie.

Skorzystaj z okazji otrzymania cennych porad od doświadczonych specjalistów! Rejestrację prowadzi recepcja Neuroportu, a dodatkowe informacje uzyskasz pod numerem telefonu +48 500 490 590.

Witamina nie do przecenienia

Wszyscy ją znamy i zżywamy. Popularność zdobyła dzięki swoim różnym właściwościom. Teraz, w okresie jesienno-zimowym, ze względu na jej właściwości wspomagające odporność naszych organizmów, profilaktycznie powinniśmy zwiększyć jej dzienną dawkę.

Gdy dopadają nas chłody listopadowe, a przed nami zima, najwyższy czas pomyśleć o podniesieniu naszej odporności. Pomoże nam w tym skutecznie kwas askorbinowy, potocznie zwany witaminą C. Wzmocni on naszą odporność, zniszczy wirusy, poprawi wydolność fizyczną. A żeby zwiększyć jesienią jego dawkę w naszym organizmie nie trzeba wcale łykać tabletek – wystarczy włączyć do diety owoce i warzywa w nią bogate. To sposób najzdrowszy, najlepszy i najprostszy.

Sposób na prawidłowe funkcjonowanie organizmu

Witamina C ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Skutecznie podnosi jego odporność, aktywizując nasz system immunologiczny. Ma właściwości łagodzące infekcje, a uszczelniając naczynia krwionośne, pomaga zwalczać katar – szczególnie więc powinniśmy zadbać o dostarczenie organizmowi jej odpowiedniej ilości podczas jesienno-zimowych przeziębień, ale pamiętajmy, że ta witamina przede wszystkim zapobiega, a nie leczy. Uczestniczy w procesach metabolicznych, współdziała w biosyntezie kolagenu, wspomaga metabolizm tłuszczów, cholesterolu i kwasów żółciowych. Przyspiesza gojenie ran i zrostania kości, wspomaga wytwarzanie krwinek czerwonych. Zapobiega paradentozie i próchnicy, ma właściwości bakteriobójcze. Obniża również ciśnienie krwi, chroni nasz organizm przed zmianami nowotworowymi, hamuje rozwój zaćmy. Jest też istotnym suplementem dla diabetyków, bo obniża poziom cukru we krwi. Jako skuteczny przeciwutleniacz zwalczając wolne rodniki zapobiega również procesom starzenia naszej skóry. Poprawia także pracę mózgu. Jak więc widać z tej wycieczki, jej właściwości są naprawdę liczne.

Choć dzienne dawki wyliczone przez specjalistów wynoszą około 75 mg witaminy C dla kobiet i 90 mg dla mężczyzn, spokojnie możemy je zwiększać nawet do 200 mg i więcej. Większe zapotrzebowanie na tę cenną witaminę



mają m.in. osoby starsze, cukrzycy, palacze, nadciśnieniowcy i osoby w stresie.

Niedobór witaminy lub jej nadmiar

Niedobór witaminy C może doprowadzić do skorbutu czy astmy, uszkodzenia naczyń krwionośnych i wybroczyn, nadczynności gruczołu tarczowego lub schorzeń neurologicznych. Także do bolesności stawów i mięśni, obrzęków kończyn, a nawet do osteoporozy. Możemy również odczuwać osłabienie i stracić apetyt.

Nadmiar witaminy C organizm z łatwością wydalą, ale mimo wszystko musimy uważać. Gdy jemy jej zbyt wiele (powyżej 1000 mg) może powodować dolegliwości żołądka, nudności, biegunkę, wymioty, wysypkę skórą, a także przyspieszać tworzenie się kamieni nerkowych.

