OK SENIOR
ZNAK JAKOŚCI

my 60+

ISSN 2081-1675 Magazyn bezpłatny Rok 2024 Nr 1(68)

Magazyn mieszkańców Wielkopolski w najlepszym wieku

• Walentynkowe przepisy – pobudzające i zdrowe afrodyzjaki •
• Chrońmy naszą skórę przed chłodem • Roztocza – niechciany lokator w naszym łóżku •
• Wolontariat towarzyszący – Fundacja „Dobrze, że jesteś" •

Starzejmy się aktywnie i z humorem

I znów mamy kolejny rok, więc nieuchronnie przybyło nam lat. Jak pogodzić się z tym, że się starzejemy?

Zapraszamy na naszą stronę www.my60plus.pl

TERMY 60+ MALTAŃSKIE

Uzdrowiskowy klimat w Poznaniu.

z KARNETEM już od 9 zł / 1,5 h

dla SENIORA +30 min GRATIS!

do biletu kupionego od poniedziałku do piątku w godzinach:

AQUAPARK I BASENY SPORTOWE	9:00 - 12:00
ŚWIAT SAUN	12:00 - 15:00

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

TERMY MALTAŃSKIE POZNAŃ

INFORMACJE: **459 595 590**

WWW.TERMYMALTANSKIE.COM.PL / DLASENIORA

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

Drodzy Czytelnicy

Miłość, optymizm, aktywność – to motywy przewodnie pierwszego w tym roku wydania My60+. Wszystkie te hasła są afirmacją stanu naszego umysłu. Dlatego przeczytacie jak starzeć się z humorem, jak spełniać się w wolontariacie i jak oddawać swoim pasjom. A że numer ukazuje się tuż przed Walentynkami, przygotowaliśmy dla Was garść przepisów zgodnie ze starą prawdą, że jedzenie to świetny afrodyzjak.

W wakacyjnym numerze nasza redakcyjna koleżanka pisała: „Gdy jesteśmy w wieku dojrzałym, godzimy się z tym, że liczba przyjmowanych przez nas medykamentów stale rośnie. Jedna tabletka na serce, druga na wątrobę, trzecia na nadciśnienie, czwarta… Oczywiście nie da się ich całkiem uniknąć, ale czy mamy na co dzień najważniejszy środek leczniczy? Bo remedium na wszelkie dolegliwości to miłość!".

Na miłość nigdy nie jest za późno, miłość nadaje sens życiu i dodaje sił. Miłość może też zniszczyć i odebrać chęć życia.

Miłość odmienia się przez wiele przypadków. I wcale nie musimy być zakochani w drugiej osobie, żeby czuć miłość. Możemy kochać życie i cieszyć się nim – otaczającym światem, codziennym dniem, pogodą i niepogodą, pięknem przyrody. Kochamy nasze zwierzaki i nasze pasje.

Chcemy zachęcić Was do celebrowania Walentynek. Oczywiście ktoś powie, że to nie nasze święto, że do tego trzeba dwojga i zakochania. Pewnie to racja, ale Walentynki można obchodzić po swojemu!

Bo każda okazja, by się spotkać i miło spędzić czas jest dobra. Umówić się z koleżankami na kawę, a może razem ugotować walentynkową potrawę z naszego przepisu i świetnie się przy tym bawić. A może urządzić tańce w klubie seniora? Albo pójść do kina? A może sięgnąć po książkę o miłości? Nadal można zamówić zbiór opowiadań o miłości napisanych przez seniorów w naszym konkursie literackim „Opowiedz o miłości", która dostępna jest sklepie internetowym https://vivaziola.pl/produkt/opowiedz_o_milosci/. Na miłość nigdy nie jest za późno, na książkę o miłości także!

Anna Dolska z Zespołem

SPIS TREŚCI:

Starzejmy się aktywnie i z humorem str. 4
Czas to zdrowie str. 7
Hydranty w patriotycznej odsłonie i inne cuda senioralnych rąk str. 8
Żółty to kolor słońca i optymizmu str. 9
Od „wojny atomowej" do europejskiej kultury str. 10
Pobudzające i zdrowe afrodyzjaki str. 12
Chrońmy naszą skórę przed chłodem str. 14
Niechciany lokator w naszym łóżku str. 16
Coś dla ciała i dla ducha str. 17
Zimowa dieta seniora str. 18
Emerytura po zmarłym str. 19
Bankowość seniora str. 20
Senior w dobrej formie str. 21
89 urodziny Elvisa 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 Krąg, 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

Magazyn my60+

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

Starzejmy się aktywnie i z humorem

I znów mamy kolejny rok, więc nieuchronnie przybyło nam lat. Trudno jest nie myśleć o starzeniu się... Krótsze, zimowe dni sprzyjają zresztą nostalgii i melancholii. Jak się im nie poddać? Jak pogodzić się z tym, że się starzejemy?

Młodzi starością się nie martwią, bo wydaje im się bardzo odległa. Nie myślą więc również o przemijaniu i kresie życia. Wraz z mijającymi latami, co zrozumiałe, starość jednak coraz częściej spędza nam sen z powiek i nie zawsze umiemy sobie poradzić ze związanym z tymi myślami dyskomfortem. Bo choć czeka ona wszystkich, myśl o niej budzi jeśli nie strach, to co najmniej niepokój. Obawiamy się znacznego pogorszenia zdrowia i niepełnosprawności, zmarszczek i utraty atrakcyjności, a także coraz bardziej zbliżającego się tego, co ostateczne.

Oczywiście na całym świecie ogromny przemysł pracuje nad tym, byśmy sobie tą starością zbytnio głowy nie zawracali. Producenci przekonują nas do coraz bardziej skutecznych kremów przeciwzmarszczkowych i cudownych kuracji rewitalizujących, chirurdzy plastyczni do coraz bardziej innowacyjnych zabiegów medycyny estetycznej. Nie wystarcza już zafarbowanie siwizny i dbanie o kondycję. „Siedemdziesiątki" walczą zaciekle o prawo do miana dawnych „sześćdziesiątek", a czasem nawet „pięćdziesiątek". I ta gonitwa ma jednak swój kres, bo jeśli nawet w wyglądzie na pewne oszustwa można się zdobyć (choć ci, którzy umiaru w tym nie zachowują, często narażają się na śmieszność budząc zażenowanie), ze zdrowiem jest to już znacznie trudniejsze. Tak czy owak, fakt jest jeden – przed starością nie da się uciekać w nieskończoność, tak, jak i przed tym, co ostateczne. Trzeba się więc z tym po prostu pogodzić, a przynajmniej starać się to zrobić. A jak sobie z tym radzimy?

– Najtrudniejsze było dla mnie oswojenie się z przemijającą urodą – wyznaje 66-letnia Monika. – Kobiety w pewnym wieku stają się naprawdę, jak to się mówi, przezroczyste, czyli niezauważalne dla mężczyzn. Od kilku lat żaden facet już się za mną nie ogląda i choć to może śmieszne w obliczu innych poważnych problemów związanych ze starzeniem się, z tym faktem najtrudniej było mi się pogodzić. Dzięki temu, że wcześniej uważana byłam za atrakcyjną kobietę, czułam się dowartościowana i łatwiej mi było, muszę przyznać, w wielu sytuacjach życiowych. Wiem, że starość powinna być doceniana za mądrość i doświadczenie, no i pozostaje jeszcze piękno duszy i tym podobne, ale mnie jakoś to do końca nie przekonuje.

– Pewnego dnia obudziłem się i stwierdziłem, że z trudem mogę zwlec się z łóżka – opowiada 71-letni Damian. – Nie był to jednak tym razem rezultat całonocnej zabawy, czy treningu, nic z tego. Po prostu czułem się połamany i tak już w zasadzie zostało. Oczywiście różne ćwiczenia i kolagen nieco pomagają mi na ból stawów, ale to już nie to, co kiedyś. Już nigdy nie pobiegnę tak szybko, nie podniosę tak dużo, nie zrobię wielu rzeczy bez wysiłku czy zadyszki. Trudno pogodzić się ze spadkiem formy dosłownie z dnia na dzień. Chyba nie byłem na to przygotowany żyjąc złudzeniami, że zawsze będę miał 20 lat.

– W procesie starzenia się najbardziej wstrząsnęła mną pogarszająca się pamięć – mów 69-letnia Maja. – Nie tylko nie mogłam uwierzyć w to, że nie mogę sobie przypomnieć pewnych dat i faktów – i to ja, która nawet wyrwana ze snu mogłam recytować na przykład daty produkcji setek filmów, nazwiska ich reżyserów i aktorów czy też tytuły i autorów książek oraz daty ich publikacji, bo film i literatura to dwie moje największe pasje – ale także ogromnie się tego wstydziłam. Prawdę mówiąc myślałam nawet, że tylko ja tak mam, że to jakaś choroba. Mogę się pogodzić ze zmarszczkami, z trudem, ale także staram się akceptować obwisłą tu i ówdzie i już nie jędrną skórę, lecz gorsza pamięć to dla mnie niemal koniec świata. A na pewno koniec długich i elokwentnych dyskusji i potyczek słownych ze znajomymi, bo wielokrotnie zamiast celnej riposty mam zwyczajnie pustkę w głowie.

Na pewno każdy z nas mógłby pod którąś z tych wypowiedzi się podpisać lub dodać swoje przemyślenia. A co na to specjaliści?

Otóż twierdzą oni, że większość z nas popełnia jeden kardynalny błąd – zamęczamy się głównie tym, czego nie możemy już robić. Żeby zaś lepiej radzić sobie z upływającym czasem, powinniśmy raczej zwracać uwagę na to, co jeszcze zrobić możemy. Oprócz fizycznej, psychicznej i społecznej aktywności, poznajmy lepiej swoje potrzeby i zaspokajajmy je, choćby sprawiając sobie drobne przyjemności. To wszystko na pewno poprawi nam samopoczucie, a wyzwolone hormony szczęścia – endorfiny zadziałają również jak najlepszy środek przeciwbólowy. Możemy pobudzić je

poprzez wysiłek fizyczny: aerobik, jogging, intensywne spacery, biegi, pływanie, ale też jedząc czekoladę, czy dużo się śmiejąc. A także dzięki miłości, bo przecież zakochać się możemy zawsze, bez względu na wiek.

– Chwalmy się za to, co nam się udało, a nie denerwujmy się tym, co nam nie wyszło – radzi Izabela Narożna, psycholog. – Pamiętajmy też o jednym: starość, oprócz nieuniknionej biologii, to jednak także stan umysłu. Nasz mózg, podobnie jak ciało, starzeje się z każdym dniem i nie ma jak na razie żadnego sposobu na to, by ten proces skutecznie zatrzymać, możemy jednak go opóźniać pielęgnując każdy z organów, by zapewnić im jak najdłuższą sprawność. I przede wszystkim zachowajmy optymizm i poczucie humoru. Niezwykle istotne jest bowiem to, byśmy na wszelkie sposoby nie ulegli smutkowi, poczuciu przemijania, goryczy niespełnionych marzeń i zmarnowanych szans czy braku realizacji planów, a wreszcie strachowi przed śmiercią.

Zdaniem specjalistów, w tym procesie powinna pomóc seniorowi rodzina, to ona powinna otoczyć go nie tylko opieką i miłością, ale też zapewnić zajęcia, które przegonią niedobre myśli. Wszelkie rodzaje aktywności: fizyczna, psychiczna, społeczna i duchowa – dla niektórych równie ważna, mogą opóźniać proces starzenia się. Zdrowy tryb życia, aktywność zawodowa lub pasja, uczestniczenie w życiu rodzinnym, poznawanie nowych osób w różnym wieku, stawianie codziennie swojemu umysłowi wyzwań, wszystko to odgrywa niebagatelną rolę.

To zrozumiałe, że po 60. roku życia następują w naszym organizmie zmiany na poziomie ciała i psychiki – związane między innymi z koncentracją, pamięcią i na poziomie społecznym – spowodowane przejściem na emeryturę, zmniejszeniem się grona znajomych itp. Mogą pojawić się kryzysy: syndrom opuszczonego gniazda, negatywny bilans osiągnięć, lęk przed przyszłością, samotnością po stracie partnera, starością, śmiercią. Jeżeli jednak to wszystko potraktujemy jako wyzwanie, a nie jako porażkę, to wtedy my zaczniemy decydować o jakości naszego dalszego życia.

– Tak naprawdę przecież, gdyby nie choroby i znaczny spadek sprawności, nikt starości nie miałby aż tak wiele do zarzucenia – dodaje ekspertka. – Mamy przecież więcej czasu dla siebie, wreszcie możemy odpocząć i zająć się tym, co przez lata odkładaliśmy. Kolejna dobra wiadomość, zwłaszcza dla tych młodszych starszych, jest też taka, że granica tego, co uważamy za starość wciąż się przesuwa w czasie. Jeszcze niedawno za starą powszechnie uważano kobietę po 50-55. roku życia, a mężczyznę po 60. Teraz na pewno taką granicą, i to dla obu płci, jest dopiero 70 lat. Może już za kilka lat będzie to 80 plus?

Gdy jednak mimo wszystko nie radzimy sobie do końca z problemem przemijania, nie wahajmy się zwrócić do specjalistów, bo niestety po 65. roku życia wzrasta ryzyko zachorowania na zaburzenia lękowe i depresję. W wielu przypadkach dobrze dobrana, nowoczesna farmakoterapia może korzystnie wpłynąć na poprawę jakości naszego życia. Przede wszystkim jednak, nie zapominajmy o tym, że sami mamy wpływ na to jak nasza starość przebiegnie, jak zaakceptujemy ten okres i jak go najlepiej i najpełniej wykorzystamy. I najważniejsze – bez względu na wszystko nie traćmy poczucia humoru.

Milena Szukała
FOT. PIXABAY

Reklama

Zapraszamy z czasopismem my60+ do gabinetu Audika **w Poznaniu** (9 lokalizacji) na **bezpłatne** badanie słuchu i darmową konsultację u specjalisty.

audika.pl/oddziały/aparaty-słuchowe-poznan
Infolinia: 814 714 004

Audika
Twój słuch nasza troska

Warsztaty w Bibliotece Wojewódzkiej

W Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej i Centrum Animacji Kultury w każdą środę odbywają się bezpłatne warsztaty kreatywne dla seniorów.

Podczas zajęć zatytułowanych „Niby nic takiego, a coś ładnego", uczestnicy tworzą prace z wykorzystaniem materiałów recyclingowych i roślinnych; proste w wykonaniu ozdoby, dekoracje, obrazy. Warsztaty to również okazja do poznania tradycji związanych z naturą i cyklem przemian oraz wspólnej zabawy przy grach relaksacyjnych i integracyjnych. Organizatorzy zachęcają do uczestnictwa w środy, pomiędzy godz. 11.00 a 13.00. Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna, ul. Prusa 3, s. 207. Zapisy: tel. 61 66 40 895, 502 689 159.

Senior w Muzie - luty

Cykl Senior w Muzie to cotygodniowe spotkania filmowe w Kinie Muza, organizowane dla dojrzałej publiczności. Przed każdym seansem organizatorzy zapraszają na krótką prelekcję, a po projekcji zachęcają do wspólnego dyskutowania przy kawie i herbacie.

Spotkania odbywają się w środy o godz. 15.00. Bilety dla seniorów kosztują 14 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty albo Karty Seniora w kasie kina).

Najbliższe projekcje:

7 lutego – „Obsesja"

Aktorka mająca się wcielić w rolę dawnej gwiazdy poznaje jej życie od podszewki – ale czy prawdziwe? W rolach głównych Natalie Portman i Julianne Moore.

14 lutego – „Priscilla"

Historia Elvisa i Priscilli Presley oczami Sofii Coppoli.

21 lutego – „Pianoforte"

Opowieść o pochodzących z różnych stron świata młodych uczestnikach legendarnego Konkursu Chopinowskiego, którzy od dzieciństwa podporządkowali swoje życie grze na fortepianie, a teraz spełnią lub pogrzebią swoje marzenia.

28 lutego – „Anatomia upadku"

Studium małżeństwa w kryzysie z niewyjaśnioną śmiercią w tle, pokazane w formie dramatu sądowego.

Szczegóły:

- Kontakt: Kino Muza, ul. Św. Marcin 30, tel. 61 852 34 03

Prozdrowotny Klub Seniora

Aktywność klubu ukierunkowana jest na działania prozdrowotne. Oprócz zapewnienia podopiecznym kreatywnego spędzania wolnego czasu podczas różnorodnych zajęć arteterapeutycznych Fundacja koncertuje się również na specjalistycznej pomocy.

W ofercie klubu m.in. zajęcia i konsultacje językowe i logopedyczne, plastykoterapia, arteterapia oraz zajęcia komputerowe. Osoby zajmujące się prowadzeniem zajęć i konsultacji posiadają wymagane kwalifikacje, a także wieloletnie doświadczenie w pracy m.in. z seniorami. We wszystkich zajęciach mogą uczestniczyć osoby wcześniej zgłaszające swoją obecność.

Program najbliższych warsztatów:

Trening poznawczy z choreoterapią

- 15 lutego, godz. 9.30-11.30
- 22 lutego, godz. 9.30-11.30
- 29 lutego, godz. 9.30-11.30

Karnawałowy pokaz iluzjonisty

- 5 lutego, godz. 11.00

Kim jestem? Jaka jest moja unikalna historia? – wprowadzenie

- 6 lutego, godz. 10.30-12.30

Fenomen miąższu aloesowego

- 9 lutego, godz. 11.00-13.00

Relaksacyjny masaż twarzy

- 12 lutego, godz. 10.00-11.30
- 14 lutego, godz. 10.00-11.30

Czy warto pomagać? Jak służy nam pomaganie innym?

- 13 lutego, godz. 10.30-12.30

Zajęcia artystyczne z muzyką w tle na żywo + rytmika

- 19 lutego, godz. 10.00-12.00 (uwaga ostatnie miejsca!)

Jak rozmawiać z najbliższymi? Sposoby efektywnej komunikacji

- 20 lutego, godz. 10.30-12.30

Zajęcia ze studentką dietetyki

- 21 lutego, godz. 10.00-12.00

Naturalne peelingi do każdego typu skóry

- 26 lutego, godz. 10.30-12.30

Jakość i sens życia. Jak rozwijać pasje i zainteresowania?

- 27 lutego, godz. 10.30-12.30

Prozdrowotny Klub Seniora to projekt finansowany ze środków budżetowych Miasta Poznania. Jest realizowany od stycznia do grudnia 2024 roku.

Zapisy:

Warsztaty odbywają się w siedzibie Fundacji ORCHidea, przy ul. Hetmańskiej 15 w Poznaniu. Na każdy z nich obowiązują zapisy pod numerem tel. **601 493 705**. Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

Szczegóły i kontakt:

Prozdrowotny Klub Seniora, ul. Hetmańska 15,
tel. 601493705, fundacjaorchidea@poczta.fm.

Materiał promocyjny

Czas to zdrowie

Uderza jak grom z jasnego nieba. Jest ogromnym problemem medycznym dla tego, kogo spotyka, ale jest także wielkim problemem społecznym. Udar mózgu dotyka ponad 60 tysięcy osób rocznie, w większości w wieku senioralnym, ale zdarza się coraz częściej, także u osób młodszych. Udar jest trzecią, po chorobach serca i nowotworach, przyczyną zgonów w Polsce.

Żeby wygrać z udarem najważniejszy jest czas. W tym przypadku czas to zdrowie. Najważniejsze są dwa czynniki: pierwszy to szybka i fachowa pomoc na właściwym oddziale szpitalnym, drugi to bezzwłocznie wdrożona i właściwie prowadzona rehabilitacja. Aż 75 procent osób po udarze mózgu, opuszczając szpitalny oddział, jest uzależnionych od opieki osób trzecich. Żeby odzyskały sprawność, kluczową rolę odgrywa kompleksowa rehabilitacja. Jest ona jedynym sposobem odzyskania maksymalnej sprawności chorego.

Tego rodzaju rehabilitację zapewnia zespół Neuroportu składający się z doświadczonych rehabilitantów, terapeutów zajęciowych, neurologopedów, neuropsychologów i psychologów. Dzięki ich współpracy i indywidualnym programom rehabilitacyjnym przygotowanym dla każdego pacjenta, udaje się osiągnąć optymalne efekty rehabilitacyjne.

Rehabilitacja robotyczna

Znakiem rozpoznawczym Neuroportu jest rehabilitacja robotyczna, która jest ogromnym wsparciem dla pracy fizjoterapeutów. Wykorzystanie najnowocześniejszych urządzeń, wyposażonych w precyzyjne czujniki ruchu, stwarza możliwość bardzo dokładnej analizy biomechanicznej pacjenta. Dzięki temu otrzymuje on, w czasie rzeczywistym, informację zwrotną, która umożliwia korygowanie błędów i naukę pożądanych wzorców ruchowych. Konstrukcja tego typu urządzeń pomaga odciążyć kończyny lub całe ciało pacjenta. W przypadku schorzeń neurologicznych, z występującymi niedowładami mięśniowymi, ma to istotny wpływ na powrót funkcji ruchowych. Towarzyszące ćwiczeniom animacje na monitorze oraz muzyka, mają motywujący wpływ na pacjenta, zachęcają go do dłuższego treningu, co prowadzi do większej liczby powtórzeń, a co za tym idzie, osiągania lepszych efektów terapii.

Rola neurologopedy

Następstwem udaru mózgu są także zaburzenia mowy o różnym nasileniu, bądź jej całkowita utrata. Skutkuje to brakiem komunikacji z otoczeniem, co dla samego chorego, a w szczególności dla osób sprawujących nad nim opiekę, jest ogromnym problemem.

Żeby przywrócić możliwość komunikacji z otoczeniem musi wkroczyć neurologopeda, który na podstawie historii choroby oraz po dokładnym zapoznaniu się ze stanem chorego, opracowuje plan ćwiczeń i zabiegów, których zadaniem jest poprawienie możliwości komunikacyjnych pacjenta.