W kosmetykach

Nie wszyscy wiedzą o tym, że ta witamina jest też cennym składnikiem kosmetycznym. Stosowana jest w kremach przeciwzmarszczkowych dla cery dojrzałej, ale także w kremach ochronnych (chroniących przed szkodliwym działaniem promieniowania UV i UVB). Wykazuje działanie lekko złuszczące i rozjaśniające dlatego jest też składnikiem preparatów rozjaśniających cerę, piegi i przebarwienia postępczne. Stosuje się ją również do pielęgnacji cery naczynkowej i z trądzikiem różowatym, jako składnik przeciwzapalny, poprawiający gojenie. Zawierają ją także kremy nawilżające oraz peelingi, które ujędrniają skórę i rozjaśniają rozstępy. (SZUM)

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.

Wszystkim Seniorom życzymy miłych Świąt Bożego Narodzenia, dobrego 2024 roku i dużo zdrowia!

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

Zadbaj o swój słuch



Od 4 do 8 grudnia odbędzie się „Tydzień Bezpłatnych Badań Słuchu dla mieszkańców Poznania”. Nawet jeśli nie zauważamy na co dzień problemów ze słuchem, warto sprawdzić czy ten jeden z naszych najważniejszych zmysłów wciąż funkcjonuje bez zarzutu.

Regularne badanie słuchu jest niezwykle ważne i to nie tylko w wieku senioralnym. Dlatego warto skorzystać z profilaktycznych bezpłatnych badań słuchu i upewnić się, czy nasz zmysł słuchu ma się dobrze. Tym bardziej, że wystarczy poświęcić na to tylko kilkanaście minut, a okazja właśnie się nadarza.

Od 4 do 8 grudnia Audika, wspólnie z miastem Poznań, zaprasza mieszkańców stolicy Wielkopolski i okolic na profesjonalne badanie słuchu w Centrach Słuchu Audika. Wykwalifikowani specjaliści od zdrowia słuchu będą przeprowadzać badania audiometryczne i podpowiadać, jak możemy jeszcze lepiej dbać o ten swój zmysł. Ideą całego przedsięwzięcia, jest dotarcie do jak największej liczby osób, które mają problemy ze słyszeniem, a nie wiedzą jak sobie pomóc i od czego zacząć.

Dlaczego badania słuchu są tak istotne?

– Bo słuch łączy nas z ulubionymi dźwiękami, miejscami i ludźmi – wyjaśnia Patryk Truszkowski, dyrektor makroregionu północno-zachodniego w Audika Polska. – Tracąc słuch, tracimy więc kontakt z tym wszystkim, co dla nas ważne. Oferowane przez naszą firmę profilaktyczne badania słuchu pozwalają wykryć niedosłuch na wczesnym etapie. A szybko wykryty ubytek słuchu można rehabilitować, by dźwięki wróciły do naszego życia.

Niedosłuch jest chorobą cywilizacyjną i to niestety postępującą. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia WHO ponad półtora miliarda ludzi na całym świecie ma już ubytek słuchu. Do 2050 roku szacuje się, że ta liczba zwiększy się nawet do 2,5 miliarda i więcej. Oznacza to, że co czwarta osoba, będzie cierpieła na niedosłuch.

– Tylko w naszych gabinetach diagnozujemy około 70 tysięcy ubytków słuchu rocznie – dodaje ekspert Audiki. – Problemy ze słyszeniem prędzej czy później

dotkną niemal każdego człowieka, ale im później zostaną wykryte, tym trudniejszy może okazać się proces leczenia.

Przed przyjściem do gabinetu najlepiej umówić się na wizytę, telefonicznie lub osobiście. Badanie trwa kilkanaście minut, jest bezbolesne, szybkie i nieinwazyjne. Specjaliści rekomendują, by wykonywać je profilaktycznie co roku lub co dwa lata, nawet jeśli na co dzień nie odczuwamy pogorszenia jakości słyszenia.

Honorowy patronat Jacka Jaśkowiaka
Prezydenta Miasta Poznania

POZnań*

Zapraszamy na Tydzień
 Bezpłatnych Badań Słuchu
 W POZNANIU

4-8
 grudnia

ul. Woźna 13
 ul. Szylinga 1
 ul. Słowiańska 38
 ul. Słowackiego 8
 os. Piastowskie 58

Zapisy: tel. 814 714 004

PATRONAT:

Tój słuch nasza troska.