Neuroport Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej specjalizuje się w indywidualnych programach rehabilitacyjnych opracowanych dla pacjentów:

- po udarach mózgu
- po urazach komunikacyjnych
- po urazach czaszkowo-mózgowych
- z uszkodzeniem rdzenia kręgowego
- ze stwardnieniem rozsianym
- po wszczepieniu endoprotez stawu biodrowego i kolanowego
- z dysfagią
- z afazją
- z chorobą Parkinsona
- z chorobami układu krążenia
- z chorobami wieku podeszłego

Neuroport to miejsce nastawione na uzyskanie szybkich efektów rehabilitacyjnych w postaci poprawy sprawności, porozumiewania się, funkcji społecznych i poznawczych. 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 podtrzymywać efekty rehabilitacji. Szczycimy się tym, że zasłużyliśmy na bardzo dobre opinie. Fragment jednej z nich autorstwa Pani Anety przytaczamy poniżej:

„Ośrodek w pełni realizuje założenia, spełnia oczekiwania, a rzeczywistość jest zgodna z przedłożoną ofertą. Mój Tata trafił do NEUROPORTU po rozległym udarze niedokrwiennym mózgu. Trzymiesięczny pobyt w innym ośrodku rehabilitacyjnym okazał się czasem w zasadzie zmarnowanym. Specjaliści z NEUROPORTU szybko wskazali i wyeliminowali, spośród zaleconych wcześniej środków farmakologicznych te, które wzajemnie się wykluczały i utrudniały dotychczasowy proces rehabilitacji. Po trzech tygodniach w NEUROPORCIE Tata z etapu osoby leżącej lub siedzącej na wózku inwalidzkim, przeszedł w etap samodzielnego (oczywiście w asyście terapeutów) wykonywania ćwiczeń usprawniających; w znacznym stopniu uczestniczy i ułatwia przenoszenie Go między łóżkiem, a wózkiem inwalidzkim. Część ćwiczeń jest już w stanie wykonywać samodzielnie, pod okiem członków rodziny. Został wyprowadzony ze stanu otępienia wywołanego podawanymi wcześniej farmaceutykami i dość sprawnie wraca również do sprawności umysłowej. Estetyki NEUROPORTU nie oceniam, jest to bowiem kwestia gustu, a nie to jest priorytetem w omawianej sytuacji. Fakty: czysto, schludnie, bezpiecznie, funkcjonalnie, jasno, bardzo dobre posiłki. Zdecydowanie polecam NEUROPORT i pracujący tu personel w kontekście przywracania sprawności po tak ciężkim epizodzie zdrowotnym, jakim jest udar, dodatkowo skomplikowany sporą ilością chorób współistniejących. To wielka radość widzieć jak bliska osoba, dotąd przykuta do łóżka, krok po kroku, powoli, ale przede wszystkim skutecznie, odzyskuje sprawność."

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

NEUROPORT

Hydranty w patriotycznej odsłonie i inne cuda senioralnych rąk

Od ponad 10 lat seniorki Dziennego Domu Pomocy „Klub Słoneczna Przystań", dziergają ubranka, które otulają poznańskie hydranty na pamiątkę rocznicy wybuchu Powstania Wielkopolskiego. Pomysł narodził się w 2013 roku w Aquanecie i od lat, od września przez trzy miesiące, panie szydełkują biało-czerwone chusty i ozdobne kwiaty w barwach narodowych. Rekordzistki jak pani Zosia tworzą 10 otulanek w sezonie, a najstarszą rękodzielniczką jest 92-letnia pani Krysia. Na przełomie 2023/24 roku hydranty w patriotycznej odsłonie można było spotkać w różnych lokalizacjach w centrum miasta, m.in. przy Uniwersytecie Ekonomicznym, przed Teatrem Wielkim, na Placu Wolności, Starym Rynku, przy Placu Kolegiackim, Katedrze, na Rynku Łazarskim, Rynku Wildeckim.

Działań plastycznych realizowanych przez uczestniczki zajęć jest zdecydowanie więcej. Dzięki życzliwości i otwartości Dyrekcji Biblioteki Raczyńskich oraz uprzejmości Kierownika Filii nr 8 Biblioteki Raczyńskich, po czasach zamknięcia z powodu pandemii, do Biblioteki przy ul. Osinowej w Poznaniu wróciły wystawy prezentujące prace seniorów. W październiku zobaczyć można było wybrane prace ceramiczne, kartki wykonane w technikach mixmediowych, mini kilimy, kompozycje 3D. Grudniowa wystawa przygotowana została z myślą o Świętach Bożego Narodzenia i zimie. Na sztalugach stały obrazy autorstwa pani Steni przedstawiające zimowe pejzaże i niezwykle kreatywne kompozycje powstałe z wykorzystaniem zdjęć, kamieni, gałązek, suchych kwiatów, mchów, drewnianych ptaszków wykonane podczas warsztatów w Bibliotece Publicznej w Bninie, kartki, ozdobne bombki w technice decoupage'u, ceramiczne ozdoby świąteczne, łańcuchy w starym stylu z bibułki, krepy i słomki.

Na styczniowej wystawie łączącej Dzień Babci i Dziadka, Walentynki i Światowy Dzień Kota oprócz większych prac zaprezentowano drobiazgi np. kolorowe bawełniane i wełniane „paluszaki" do zabaw kreatywnych z milusińskimi, polarowe przytulanki, plastyczne wariacje na temat serc, przeurocze wielobarwne kociaki oraz bajkowe obrazy, które mogły by być ilustracjami do książek. Istotnym elementem każdej wystawy były tematyczne zakładki do książek – kilka pozostawało w gablotach wystawienniczych, większość przekazywana była na ręce pani Kierownik z dedykacją dla czytelników.

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, prowadzą je m.in. psycholog, fizjoterapeuta, instruktorzy, można uzyskać wsparcie lekarza geriatry-gerontologa. Uczestnicy zajęć korzystają z pracowni plastycznej, sali aktywizacji ruchowej, sali muzycznej, sali rekreacyjnej, jadalni, organizowane są wspólne wyjścia, wycieczki.

Kornelia Redelbach
Kierownik DDP „Klub Słoneczna Przystań"

Żółty to kolor słońca i optymizmu

Od 19 lat na 31 szpitalnych oddziałach w pięciu miastach, w tym także w Poznaniu, wolontariusze Fundacji „Dobrze, że jesteś" towarzyszą chorym onkologicznie w ich walce z chorobą

Poznać ich można po żółtych koszulkach, w których prowadzą warsztaty, robią drobne zakupy lub po prostu pogadają o życiu jak starzy znajomi. Na tym polega wolontariat towarzyszący, a w przypadku Fundacji „Dobrze, że jesteś" jest on międzypokoleniowy.

- Nasi wolontariusze wspierają chorych na trzech oddziałach w dwóch szpitalach: na Oddziale Onkologii Klinicznej i Doświadczalnej i Oddziale Hematologii i Transplantologii Szpitala Klinicznego Przemienienia Pańskiego oraz na Oddziale Hematologii Szpitala MSWiA – wylicza Ewa Okuniewska, szefowa poznańskiego oddziału Fundacji. – Zasadę mamy taką, że niezależnie od wieku, wszyscy mówimy sobie po imieniu, dzięki czemu skracamy dystans niezależnie od tego czy ktoś ma 17 lat czy ponad 70.

W wolontariacie towarzyszącym najważniejsze jest by być. Nie trzeba specjalnych umiejętności, wystarczy empatia i cierpliwość. Wolontariusze w żółtych koszulkach są pomiędzy rodziną a personelem medycznym. Członkowie rodziny bywają często zbyt opiekuńczy, nie radzą sobie emocjonalnie z sytuacją, w której się znaleźli, a lekarze i pielęgniarki są mocno zapracowani i nie mogą poświęcać chorym tyle czasu, ile by tego oczekiwali. Pomiędzy nimi są wolontariusze, którzy jak dobrzy sąsiedzi wysłuchają, pośmieją się, poczytają, skoczą do sklepu po ulubioną przekąskę.

- Średnio każdy z nas ma dyżur raz w tygodniu – tłumaczy Ewa Okuniewska. – W dniach i godzinach, które

mu pasują. Oprócz codziennego towarzyszenia organizujemy warsztaty z rękodzieła, spotkania świąteczne oraz inne zajęcia, które umilają pacjentom pobyt w szpitalu. Jeśli ktoś ma czas i potrzebę pomagania, chciałby coś zrobić dla innych, ale też dla siebie – zapraszamy. Wszyscy nasi wolontariusze podkreślają, że wolontariat to nie tylko dawanie. My dajemy coś od siebie, ale też otrzymujemy wiele od pacjentów. Każdy z nas ze szpitalnego oddziału wychodzi naładowany dobrą energią. AD

Chcesz zostać wolontariuszem?
Zadzwoń: 602 447 823. Napisz: poznan@dobrzezejestes.pl

Fot. Fundacja „Dobrze, że jesteś"

Krystyna Suwiczak, poznańska poetka o swoim wolontariacie:

Za tym murem...

Życie woła o ŻYCIE.... Tak - właśnie tutaj, na salach szpitalnych, gdzie toczy się dramatyczna walka o to największe dobro. I rozlega się wołanie o drugiego człowieka. Czy ktoś usłyszy? Czy przyjdzie?

Sama byłam przez kilka lat takim „wołaniem".

„Ocalałeś nie po to, aby żyć. Masz mało czasu, musisz dać świadectwo" - pisze poeta Zbigniew Herbert.

Zaś inny filozof stwierdza: „Winien jesteś wszystko wszystkim".

Cóż więc? Od roku jestem wolontariuszką fundacji „Dobrze, że jesteś". W każdą środę, wraz z koleżankami pojawiam się na Oddziale Onkologii Klinicznej Eksperymentalnej.

W ubiegłym roku, w szpitalnej świetlicy, zorganizowaliśmy dla pacjentów wieczór świąteczny. Były życzenia, drobne upominki, poczęstunek. Przypadł mi zaszczyt czytania mojej poezji bożonarodzeniowej.

Wołanie o człowieka rozlega się także w domach pomocy społecznej. Jest ich w naszym mieście kilka. Niektóre znajdują się na peryferiach. I kto właściwie wie, co jest „za tym murem"?

Jeden z takich domów mieści się na Ugorach. Właśnie tam pojechałam. Zaniosłam jego mieszkańcom moje wiersze, a przede wszystkim - siebie.

Opowieści ze Schronu cz. 1

Od „wojny atomowej" do europejskiej kultury

Kiedy to się stało? Jeszcze „nie tak dawno" byłem ambitnym czterdziestolatkiem, potem przekroczyłem „pięćdziesiątkę" i w sposób całkowicie - dla mnie - zadziwiający, dosłownie- zaraz potem - mogłem zaliczać się do pokolenia 60+. Jak większość rówieśników - poznałem obawę czekania na diagnozy lekarskie, wysokości aptecznych rachunków i temu podobne atrybuty ludzi „trzeciego wieku".

Dlaczego o tym wspominam? Bo należę do tej części ponad dwustutysięcznej rzeszy seniorów mojego miasta, czyli Poznania, która postanowiła nie godzić się z rolą „serialowego emeryta". Jeśli cykl „Opowieści ze Schronu" obudzi choć u kilku Czytelniczek lub Czytelników chęć powstania z kanapy lub fotela, aby pomimo różnych dolegliwości i smutków życiowych nie poddać się, lecz ruszyć na „podbój otaczającego nas świata" - jeśli tak się stanie, to będzie to również mój osobisty powód do satysfakcji z pisania tych artykułów. A ponieważ Redakcja My60+, jest tak uprzejma, że te moje przemyślenia chce drukować - prośba do Czytających: poważnie zastanówcie się czy życie po sześćdziesiątce nie może być aktywne, piękne i pożyteczne. Choćby na podobieństwo historii moich bohaterów schronowych opowieści. Zatem zaczynamy.

Był rok 2004. Polska stała się jednym z krajów Unii Europejskiej, a na świecie trwała wojna iracka jako odpowiedź na uderzenie islamskich terrorystów w symbol biznesu Stanów Zjednoczonych - czyli w dwie wieże Work Trade Center. Na ulicy Rolnej w Poznaniu, mieliśmy „swoją wojnę". W jednej z najmniejszych poznańskich spółdzielni mieszkaniowych, pewien blok mieszkalny został „zaatakowany" przez ... inwazję owadów niewiadomego pochodzenia. Miliony „latających potworów" utrudniały życie mieszkańcom, a zwykłe środki zaradcze specjalistów pomagały tylko na pewien czas. Co gorsza, nie można było ustalić przyczyny tej odradzającej się owadziej armii. Pewne podejrzenie padło na jedną z piwnic. Pamiętacie zapewne, że kupowanie na zimę kilku worków ziemniaków było w tamtych latach standardem, a czasami warunkiem godnego przeżycia zimy. Po za tym „pyrek" przecież u zapobiegliwych poznaniaków zabraknąć nie mogło! Ponieważ

Schron Kultury „Europa" – rok 2005

do wspomnianej piwnicy, żaden z mieszkańców się nie przyznawał, dokonano do niej „siłowego wejścia". Zdumionej komisji zamiast worków nieświeżych ziemniaków, jakie spodziewano się zobaczyć, ukazały się ... schody do jeszcze jednej podziemnej kondygnacji, o której istnieniu nikt z obecnych nie miał pojęcia. Niestety nie można było dokonać natychmiastowej eksploracji, ponieważ pomieszczenia, które w ciemności ledwo było widać, były zalane jakimiś ściekami, ponad którymi „eskadry" atakujących owadów unosiły się w ilościach wprost niewyobrażalnych. Byłem jednym z tych „odkrywców". Na domiar złego, jako prezes Zarządu Spółdzielni Mieszkaniowej „Rolna" - bo to ona była i jest właścicielem budynku - byłem odpowiedzialny zarówno za materialny jak i zdrowotny stan tej nieruchomości. Oczywiście, nie mogłem po prostu zamknąć drzwi i zapomnieć o „lochu" lub czymś podobnym, czego „odkrycie" stało się wydarzeniem roku dla naszej lokalnej społeczności. Gdy zgrubnie oczyszczone powierzchnie pozwoliły na wejście w kaloszach i z latarkami, wraz z grupą towarzyszących mi działaczy ówczesnej Rady Nadzorczej Spółdzielni postanowiliśmy zrobić rozeznanie, co właściwie odkryliśmy. Ukazało się nam prawie trzysta metrów potwornie zdewastowanych pomieszczeń, których prawdziwego stanu technicznego nie dało się ocenić w ciemnościach, w których przyszło nam się poruszać. Od najstarszych mieszkańców dowiedziałem się, że pod blokiem, po II wojnie światowej zbudowano schron przeciwatomowy, który prawdopodobnie miał podziemne połączenie z podobnym schronem w jednej z fabryk koncernu „H. Cegielski Poznań", sąsiadującej z naszym budynkiem mieszkalnym. Informatorzy opowiadali, że budowali go wojenni niemieccy jeńcy pod nadzorem radzieckich inżynierów. Dla nas nie miało to większego znaczenia, kto i dlaczego stworzył tę budowlę. Była ona problemem, z którym musieliśmy się uporać. Dla mnie osobiście był to wielki kłopot, ponieważ spółdzielnia, której kierowaniem zgodziłem się trudzić - miała wówczas spore problemy finansowe - a właściwie walczyła o finansowe przeżycie.

Utrzymanie tej odnalezionej, zrujnowanej przestrzeni, było dodatkowym ciosem dla rachitycznej kasy zarządzanej przeze mnie firmy. Na pytanie grupy zatroskanych mieszkańców, zadane mi podczas „podwórkowych spotkań": Co my z tym zrobimy? - Odpowiedziałem trochę bezrefleksyjnie: Zrobimy dom kultury! Szkoda, że aparaty telefoniczne (smartfonów jeszcze nie było) nie utrwaliły zdumionych min moich rozmówców. Zapewne niektórzy pomyśleli sobie, że z moim logicznym myśleniem stało się coś niedobrego. A jednak... właśnie tam powstał i istnieje już ponad osiemnaście lat… Schron Kultury „Europa".

Dziś, gdy wspominamy te wydarzenia, jednego jestem pewien. Nie udało by się to, gdyby nie zaangażowanie

Kawiarenka „Wenecja" – w jednym z pomieszczeń schronowych – rok 2023

naszych seniorów! To ich energia, zapał i poświęcony czas pozwoliły stworzyć miejsce, z którego jesteśmy dumni i korzystają do dziś zarówno młodsi jak i starsi mieszkańcy Poznania. Z tego co nam wiadomo, lubią się naszym „domem kultury" pochwalić na różnych spotkaniach także władze miasta. A jak to się mogło wydarzyć opowiem w kolejnym odcinku.

Na zakończenie tej pierwszej „Opowieści ze Schronu" chciałbym jeszcze wyjaśnić dlaczego opatrzyłem ten cykl obrazkiem misternie zbudowanej miniaturki wiatraka. Otóż takie wiatraczki budował przed laty pewien schorowany rękodzielnik, który za sprzedawane do „Cepelii" wyroby, ratował swój niezwykle skromny „senioralny budżet". Niestety w pewnym momencie „Cepelia" odmówiła mu odbioru zamówionych wiatraczków i pozostawiła go z całą piwnicą gotowych wyrobów, na których zbudowanie musiał się zadłużyć. Gdy zastanawialiśmy się nad symbolicznym upominkiem - pamiątką dla naszych wolontariuszy i mecenasów, jedna z seniorek opowiedziała nam tę historię. Odkupiliśmy wszystkie wiatraczki, opatrzyliśmy je specjalną „schronową dedykacją" i w wielu domach, w całej Polsce zapewne do dziś, stoją one na półkach wśród innych podobnych „trofeów" . Nam przyniosły wiele satysfakcji z organizowanych zdarzeń, zatem pomyślałem sobie że również czytającym te moje artykuły - może - przyniosą wiele dobrych pomysłów. Czego zarówno Państwu jak i sobie życzę.

A jak to się stało, że „wielka sztuka" trafiła do zrujnowanego, podziemnego schronu przeciwlotniczego - opowiem w kolejnym odcinku. (*c.d.n.*)

Roman Kawecki

Sprostowanie

W listopadowym wydaniu My60+ nr 5(67) na stronie 20, w tekście dotyczącym wyników konkursu poetyckiego „Moje piękne chwile - cieszmy się życiem" wkradł się błąd. Panu Romanowi Kaweckiemu przyznano nie drugie, ale pierwsze miejsce ex aequo z panią Dorotą Buszczak-Słomą oraz panem Januszem Anczyńskim. Za błąd przepraszamy.

Pobudzające i zdrowe afrodyzjaki

W tym roku dzień zakochanych, czyli popularne Walentynki, zbiega się niemal ze „śledzikiem", czyli ostatnim dniem karnawału, który przypada 13 lutego. Menu na oba te wydarzenia można spokojnie połączyć, bo śledzie to również znakomity afrodyzjak.

W Walentynki zakochani panowie dają partnerkom kwiaty i zapraszają na romantyczną kolację. Można ją jednak zrobić również w domu – panie mogą przygotować coś dla swoich Walentych, a oni w rewanżu coś dla nich. Na takiej kolacji nie może zabraknąć dań z afrodyzjakami, które zawdzięczają swoją nazwę greckiej bogini miłości Afrodycie. Te uwodzicielskie naturalne składniki potraw lub napojów potrafią zdziałać cuda. Mają nas pobudzać, zwiększać potencję, intensyfikować miłosne doznania. Wśród tych konkretnych prym wiodą owoce morza – niskokaloryczne, o wysokiej wartości odżywczej. Można je gotować, piec, smażyć, zapiekać w cieście, grillować. Podawać w sosach, panierować, robić z nich szaszłyki lub dodawać do zapiekanek z makaronu, albo ryżu. Robić z nich gulasze, zupy i galaretki. Mogą być też głównym składnikiem rozmaitych sałatek lub tylko ich dodatkiem. Można z nich zrobić również pasty na kanapki lub dodawać do masła. A nawet nadziewać nimi (np. krewetkami) mięsa. Prócz tego, że pijamy do nich wino, możemy je także w nim marynować (krewetki, mule), zapiekać lub podawać w winnej galarecie (kawałki krabów, małże, krewetki – żelatynę rozpuszczamy w 1/2 szklance wrzątku i mieszamy z białym winem).

Obok tych konkretnych, mamy też wiele słodkich afrodyzjaków, na czele z czekoladą, zwłaszcza tą gorzką. Dzięki obecności fenylotylaminy, po spożyciu czekolady wzrasta w nas poziom serotoniny i endorfin. Za sprawą serotoniny czujemy się odprężeni i zrelaksowani, a endorfiny poprawiają nasz nastrój i potęgują odczuwanie przyjemności. A oto kilka inspiracji!

Ostrygi z czosnkiem i pietruszką

20 ostryg, 2 łyżki masła, 3 ząbki czosnku, natka pietruszki, sól

Na patelni rozgrzej masło. Świeże ostrygi otwórz za pomocą noża do otwierania ostryg. Wodę z muszli wlej do miseczki, a mięso ostryg wyłóż na patelnię. Dodaj wyciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez minutę. Wlej odlaną wcześniej wodę z małży i duś jeszcze przez 2 minuty. Na koniec duszenia dodaj posiekaną natkę pietruszki.

Mule w sosie serowo-pomidorowym

ok. 1 kg muli (mogą być mrożone), 200 ml białego wytrawnego wina, 200 g serka topionego kremowego, 3 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy, 3 szalotki, 3 dojrzałe pomidory, świeża bazylia, pieprz, sól

Mule dokładnie oczyścić i umyć w zimnej wodzie. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać oliwę i wrzucić posiekany czosnek i szalotkę. Podsmażyć do lekkiego zrumienienia. Dodać pomidory, podlać winem, doprawić solą i pieprzem. Dodać mule, przykryć pokrywką i dusić na małym ogniu ok. 2-3 minuty. Mule wyciągnąć, dodać serek topiony i wszystko dokładnie zmiksować. Gotowy sos wylać na talerz, ułożyć mule i udekorować świeżą bazylią. *(www.msm-monki.pl)*

Sałatka brazylijska

mieszanka sałat, 6 krewetek koktajlowych, 1 garść prażonych orzechów nerkowca, pół czerwonej cebuli, 1 pomarańcza, 1/3 pęczka kolendry, 1 łyżka masła, sok z połowy limonki, 4 łyżki oliwy z oliwek, sól morska, pieprz

Posolone krewetki skropić limonką i usmażyć na maśle. Do miski wsypać mieszankę sałat, dodając pokrojoną na cząstki pomarańczę, posiekaną kolendrę, cebulę i orzechy. Całość polać oliwą, przyprawić do smaku i dokładnie wymieszać. Na koniec, na wierzch sałatki, wyłożyć przestudzone krewetki. *(www.eisberg.pl)*

Quiche ze szpinakiem w kształcie serca

Ciasto: 200 g mąki pszennej, 120 g masła, 1 żółtko, szczypta soli; farsz: 200 g szpinaku mrożonego rozdrobnionego, 1 żółtko, 50 ml śmietanki słodkiej 18%, 200 g sera żółtego, sól, pieprz czarny, gałka muszkatołowa, 10 pomidorków koktajlowych

Mąkę i masło posiekać nożem, dodać żółtko, sól i wyrobić ciasto. Rozwałkować i rozłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Zapiec w piekarniku w 200°C

przez ok. 15 minut. Przed włożeniem do piekarnika można wsypać fasolę lub groch, żeby ciasto po upieczeniu przylegało do blaszki. Szpinak rozmrozić, odlać nadmiar wody, dodać żółtko jajka, śmietankę i połowę sera pokrojonego w kostkę. Doprawić solą, pieprzem, gałką i dokładnie wymieszać. Gotową masę wyłożyć na ciasto. Na wierzch wyłożyć pozostały starty ser i przekrojone na pół pomidorki. Piec w piekarniku w 180°C przez ok. 20 minut. **(msm-monki.pl)**

Tort świętego Walentego

1/4 kostki masła, 8 jajek ugotowanych na twardo, garść posiekanego koperku i szczypiorku, 2 łyżeczki skórki otartej z cytryny, 1 szklanka gęstej kwaśnej śmietany, 2 małe słoiczki kawioru czarnego lub czerwonego, sól, pieprz do smaku

Masło stopić i ostudzić. Jajka jak najdrobniej posiekać lub utrzeć w malakserze z dodatkiem posiekanej zieleniny. Dodać skórkę cytryny, pół szklanki śmietany i ostudzone stopione masło. Dobrze wymieszać i doprawić do smaku. Tortownicę z otwieranymi bokami wyłożyć folią aluminiową i ułożyć na niej masę jajeczną, wyrównując powierzchnię. Całość przykryć płatkiem folii spożywczej i wstawić na kilka godzin do lodówki (najlepiej na noc).