Rekordowa liczba prac na konkurs poetycki

Po raz ósmy autorski Klub Seniora 82 oraz Dyrekcja Szkoły Podstawowej nr 82 zorganizowali konkurs poetycki dla seniorów „Moje piękne chwile – cieszymy się życiem”

Uroczyste ogłoszenie wyników konkursu odbyło się 25 października w SP 82 przy ul. Krakowskiej w Poznaniu.

- Do tegorocznej edycji zgłoszono rekordową liczbę prac, bo aż 30! – mówiła z satysfakcją Ewa Śmiglewska, szefowa Klubu Seniora 82. – Z roku na rok też wiersze są coraz lepsze.

Oprócz wykonania większej pracy, konkursowe jury miało też trudny orzech do zgryzienia, gdyż wyrównany poziom prac nie ułatwił oceny.

- Ostatecznie wychodzimy z założenia, że wszyscy uczestnicy są wygranymi w naszym konkursie i wszyscy otrzymują dyplomy i upominki, jednak utwory z największą liczbą punktów przyznanych przez jury zostają wyróżnione.

W tegorocznej edycji najwięcej punktów przyznano poezji Doroty Buszczak-Słoma i Janusza Anczyńskiego (I miejsce ex aequo). Drugiej miejsce zajęli Krystyna DREWNIKA oraz Roman Kawecki piszący polskie teksty piosenek do utworów Beatlesów i własnej muzyki. Trzecie miejsce przypadło Jolancie Urban.

Poniżej prezentujemy wybrane utwory. Więcej zostało umieszczonych na naszej stronie: my60plus.pl

Autorom gratulujemy i życzymy wspaniałej weny twórczej.

Dorota Buszczak-Słoma

Wspomnienie

Po co dodatkowe krzesło
i pusty talerz
pytają goście
to przecież nie jest wigilia
U babci wigilia
jest przez cały rok
Tam zawsze siedział dziadek
babcia wspomina go codziennie
Powiedziała sześciolatka
Tylko dziecko
nie miało z tym problemu
Talerz nie jest pusty
jest na nim tyle wspomnień
że można je jeść łyżkami

Janusz Anczyński

kobiece dłonie II

wpatruję się
w dłoń starej kobiety siedzącej w parku
na palcu wytarta cieniutka obrączka
założona gdy wiele alt temu powiedzieli sobie tak
nigdy już nie zdejmowana
zmieniała się razem z dłońią
pocierana latami pracy, domem, rodziną
każdy ubytek złota to chwile radości i gorzkie tzy
gotowane obiady, rodzone dzieci
niedzielną msza i świąteczny spacer
wnuki i potem samotność
i choć teraz palce zmarszczone są starością
ona rozjaśnia je swoim przytłumionym blaskiem
zawsze była na palcu
spojrzałem na swoją dłoń
zawstydzony schowałem ją za siebie

Roman Kawecki

Zwykłe życie (muzyka własna)

ON:
1. Gdy spojrzałaś po raz pierwszy w moje oczy
Tak głęboko jak nie patrzył dotąd nikt
Pomyślałem, że mój świat się może skończyć
Jeśli mą dziewczyną ty nie zechcesz być
Poprosiłem zostać ze mną już na zawsze
A ty tylko uśmiechnęłaś do mnie się
Odtąd dzielisz ze mną wszystko co dobre
I przeżywasz także wszystko to co złe
Zwykłe życie, chwile smutku i radości
Jak każdemu ono nam układa się
Ale dzielisz ze mną każdą dobrą chwilę
I przeżywasz także każdą, gdy jest złe
ONA:
2. Gdy spojrzałam po raz pierwszy w twoje oczy
Powiedziałaś tak nie patrzył dotąd nikt
Pomyślałam, że mój świat się może skończyć
Jeśli moim chłopcem ty nie zechcesz być
Poprosiłam bym została już na zawsze
Ja marzyłam, by tak właśnie stało się
Odtąd dzielę z tobą wszystko co dobre
I przeżywam także wszystko to co złe
Zwykłe życie, chwile smutku i radości
Jak każdemu ono nam układa się
Ale dzielisz ze mną każdą dobrą chwilę
I przeżywasz także każdą gdy jest złe
ONA i ON:
Nasze życie, chwile smutku i radości
Nie wiadomo jaką przyszłość niesie los
Ale zostań ze mną w każdej jego chwili
łatwiej razem pokonamy każdy cios