Następnego dnia ostrożnie przełożyć „tort" na ozdobny talerz, posmarować pozostałą śmietaną i przykryć warstwą kawioru. *(M. Caprari, „Afrodyzjaki Wszech Czasów")*

Śledziki romantyczne

4 cebule (najlepiej czerwone), 2 łyżki płynnego miodu wielokwiatowego, 2 łyżki octu winnego, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 4-5 płatów śledziowych (matiasów), 1/2 szklanki oliwy, sól, pieprz

Cebulę poszatkować i zeszklić na 3 łyżkach oliwy. Miód, ocet, koncentrat i pozostałą oliwę dobrze wymieszać albo zmiksować, dodać do cebuli i zagotować na małym ogniu stale mieszając. Doprawić do smaku i ostudzić. Śledzie pokroić w kostkę i układać warstwami. Wstawić do lodówki na 1-2 dni. Ich smak można wzbogacić, dodając do sosu: utłuczone ziele angielskie, cynamon i goździki. *(M. Caprari, „Afrodyzjaki Wszech Czasów")*

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 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 posypać posiekanym koperkiem lub startym serem żółtym. *(www.dwor-korona.pl)*

Trufelki bajeczne

2 szklanki drobno posikanych albo zmielonych orzechów włoskich lub arachidowych, 1 szklanka okruchów czerstwego ciasta drożdżowego, 1/2 szklanki mleka, 25 dag cukru, 3 łyżki sproszkowanej czekolady, 50 g rumu lub brandy, sok i skórka z 1 dużej cytryny, garść wiórków kokosowych

Orzechy wymieszać z okruchami. Mleko podgrzewać z cukrem i czekoladą aż powstanie jednolita masa. Wymieszać z orzechami i okruchami, dodać alkohol, sok i skórkę z cytryny. Formować niewielkie kulki i obtaczać w wiórkach kokosowych. Trzymać w lodówce. *(M. Caprari, „Afrodyzjaki Wszech Czasów")*

Ryżowe serduszka z malinową konfiturą

1 opakowanie ryżu białego, 200 ml mleczka kokosowego, 100 g płatków kokosowych, 75 g cukru 100 g mrożonych malin, 50 g cukru

Ryż ugotować w nieosolonej wodzie. Po ugotowaniu ryżu, dodać do niego cukier, mleczko kokosowe oraz płatki kokosowe. Zblendować na jednolitą masę. Maliny podgrzać w rondelku z cukrem i zblendować. Uformować ciastka w kształcie serc (np. za pomocą foremki do ciasteczek), udekorować syropem z malin i schłodzić w lodówce przez 1 godzinę. (www.halina.eu)

Szatańskie ciasteczka

10 dag rodzynek, 3 łyżki rumu, 3 tabliczki gorzkiej czekolady (30 dag), 3 łyżki masła, 6 łyżek mąki, szczypta mielonej papryczki chili, 2 jajka, 15 dag cukru, 1/4 łyżeczki soli, proszku do pieczenia i cynamonu

Rodzynki zalać rumem, podgrzać i odstawić, żeby napęczniały. 1 i 3/4 czekolady pokruszyć, dodać masło i rozpuścić. Ostudzić do temperatury pokojowej. Pozostałą czekoladę pokruszyć lub posiekać. Mąkę przesiać z papryczką chili, szczyptą soli, proszkiem do pieczenia i cynamonem. Jajka utrzeć z cukrem na puszysty krem, a następnie nadal ubijając wlewać po łyżce stopioną czekoladę i wsypywać przesianą mąkę z dodatkami. Dodać rodzynki i pokruszoną czekoladę. Porcje masy czekoladowej nabierać łyżką i kłaść na blasze pokrytej papierem do pieczenia, formując niewielkie placuszki. Piec w 180 st. C przez 8-10 min. *(M. Caprari, „Afrodyzjaki Wszech Czasów")*

FOT. MAT. PRAS. MSM MOŃKI, HALINA.EU, Orchidea Creative Group

Chrońmy naszą skórę przed chłodem

Chcąc mieć zdrową i jędrną skórę, musimy dbać o nią przez cały rok. W chłodne i mroźne dni musimy o nią zadbać szczególnie. Przed wiatrem i niskimi temperaturami trzeba chronić zwłaszcza skórę twarzy i dłoni.

Przed aplikacją zalecanych o tej porze roku preparatów kosmetycznych powinniśmy wykonać peeling, by złuszczyć zrogowaciały naskórek i przygotować skórę do przyjęcia większej ilości substancji odżywczych. Peeling stosujemy na skórę twarzy (łącznie z ustami), ale również na skórę naszych dłoni. Taki zabieg w połączeniu z masażem przyspieszy mikrokrążenie oraz doskonale ją ujędrni. Najprostszy peeling możemy wykonać sami w domu, na te bardziej profesjonalne trzeba wybrać się do kosmetologa. Pamiętajmy też o codziennym piciu dużej ilości wody oraz o odpowiedniej diecie.

Specjaliści radzą, by o tej porze roku sięgnąć po bardziej gęste kremy, chroniące płaszcz wodno-lipidowy naskórka, na bazie olejów oraz tłuszczów. Takie jak lanolina, ceramidy, skwalan czy masło shea. Składniki te utworzą na powierzchni naszej skóry tak zwaną warstwę okluzyjną, która zmniejszy proces parowania wody z naskórka i przyspieszy jego regenerację. Zdaniem kosmetologów, warto również stosować preparaty na bazie alg, które zawierają dużą ilość kolagenu. Nie zapominajmy także o tej porze roku o preparatach z filtrami przeciwsłonecznymi, bo choć słońce nie świeci już tak mocno, promienie przechodzą przez chmury. Ich faktor nie musi być tak wysoki jak latem, wystarczy 20-30.

Na spierzchnięte i popękane usta warto stosować balsamy na bazie lanoliny, wosku pszczelego lub oleju z nasion konopi bogatego w kwasy omega 3 i omega 6, które zmiękczą i nawilżą skórę.

W czasie chłodów nie możemy także zapomnieć o pielęgnacji dłoni, których skóra, wbrew pozorom, jest bardzo wrażliwa. Za tym, by o dłonie dbać szczególnie przemawia również to, że ich znikoma tkanka tłuszczowa sprawia, że szybko widać na nich oznaki starzenia. A o tej porze roku nasze dłonie narażone są nie tylko na szkodliwe działanie detergentów, ale także na wiatr i niskie temperatury. Często stają się więc zaczerwienione i podrażnione. Dodatkowo, przesuszone i często uszkodzone przez promienie słoneczne po lecie, potrzebują szczególnej kuracji odżywczo-nawilżającej. Do przeprowadzenia jej skuteczne są preparaty zawierające dużo olejów roślinnych i miodu. Do codziennej pielęgnacji powinno się natomiast używać mydeł bezbarwnych i bezzapachowych, które nie zawierają składników podrażniających skórę.

Żeby poprawić kondycję dłoni warto też stosować masaż z użyciem kremu lub oliwki. Poprawi on cyrkulację krwi,

odżywi skórę, usunie zrogowaciały naskórek oraz wydzielinę gruczołów łojowych, a także wspomoże procesy metaboliczne zachodzące w skórze.

O tej porze roku nie zapominajmy także o dobranych odpowiednio do pogody rękawiczkach. Na mróz nigdy bez nich nie wychodźmy. Prace domowe wykonujmy zaś w rękawiczkach gumowych lub lateksowych. A jeśli mamy problem z nadmierną potliwością dłoni, stosujmy kremy z dodatkiem mentolu, który je odświeży i ochłodzi.

Gdy zainwestujemy już w dobry krem lub balsam, wizyta w gabinecie kosmetycznym może już nie mieścić się w naszym domowym budżecie. Dlatego właśnie warto sięgnąć do domowych sposobów dbania o skórę, często takich, z których korzystały już nasze babcie. Peeling możemy sporządzić z fusów kawy wymieszanych z oliwką. By ujędrnić skórę możemy do kąpieli (dłoni lub całego ciała) dodać oliwę z oliwek i wycisnąć do niej kilka kapsułek z witaminą A i E oraz sok z kilku cytryn (do kąpieli dłoni wystarczy połowa cytryny). Po takiej kąpieli delikatnie osuszamy ciało, a nie wycieramy. Na noc możemy nanieść na dłonie warstwę odżywczego kremu, a później naciągnąć na nie bawełniane rękawiczki, w których będziemy spać.

Jeżeli nasze dłonie stały się czerwone od mrozu, bo nie nosiliśmy rękawiczek, przygotujmy im kąpiel z wywarem z kory dębu lub naprzemienny prysznic z zimnej i ciepłej wody. Tym, którzy mają problem z nadmierną potliwością dłoni, domowe ekspertki doradzają natomiast stosowanie kompresu z szałwii lub kąpiele w roztworze octu owocowego (2-3 łyżki na litr ciepłej wody). (SZUM)

FOT. PIXABAY

Reklama

AMED
aparaty·słuchowe

Szumy uszne a terapia TRT
(Tinnitus Retraining Therapy)

- **Czy szumy uszne muszą być dokuczliwe?**
- **Kogo dotyczą?**
- **Jak mogą objawiać się?**
- **Czy zmieniają się wraz z wiekiem?**
- **Czy są leki, które leczą szumy uszne?**
- **Czy istnieje metoda o skuteczności większej niż na poziomie placebo czyli powyżej 40 %?**
- **Jakie badania audiologiczne wykonywać w diagnostyce szumów usznych?**

Jeżeli cierpisz na szumy uszne, chcesz zrozumieć mechanizm ich powstawania oraz sposób postępowania zapraszamy na konsultację do naszych gabinetów.

Stosujemy metodę TRT (Tinnitus Retraining Therapy)
wg. Prof. Pawła Jastreboffa, która cieszy się powodzeniem na całym świecie już od 30 lat!

POZNAŃ ul. Poznańska 18a/1, 60-849 Poznań, 730 554 111
ZALASEWO ul. Kórnicka 198b lok. 7, 62-020 Zalasewo, 730 580 111
WIELEŃ ul. Storczykowa 1, 64-730 Wieleń, 609 712 803

www.amedaparaty.pl amed@amedaparaty.pl amedaparaty słuchowe

Niechciany lokator w naszym łóżku

Przywykliśmy do alergików cierpiących wiosną i latem, zapominając, że uczuleni na domowy kurz, w którym bytują roztocza, nie mają sezonu wolnego od alergenów. O alergiach nierespektujących wieku seniorów i niemowląt z dr n. med. Michałem Rogackim, alergologiem ze Specjalistycznej Przychodni Lekarskiej Alergo-Med w Poznaniu rozmawia Danuta Pawlicka.

Co trzeci Polak usłyszał, że jest alergikiem i wciąż przybywa nowych pacjentów z takim rozpoznaniem. Pan też zauważa narastający problem?

- Różnego rodzaju choroby alergiczne w Polsce mogą dotyczyć 1/4 populacji dzieci i młodych dorosłych. W swojej codziennej praktyce spotykam się jednak coraz częściej z seniorami ,u których od kilku lat, dopiero na późniejszym etapie życia, pojawiły się objawy alergicznego nieżytu nosa, potwierdzone dodatnimi wynikami skórnych testów punktowych.

Na rozwój choroby alergicznej ma wpływ wiele czynników. Oprócz predyspozycji genetycznych kluczowe jest środowisko, w jakim funkcjonujemy. Coraz większe zanieczyszczenie powietrza, nikotynizm oraz sztuczne dodatki do żywności, barwniki, konserwanty powodują , że nasz układ odpornościowy ma kontakt z coraz większą ilością substancji i przestaje funkcjonować w sposób prawidłowy. Choroby te obejmują astmę, anafilaksję, alergię na leki, żywność .

Jakie są objawy uczulenia na roztocza, dla których rozpoczyna się" czas żniw" ?

- Blokada nosa, wodnista wydzielina z nosa, świąd nosa. Pojawiają się również objawy oczne: łzawienie, świąd oczu, zaczerwienienie. Bardzo charakterystyczne dla astmy są tutaj nocne wybudzenia spowodowane dusznościami. Przy alergii na roztocza najczęściej występuje blokada nosa. Na skórze w zależności od wieku pacjenta mogą pojawiać się zmiany skórne o morfologii rumieni, grudek, pęcherzyków a także świąd skóry.

Około 3 000 tych niewielkich pajęczaków, których nie zobaczymy gołym okiem, potrzebuje 150 mg naszego złuszczonego naskórka, aby przeżyć do wiosny. Można im popsuć idealne warunki, jakie znajdują na prześcieradle pod kołdrą?

- Jest wiele metod profilaktyki. Najpopularniejsze i łatwe w domowych warunkach jest pranie pościeli, poduszek, koców, pluszowych zabawek w temperaturze 55 stopni. Zaleca się też poddawanie pościeli i zabawek pluszowych działaniu niskich temperatur (wymrażaniu). Należy stosować specjalną pościel barierową oraz akaracydy – środki zabijające roztocza. Oczyszczacz powietrza do sypialni to również dobry zakup. Zmniejsza się wtedy narażenie na alergeny roztoczy kurzu domowego. Należy często wietrzyć mieszkanie. Optymalna temperatura to 21 stopni Celsjusza. W sezonie grzewczym kurz unosi się z ciepłym powietrzem i roztocza są przez alergików łatwiej aspirowane.

Odczulanie na roztocza jest inne niż na pyłki roślin kwitnących wiosną i latem?

- Mamy dwie metody immunoterapii swoistej potocznie zwanej odczulaniem: podskórną i podjęzykową. Zarówno odczulanie alergenów sezonowych takich jak pyłki traw, drzew, chwastów jak i alergenów całorocznych - roztoczy kurzu domowego mogą być prowadzone jedną z tych dwóch metod. Odczulamy w przypadku alergicznego nieżytu nosa umiarkowanego lub ciężkiego, jeśli farmakoterapia jest nieskuteczna oraz lekką lub umiarkowaną astmę oskrzelową (przy odpowiednich wartościach badania spirometrycznego). Czasami w niektórych przypadkach z immunoterapii swoistej korzyści mogą odnieść także pacjenci z atopowym zapaleniem skóry uczuleni na roztocza kurzu domowego. Immunoterapia podskórna jest prowadzona w gabinecie zabiegowym poradni alergologicznej. Wizyty odbywają się początkowo co dwa tygodnia. Dawka preparatu jest zwiększana aż do osiągnięcia dawki podtrzymującej. Odstęp między wizytami można zwiększyć wtedy do 6 tygodni. Z kolei immunoterapia podjęzykowa zarówno w formie tabletek jak i kropli jest prowadzona w domu, co jest bardzo wygodne dla pacjenta. Wtedy tylko pierwsza dawka, po której następuje 30 minutowa obserwacja odbywa się w gabinecie alergologicznym.

dr n. med. Michał Rogacki

Materiał promocyjny

Coś dla ciała i dla ducha

Specjaliści od zdrowia są zgodni co do tego, że sauna podnosi odporność i wydolność naszego 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 dla ducha.

Wielu uważa nawet, że bywalcy saun właściwie nie chorują, bo ich organy wewnętrzne mobilizują się i wytwarzają więcej komórek odpornościowych, a organizm oczyszcza się usuwając zgromadzone toksyny. Bo do sauny warto chodzić o każdej porze roku – nie wszyscy wiedzą o tym, że latem sauna dodatkowo pomaga nam lżej znosić uciążliwe upały. Trzeba tylko pamiętać, 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 sutym posiłku, ale i nie z pustym żołądkiem.

A gdzie z dobrodziejstwa saun korzystać? Oczywiście w poznańskich Termach Maltańskich. To właśnie tam czekają na nas seanse parowe przygotowane przez zespół najlepszych saunamistrzów, w tym Mistrza Polski w tej dziedzinie. Na Świat Saun w termach składają się m.in. sauny suche: Ziołowa, Event, Kelo, Panorama, infrared i Kamienna Maximus oraz łaźnie: turecka, indyjska, kwiatowa i aromatyczna. Możemy również skorzystać tam z dobrodziejstw groty śnieżnej czy tężni solnej, w której roztwór specjalnej mgiełki (zabłocka mgiełka solankowa) działa inhalacyjnie, udrożnia górne drogi oddechowe; jest stosowana jako terapia dolegliwości gardła, zatok, oskrzeli i płuc lub zrelaksować się w Mikrokosmosie – miejscu odpoczynku z podgrzewanymi leżankami. Jest więc w czym wybierać!

Sauna ziołowa na przykład jest najbardziej aromatyczną z saun fińskich. Witki brzozy, dębu, lipy czy eukaliptusa pod wpływem wysokiej temperatury oraz wilgotności wydzielają kojący nasze całe ciało i drogi oddechowe zapach. Właściwości prozdrowotne tej sauny podbijane są podczas odbywających się w niej rytuałów, których nieodzownym elementem są rozmaite zioła, maseczki oraz napary. Kelo jest sauną zewnętrzną typu fińskiego, zbudowaną z drewna sosny polarnej, na środku której znajduje się kominek. Charakteryzuje ją piękny, żywiczny zapach unoszący się wewnątrz pomieszczenia. Podczas seansów saunowych, saunamistrz polewa kamienie pieca dużą ilością wody połączonej z rozmaitymi aromatami, które wspomagają relaks. Sauna Event – sauna fińska i zarazem najgorętsza sauna Świata Saun to natomiast kwintesencja pobudzenia. Panorama to największa sauna zewnętrzna z atrakcjami multimedialnymi. Sauna Kamienna Maximus, w której znajdują się ogrzewane kamienne ławki jest najlepszym wyborem dla osób rozpoczynających saunowanie. Infrared, sauna na podczerwień, polecana jest zaś osobom z dolegliwościami w obrębie kręgosłupa i narządów ruchu. Bezpiecznie mogą z niej korzystać rozpoczynający przygodę z saunowaniem seniorzy.

W termach mamy znakomity wybór łaźni: aromatyczną, indyjską czy turecką, o wilgotności 70-100% i temperaturze 43-46 st. C. Ta ostatnia to wręcz mały kompleks składający się z tureckiej łaźni parowej, jacuzzi i pryszniców. Nawet zwyczajne schładzanie ciała po saunowaniu nie jest tu nużące, bo w prysznicowych kabinach dostępne są trzy programy umożliwiające wzięcie kąpieli oddziałujących na zmysły: słuch (relaksujące melodie), węch (pomarańczowy aromat), wzrok (kolorowe światła) oraz dotyk (zmieniające się natężenie strumienia wody i jej temperatura).

Przed lub po saunach można też odwiedzić tężnie solne, grotę śnieżną, pospacerować Ścieżką Kneippa i odpocząć w Mikrokosmosie. Kto był, ten wróci tu na pewno. Kto nie był, niech jak najszybciej przekona się na własnej skórze (w całym tego słowa znaczeniu) jaki to relaks, odprężenie i doskonały, bo niezwykle przyjemny sposób zadbania o własne zdrowie. Nie ma na co czekać, tym bardziej, że ze Świata Saun seniorzy mogą korzystać z atrakcyjną zniżką.

FOT. ARCHIWUM TERM

Zimowa dieta seniora

Nasza dieta powinna być urozmaicona i bogata w składniki odżywcze przez cały rok. W zimie nie powinno w niej także zabraknąć produktów rozgrzewających.

Nieprawdą jest, że zimą powinniśmy jeść tłusto i wysokoenergetycznie. Nadal w naszej diecie powinny królować warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste i chude przetwory mleczne i mięsne. Ważna jest też jakość, a nie ilość spożywanych produktów.

Do tych rozgrzewających zalicza się orzechy włoskie, płatki owsiane i nasiona roślin strączkowych, które są bogatym źródłem witaminy B oraz białka. Każdy może wybrać to, co lubi najbardziej. Zamiast niezdrowej soli (która między innymi podnosi ciśnienie tętnicze) do posiłków dodawajmy rozmaite rozgrzewające przyprawy: świeży imbir, pieprz kajeński, curry, gałkę muszkatołową, goździki lub cynamon. Można nimi urozmaicić smak zup, kasz, herbat czy deserów.

Idealne na wzmocnienie organizmu są czosnek i cebula, które mają bardzo silne działanie bakteriobójcze, więc wspomagają leczenie przeziębienia i podnoszą odporność naszego organizmu. Nie zapominajmy również o owocach i warzywach bogatych w witaminę C. Znakomitym jej źródłem jest dzika róża i czarna porzeczka – dobry dodatek do herbat, natka pietruszki, którą możemy dodawać do wielu potraw lub papryka, z którą warto robić kanapki. W wieku senioralnym wzrasta zapotrzebowanie na witaminę D, dlatego też, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy słońca jest mało, zalecana jest jej dodatkowa suplementacja. Możemy ją również dostarczyć w postaci spożywanych produktów, wśród których prym wiodą ryby (węgorz, łosoś, makrela, tuńczyk).

Żeby nie dopuścić do spadku poziomu glukozy we krwi, jedzmy częściej, a mniej – najlepiej pięć razy dziennie, co trzy godziny. Każdy dzień rozpocznijmy od pożywnego śniadania, które doda nam energii i pobudzi metabolizm do działania. A co na nie wybrać? Jedni mogą zdecydować się na zdrową owsiankę z owocami i orzechami, inni na kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z twarożkiem lub chudą wędliną. Drugie śniadanie czy podwieczorek może być w formie jogurtu z owocami, warzyw lub owoców – zwłaszcza tych cytrusowych, na które teraz jest sezon, a które zawierają mnóstwo witaminy C i wzmacniają nasz układ odpornościowy (jedna pomarańcza i jedno jabłko dziennie będą w sam raz). Jednak na obiad o tej porze roku warto przygotować sobie ciepły posiłek, na przykład rozgrzewającą zupę-krem na bazie warzyw i chudego mięsa. Możemy ją też oczywiście doprawić kurkumą, imbirem czy curry. Nie obawiajmy się używać do przygotowania posiłków mrożonych warzyw, bo zachowały one wartości odżywcze, porównywalne ze świeżymi. Oprócz cebuli i czosnku, włączmy do diety chrzan, bo to także naturalny antybiotyk. Przed jesienno-zimową chandrą uchronią nas produkty bogate w witaminy z grupy B – kasze, nabiał, ryby, rośliny strączkowe, orzechy i kiełki.

Pijmy mleko z miodem, bo nic lepiej nie rozgrzewa. Pamiętajmy jednak o tym, że przy wysokiej temperaturze traci on korzystne właściwości, mieszajmy go więc z ciepłym, a nie gorącym mlekiem.

Na odpowiednie stężenie cholesterolu LDL (tego „złego", który trzeba w tym wieku zachować w normie) korzystnie wpłyną natomiast jednonienasycone kwasy tłuszczowe oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny n-6. Ich źródłem są głównie oleje roślinne: słonecznikowy, rzepakowy lub oliwa z oliwek. Sezam i nasiona słonecznika są bogate w sterole i stanole roślinne, które również wykazują prozdrowotne działanie. Możemy je stosować jako dodatek do sałatek, zup czy owsianek. Pamiętajmy jednak o umiarkowanym ich spożyciu, bo mają sporą zawartość tłuszczu. Wybierajmy też jogurty, masła i inne produkty dodatkowo wzbogacane w te związki.