Na zdjęciu: od lewej Janusz Anczyński, Dorota Buszczak-Słoma i Roman Kawecki. Fot. B. Friedrich

Krystyna DREWNIKA

Codziennosc

wiosną
budzi się razem z tobą
mruka kokieteryjnie
świergocze ptasio
uwodzi obietnicami
daje znać
że zaczęło się życie
znów rodzisz się
na nowo
letnim porankiem
już czeka u wezglowia
niecierpliwie tupie nogami
pokrzykuje podśpiewuje
otoczona blaskiem słońca
drażni twoje powieki promieniami
namawia do wyjścia w świat
a przecież
nie musi przypominać
że się oplaca

Jolanta Urban

Zapach szczęścia

Elastyczna być musisz, kiedy tańczysz z życiem,
szukając źródeł szczęścia, jego woni, smaku.
Czy dla mnie szczęście pachnie? Zawsze, wymyślenie.
Towarzyszy mi co dzień. Jego aromatu
doszukuję się nawet w świeżutkiej pościeli,
dzienną pracą zmęczona, kiedy spać się kładę.
I kiedy rankiem rześkim ciepło opromieni
przebudzone słońeczko moje lico blade.
To kawa lub herbata świeżo zaparzone,
czekolada powoli rozpuszczana w ustach,
zapach kart nowej książki, czy sukienki nowej,
albo nowa kanapa. To wszystko mnie muska,
oplata, sił dodaje i czyni szczęśliwą.
Każdą chwilę ubieram w coś, co daje radość.
I pachnie tak jak życie, gdy ktoś dłońią tkiłą
smaruje kromkę chleba gęstą marmoladą.

15 lat UroConti

Jubileusz 15-lecia Stowarzyszenia UroConti, stał się okazją do zaprezentowania i funkcji organizacji. Stowarzyszenie zrzesza osoby z problemem nietrzymania moczu. Wiek członków Stowarzyszenia jest bardzo zróżnicowany: począwszy od młodych pań po przebyłym porodzie, poprzez panie w wieku około menopauzalnym, a także osoby starsze. Każdy, kto boryka się z problemem nietrzymania moczu może zostać członkiem Stowarzyszenia i aktywnie włączyć się w jego działalność. W UroConti, choć w mniejszości, są także panowie, np. po operacji prostaty. Obecnie w ramach Stowarzyszenia działają dwie sekcje: Sekcja Prostaty i Sekcja Pęcherza.

UroConti ma na celu przede wszystkim: poprawę jakości życia osób z NTM; wsparcie dla osób z problemem nietrzymania moczu i ich rodzin; popularyzacja wiedzy na temat metod diagnostyki i leczenia nietrzymania moczu; wzrost świadomości społecznej na temat NTM.



- Nasze Stowarzyszenie od wielu lat prowadzi liczne działania edukacyjne, jednak do lekarza nadal zgłasza się tylko 1/3 osób chorujących na OAB - mówi Anna Sarbak - Prezes Zarządu Głównego. - Co gorsze większość z nich robi to dopiero średnio po dwóch latach od wystąpienia objawów! A kiedy nawet uda nam się namówić ich do przełamania wstydu i rozpoczęcia leczenia, okazuje się, że na początku pojawiają się „schody” natury ekonomicznej. Refundowane są bowiem tylko dwie substancje a za pozostałe trzeba płacić już z własnych pieniędzy - dodaje i wyjaśnia: - OAB wymaga indywidualnego podejścia. Nigdy nie wiadomo, który lek okaże się skuteczny, nie wywołując przy tym zbyt wielu objawów niepożądanych. Dlatego tak ważne jest poszerzenie dostępu do leków o różnych mechanizmach działania, choćby o mirabegron i desmopresynę, których procesy refundacyjne trwają już ponad 300 dni.