Jeśli będziemy przestrzegać tych zaleceń, nasz organizm na pewno nam za to podziękuje. Wystarczy jeszcze, że będziemy pamiętać o aktywności fizycznej (codzienny spacer) i piciu wody. I, rzecz jasna, wykluczmy z diety tłuste mięsa, produkty cukiernicze i fast foody. (SZUM)

FOT. PIXABAY

Emerytura po zmarłym

Świadczenie z ZUS po zmarłym emerycie mogą pobrać jego najbliżsi, ale nie zawsze. Warto wiedzieć kiedy i na jakich zasadach można to zrobić, bo inaczej pieniądze przepadną albo będziemy musieli je zwrócić.

Po śmierci emeryta jedna jego emerytura może być wypłacona rodzinie. Komu ZUS ją wypłaci i pod jakim warunkiem? Co trzeba zrobić? Jakie dokumenty są do tego konieczne?

Termin wypłacania emerytur wpływa na jej otrzymanie

ZUS wypłaca emerytury i renty 1, 5, 6, 10, 15, 20 i 25 dnia danego miesiąca. Świadczenie na przykład za luty możemy otrzymać więc, w zależności od tego jaki termin został nam przydzielony, najpóźniej do 1, 5, 6, 10, 15, 20 i 25 lutego. I tak jest w każdym kolejnym miesiącu.

Oczywiście, jeśli te daty przypadają w soboty lub niedziele, ZUS wypłaca emeryturę dzień lub dwa dni wcześniej.

Nie wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że prawo do świadczeń zusowskich ustaje ze śmiercią osoby do nich uprawnionej. Jeżeli zgon emeryta czy rencisty nastąpił przed terminem płatności emerytury lub renty, a istnieje możliwość wstrzymania wypłaty tego świadczenia, wówczas jego wstrzymanie następuje od miesiąca, w którym nastąpił zgon. W innym przypadku wstrzymanie wypłaty świadczenia następuje od miesiąca przypadającego po miesiącu, w którym zmarł emeryt lub rencista.

Listonosz, który przynosi emeryturę po śmierci emeryta nie powinien już wypłacać tych pieniędzy domownikom tylko zwrócić do ZUS. Jeśli tego nie zrobi, ZUS ustali nadpłatę i będzie dochodził od nich zwrotu wypłaconej kwoty. Jeśli natomiast świadczenie przekazywane jest na rachunek bankowy emeryta, obowiązek zwrotu dotyczy świadczeń, wypłaconych za miesiące następujące po miesiącu, w którym nastąpiła jego śmierć.

Kiedy emerytury lub renty po zmarłym nie trzeba oddawać?

Czasami jednak emeryturę lub rentę ZUS może wypłacić rodzinie. Chodzi o tzw. niezrealizowane świadczenie. Jest nim świadczenie, do którego zmarła osoba była uprawniona przed śmiercią, ale go nie pobrała lub nie zostało ono jej wypłacone lub to, o które zmarła osoba złożyła wniosek, ale nie otrzymała decyzji, na przykład z powodu prowadzonego przez ZUS postępowania albo świadczenie należne osobie, która miała już ustalone do niego prawo i która złożyła wniosek o ponowne ustalenie jego wysokości, ale przed załatwieniem tego wniosku przez ZUS zmarła.

Kto z rodziny ma prawo do emerytury po zmarłym emerycie?

Prawo do niezrealizowanych świadczeń mają w pierwszej kolejności – mąż, żona lub dzieci zmarłego, jeśli prowadziły z nim wspólne gospodarstwo domowe. W drugiej kolejności – małżonkowie i dzieci, z którymi zmarły nie prowadził gospodarstwa domowego (w razie braku małżonka, dzieci, z którymi zmarła osoba prowadziła wspólne gospodarstwo domowe). W trzeciej kolejności – inni członkowie rodziny uprawnieni do renty rodzinnej lub ci, na których utrzymaniu pozostawała osoba zmarła, w razie braku wymienionych wyżej małżonka i dzieci.

Konieczny wniosek

– Żeby ZUS wypłacił taką emeryturę, uprawniony członek rodziny musi jednak złożyć wniosek. Jeśli wniosku nie złoży, pieniądze przepadną – wyjaśnia Marlena Nowicka regionalna rzeczniczka ZUS w Wielkopolsce. – Wniosek trzeba złożyć przed upływem 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, której przysługiwała emerytura lub renta. Formularz wniosku o niezrealizowane świadczenie (druk ENS) dostępny jest na stronie internetowej ZUS i w każdej jego placówce.

Dodatkowe dokumenty

Dokumenty, na podstawie których ZUS ustali uprawnienia do niezrealizowanych świadczeń, to w szczególności:

- odpis aktu zgonu,
- odpis aktu małżeństwa (w przypadku żony lub męża),
- odpis aktu urodzenia (w przypadku dzieci),
- dowody potwierdzające fakt prowadzenia wspólnego gospodarstwa domowego lub fakt przyczyniania się do utrzymywania osoby zmarłej. (SZUM)

Przykład:

Pan Edward, emeryt, mieszkał z żoną. Zmarł 8 lutego, a termin płatności emerytury ma ustalony na 20 lutego i dlatego tej emerytury nie zdążył pobrać. Jego żona jest uprawniona do pobrania tej jednej emerytury męża – jako niezrealizowanego świadczenia za luty. ZUS wypłaci jej pieniądze, ale pod warunkiem, że złoży w tej sprawie wniosek.

FOT. PIXABAY

Bankowość seniora

Niestety, są seniorzy, którzy wciąż nie są przekonani do tego, by założyć konto w banku. Inni konto już co prawda mają, więc ich pieniądze są bardziej bezpieczne niż w przysłowiowej skarpecie, ale nie za bardzo zdają sobie sprawę z tego, że trzeba wiedzieć jak z bankowości elektronicznej korzystać, by nie paść ofiarą oszustów.

Jeśli w końcu zdecydujemy się na założenie konta bankowego, na pewno warto znaleźć bank, w którym rachunek bankowy będzie najtańszy. Wybierzmy się więc na taki rekonesans w miejsce, w którym w pobliżu siebie są placówki kilku banków (w Poznaniu na przykład na ulicy Głogowskiej lub w CH Avenida). W bankach pytajmy na wstępie o to, czy założenie i prowadzenie konta dla seniora jest darmowe i czy operacje szczególnie istotne dla starszej osoby – na przykład wypłata pieniędzy z bankomatu lub wypłata ich w banku, też nie wiążą się z dodatkowymi opłatami. Pamiętajmy o tym, że w większości przypadków wystarczy nam podstawowa wersja konta bankowego, bo im mniejszy zakres usług, tym mniejsze prawdopodobieństwo padnięcia ofiarą oszustwa. Sprawdźmy również, czy bankowość elektroniczna danego banku jest przyjazna, czyli najprostsza i jak najbardziej intuicyjna w obsłudze. Po wybraniu konta, poprośmy o wyjaśnienie i pokazanie, jak logować się do serwisu internetowego, jak sprawdzić stan konta, opłacić rachunek albo użyć karty płatniczej w sklepie.

Mając pieniądze na koncie na pewno nie zostaniemy tak łatwo okradzeni, jak moglibyśmy być, trzymając je w domu. A jednak… Popularny już sposób oszukiwania „na wnuczka" – złodziej podszywa się pod bliską osobę i prosi o przekazanie pieniędzy pod pozorem grożącego mu niebezpieczeństwa, coraz częściej dotyczy także przelewów internetowych. Złodzieje mogą też podawać się za funkcjonariuszy publicznych (policjantów czy prokuratorów) lub pracowników instytucji (na przykład ZUS) i przekonywać nas o konieczności przelania pieniędzy na podane przez nich konto. W ten sposób mogą oni przejąć nasze pieniądze albo dane, które zostaną później wykorzystane do zaciągnięcia kredytu.

Ważne więc, abyśmy nigdy pochopnie nie udostępniali nikomu naszych loginów, haseł, numeru karty kredytowej, ani nie przelewali pieniędzy. Zawsze upewnijmy się czy ta dzwoniąca niby bliska osoba naprawdę nią jest i pamiętajmy, że żaden urzędnik nie będzie nas prosił przez telefon o jakikolwiek przelew. Pracownik jakiegokolwiek banku nie będzie

również dzwonił do nas i mówił, żebyśmy zalogowali się do bankowości elektronicznej właśnie w tym momencie, bo bank chce coś sprawdzić. Nie klikajmy także w niebezpieczne linki rozsyłane SMS-ami lub mailowo. I oczywiście nie zapisujmy loginów czy haseł w miejscach widocznych i dostępnych dla osób postronnych czy złodziei. Na urządzeniach, z których korzystamy zainstalujmy, sami lub z pomocą kogoś zaufanego, aktualne oprogramowanie antywirusowe.

Pamiętajmy też o tym, że nie wolno podpisywać bez przeczytania ze zrozumieniem, pospiesznie czy pod presją, żadnej umowy, a tym bardziej tej finansowej. W razie wątpliwości najlepiej skonsultować się z kimś zaufanym lub prosić o spokojne i obszerne wyjaśnienia pracownika banku. Jeśli bowiem podpiszemy niekorzystną umowę, na przykład kredytową, możemy popaść w ogromne problemy finansowe, Oczywiście kredyt zaciągany w banku jest bezpieczniejszy niż ten z parabanku czy w firmie pożyczkowej, ale również trzeba go gruntownie przemyśleć. Banki powinny sprawdzać zdolność kredytową każdego klienta, a tym samym weryfikować realną możliwość spłaty, ale niestety różnie z tym bywa. Firmy, które oferują pożyczki w kilka minut (tzw. chwilówki), bez zobowiązań, mogą zaś doprowadzić do tego, że w zamian za łatwe uzyskanie pieniędzy, będziemy musieli oddać nie tylko sumę, którą pożyczyliśmy, ale i niezmiernie wysokie oprocentowanie, a do tego za każdy dzień opóźnienia w spłacie płacić ogromne odsetki karne. Jeżeli więc jesteśmy już zmuszeni do zaciągnięcia pożyczki, dokładnie sprawdźmy wiarygodność danej instytucji finansowej i przedstawianej oferty. Poszukajmy informacji o niej w internecie i skonsultujmy się z młodszymi członkami naszej rodziny. (SZUM)

FOT. PIXABAY

Senior w dobrej formie

Jak wynika z badania MultiSport, aż 76 proc. Polaków powyżej 60. roku życia nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej nawet raz w tygodniu. Aby umożliwić seniorom utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej na lata, Fundacja MultiSport wraz z Polskim Stowarzyszeniem Nordic Walking zainicjowała pilotażowy program „Senior w dobrej formie". Celem programu jest nie tylko zwiększenie poziomu aktywności fizycznej w tej grupie wiekowej, ale także integracja i tworzenie aktywnej społeczności. Program współfinansowany jest przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Regularny ruch odgrywa istotną rolę w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej seniorów. Aktywność fizyczna wspiera nie tylko sprawność mięśniową i układu sercowo-naczyniowego, ale także funkcje poznawcze, poprawia samopoczucie oraz redukuje stres i ryzyko występowania wielu chorób. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom po 65. roku życia co najmniej 2,5 godziny aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności w tygodniu. Zalecane są także ćwiczenia wzmacniające mięśnie minimum dwa razy w tygodniu.

W ramach programu seniorom oferowane są darmowe zajęcia biegowe oraz nordic walking - popularna forma aktywności dla osób powyżej 60. roku życia. Treningi łączą w sobie elementy sportowe z edukacyjnymi – podczas nich seniorzy mogą jednocześnie dowiedzieć się więcej m.in. o roli aktywności fizycznej w zdrowym życiu czy o prawidłowym odżywianiu. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrą trenerską i instruktorską.