Z okazji jubileuszu zaproszono członków i gości na imprezę integracyjną w Oazie w Strzeszynie. Wśród nich między innymi byli Grzegorz Ganowicz - Przewodniczący Rady Miasta, Dorota Potęjko z Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych, przedstawiciele Miejskiej Rady Seniorów z Poznania oraz goście z całej Polski.

Roman Szymański

Złota Nuta dla Krzysztofa Wodniczaka

Podczas koncertu z okazji 77 urodzin red. Krzysztofa Wodniczaka jedną z gwiazd, był jak zawsze urokliwy osobowo i wokalnie Andrzej Rybiński. Jubilat został również wyróżniony Wielką Polską Złotą Nutą SAPS oraz Dyplomem Pamiątkowym potwierdzającym przyznanie red. Krzysztofowi Wodniczakowi Nagrody w postaci Statuetki, nadanej przez Prezydenta SAPS Polska Dr Amb. h.c. Zbigniewa Rotha.

Całość została sprawnie poprowadzona przez kultowego konferansjera z Radia Emaus red. Andrzeja Błaszczyka, którego charakterystyczny tembr głosu wywołuje rozmarzenie wśród wsłuchanych w niego pań.

Od 17 lat red. Wodniczak wręcza ustanowioną przez siebie prywatną nagrodę nazwaną Wodnikami, którą w tym okresie otrzymały m.in. włoska wokalistka Farida, Krystyna Prońko, Halina Frąckowiak, Ewelina Rajchel, Danuta Mizgalska, Wojciech Korda.

W telegraficznym skrócie podam, że Koncert jubileuszowy rozpoczęła grupa Szóstka i Piotr Kuhn, po którym zaśpiewał tenor Sławomir Jaślar. Kolejnym wykonawcą był Zespół Wojtka Wardejna, który wykonał własną kompozycję pt. „Wiosna”. Po nim zaśpiewał trzy piosenki z rep. Elvisa Presleya Kuba Sławiński z Zagórowa, którego publiczność nagrodziła gromkimi brawami. Następnym wykonawcą był wirtuoz harmonijki ustnej Roman Szkudlarek grający między innymi utwory Operowe jak „Nabucco” czy „Wilhelm Tell”. Duet Ewelina Rajchel Piotr Kałużny objawił się w repertuarze Burta Backaraka i Czesława Niemena. Po nich po raz drugi wszedł na klubową scenę JCK Sławomir Jaślar śpiewając utwory z rep. Stanisława Moniuszki i Elvisa Presleya. Całość zakończył wyróżniony Wodnikami Zespół Gitarowy Black Night utworami z rep. The Shadows, The Ventures, The Spotnicks.

Trudno jednak nie dostrzec było spontanicznego występu gościa specjalnego Jubileuszowego Koncertu Andrzeja Rybińskiego, który specjalnie dla Jubilata zaśpiewał takie utwory jak: „Nie liczę godzin ni lat”, „Nie płacz maleńka” czy „Czas Wodnika”.

Koncert Jubileuszowy zakończył Jubilat red. Krzysztof Wodniczak, który łamiącym się ze wzruszenia głosem podziękował wszystkim obecnym wykonawcom, przyjaciołom i gościom.

Zbigniew Roth

Fot. K. Sereżyński



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

Usłyszmy się w Święta!

Pamiętaj o bliskich,
ale **zadbaj też o siebie.**

Przyjmij nasze zaproszenie na
bezpłatne badanie słuchu



Znajdź najbliższe Centrum Słuchu
Audika w Poznaniu

audika.pl/oddzialy