Mimo niskiego poziomu aktywności, jaki wykazują seniorzy w Polsce, z badań wynika, że zdają sobie oni sprawę z korzyści psychofizycznych wynikających z ruchu. Już 41 proc. aktywnych osób w grupie 60+ za najsilniejszy motywator do podejmowania aktywności fizycznej wskazuje profilaktykę zdrowotną, a 26 proc. dostrzega w aktywnym stylu życia relaks i przyjemność. Dla co dziesiątego (12 proc.) głównym motywatorem do ćwiczeń jest poprawa nastroju, a dla 5 proc. zalecenia lekarza. Co więcej, 78 proc. osób po 60 roku życia zgadza się, że zwiększenie poziomu aktywności fizycznej wpływa na poprawę zdrowia psychicznego, a 75 proc. zauważa jej wpływ na redukcję stresu i złych emocji.

Dodatkową korzyścią płynącą z aktywnego trybu życia seniorów jest także znaczna redukcja poczucia osamotnienia, z którym zmaga się coraz więcej osób w tej grupie wiekowej. Potwierdzają to także badania opublikowane w Geriatric Nursing - aktywność fizyczna wiąże się z niższym prawdopodobieństwem izolacji społecznej. W przypadku umiarkowanie ćwiczących seniorów ryzyko to spada o 31 proc., a w przypadku ćwiczących intensywnie – o 35 proc.

89 urodziny Elvisa

Zorganizowana przez Krzysztofa Wodniczaka i Karola Wyrębskiego w Jeżyckim Centrum Kultury w Poznaniu impreza pod nazwą Rendez Vous o 6:10 (stylem nawiązująca do cyklu audycji muzycznych RWE z lat 1967-1990), a która w całości poświęcona przypadającej w tym dniu 89 rocznicy urodzin Elvisa Presleya była najlepszym i najciekawszym wydarzeniem muzycznym w jakim uczestniczyłem w ciągu ostatnich 10 lat, to jest pomiędzy 2014 a 2024 rokiem, w tym niezwykłym miejscu jakim jest ośrodek przy ulicy Jackowskiego 5/7 w Poznaniu.

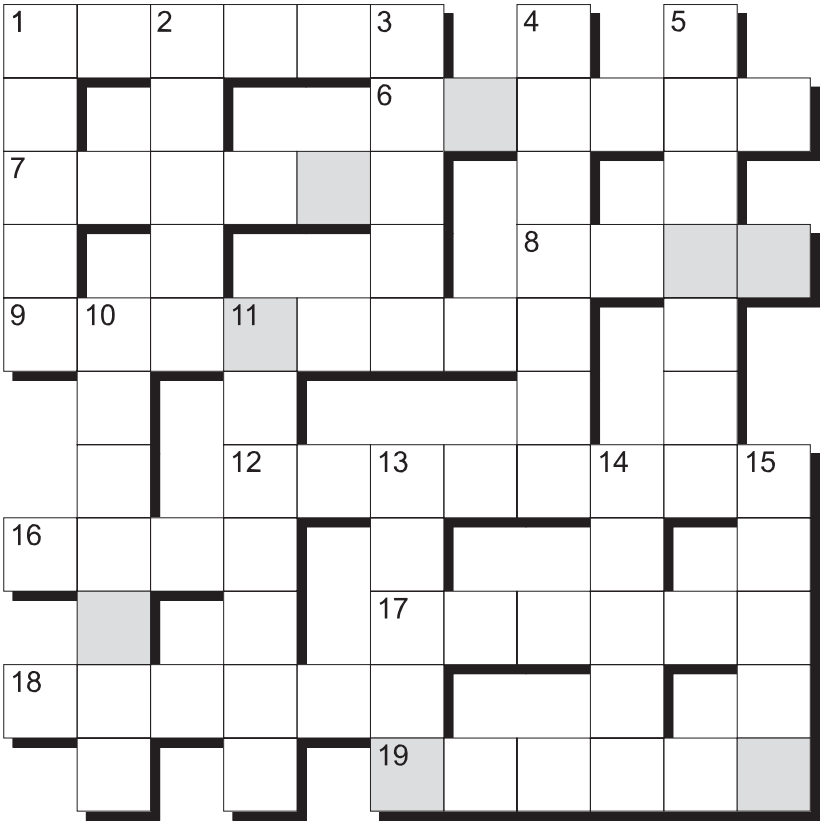
Repertuar wykonawców (Maciej Piotr, band Braci Słowińskich, Janusza Lewicza) był bardzo obszerny i obejmował cały okres muzyczny Elvisa tj. od jego początków w1954 r., a skończywszy na nagraniu „Unchained Melody" z ostatniego wydanego za życia Elvisa longplaya „Moody Blue" w 1977 r. Wykonawcy w szczególności prezentowali złote i platynowe przeboje Elvisa z katalogowych albumów o nazwie „Golden" wydanych przez RCA Victor w latach: 1958 „Golden numer 1" piosenki: „Love Me Tender", „Heartbreak Hotel", „1959 Golden numer 2" piosenka „One Night", 1963 „Golden numer 3" piosenki: „It's Now Or Never", „Surrender", 1968 „Golden numer 4" piosenki: „Love Letters", „You're The Devil In Disguise", „It Hurts Me".

Były też piosenki z takich katalogowych albumów jak: „On stage", „The Wonder You" z 1970 r., czy też „Spanish Eyes" z 1974 r. z „Good Times".

Ponadto były parokrotnie zagrane „Fever" z „Elvis is Back" z 1960 r. oraz „Kiss My Quick" z „Pot Luck" z 1962 r.

Znakomicie, owacyjnie został przyjęty zespół z Zagórowa. Ich solista Kuba Slowiński oraz chórek, który z nim śpiewał jako żywo przypominał słynny amerykański The Jordanaires.

Tadeusz Głowacki
fot. Stanisław Wróblewski



ZMIEŃ LITERĘ

W każdym z podanych wyrazów należy zmienić jedną literę na inną tak, aby powstało nowe słowo wpisywane do diagramu. Litery w szarych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Pionowo:
1) KABEL
2) SKRĘT
3) FOTOS
4) NIEWOLA
5) SMOCZEK
10) EKSPORT
11) ZAPRAWA
13) POTAS
14) OKRĘT
15) ATŁAS

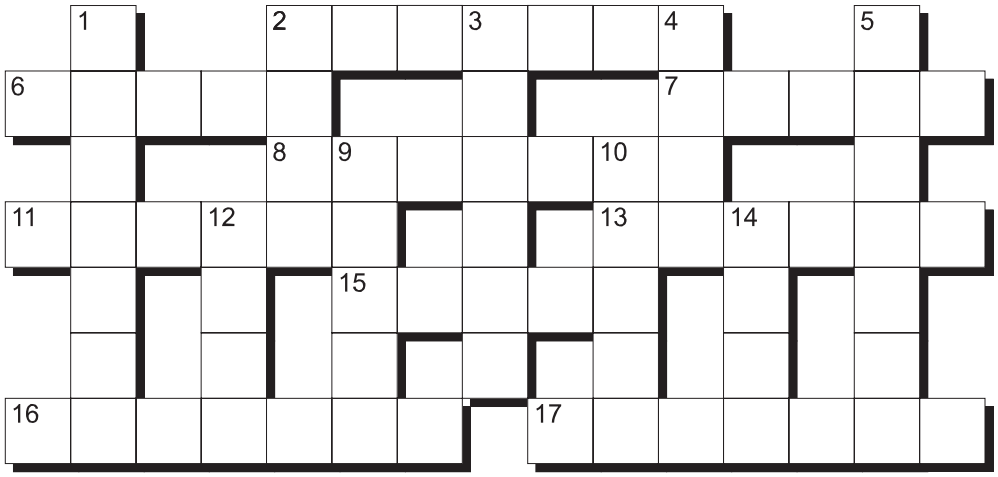
Poziomo:
1) KIPIEL
6) ŚLIWKA
7) TURKOT
8) PUCH
9) LOTNISKO
12) POTRAWKA
16) SPÓD
17) PATRON
18) MRÓWKA
19) STATUA

SKOJARZENIA

Każde określenie stanowią trzy rzeczowniki. Na ich podstawie należy odgadnąć czwarty wyraz kojarzący się z podanymi słowami.

Poziomo:
2) kraj, granice, Kowalscy
6) buty, bezpieczniki, butelki
7) futbol, narzędzie, metal
8) podium, zespół, koncert
11) płomień, knot, samochód
13) owoc, dziadek, leszczyna
15) ptak, okręt, odrzutowiec
16) maszyna, pas, kotowanie
17) kluska, konik, podkówka

Pionowo:
1) statek, postój, rzucanie
2) kafle, popielnik, Węgiel
3) tenis, informacje, obiad
4) tuman, łąka, zwiewność
5) narty, spadochron, konik
9) tłuszcz, świnia, smalec
10) wartość, etyka, anioł
12) okrzyk, góry, odpowiedz
14) pita, krokodyl, dentysta



Bystry umysł na długie lata!

Dziś publikujemy zadania z nowej książki pt. **„Trening Umysłu"** autorstwa Michała Gargóla – jednego z najbardziej utytułowanych szaradzistów w Polsce. To tylko przedsmak tego, co w niej znajdziemy dla poprawy kondycji naszych szarych komórek. To zbiór ponad 300 różnego rodzaju łamigłówek słownych oraz matematyczno-logicznych (176 stron), dzięki którym utrzymamy mózg w świetnej kondycji. Rozwiązywanie tego typu zadań rozwija zdolność logicznego myślenia i wyciągania wniosków, wzmacnia pamięć i funkcje poznawcze, poprawia koncentrację, kształtuje wyobraźnię i zmniejsza stres, ale to również fantastyczna zabawa! **Książka ukazała się nakładem poznańskiego Wydawnictwa Publicat. Kupimy ją w księgarniach i salonach sieci Empik.**

WYCIECZKA DO PRAGI Z ALFA TOUR POZNAŃ

TERMIN: 25-28 KWIETNIA 2024 ROK

α tour
z nami podziwiaj świat

DZIEŃ 1: POZNAŃ - KŁODZKO

- Zbiórka w Poznaniu w wczesnych godzinach porannych
- Przejazd do Kłodzka
- Spotkanie z pilotem i spacer po Kłodzku: Rynek, Ratusz, Most na Młynówce
- Podziemna Trasa Turystyczna
- Przejazd do hotelu w Kłodzku,
- Obiadokolacja i nocleg

DZIEŃ 2: KŁODZKO - KUTNÁ HORA - PRAGA

- Śniadanie.
- Przejazd do Kutnej Hory
- Spacer z pilotem po mieście: Katedra św. Barbary, Kaplica Czaszek, Słup Morowy, Kamienny Dom z XV wieku.
- Czeskie Muzeum Srebra.
- Przejazd do Pragi
- Obiadokolacja i nocleg

DZIEŃ 3: ZWIEDZANIE PRAGI

- Śniadanie
- Zwiedzanie Hradczan: Zamek Praski, Katedra św. Wita, Ogrody Wallensteina
- Spacer po Moście Karola - symbolu miasta.
- Zwiedzanie Starego Ratusza z zegarem astronomicznym
- Czas wolny
- Powrót do hotelu, obiadokolacja, rejs statkiem po Wełtawie,
- nocleg

DZIEŃ 4: PRAGA - POZNAŃ

- Śniadanie.
- Zwiedzanie Wzgórza Wyszehradzkiego: Rotunda św. Marcina, kościół św. Piotra i Pawła
- Czas wolny
- Wyjazd w drogę powrotną do Poznania

Cena
1500 zł
+ Bilety Wstępów
ok. 200 zł

CENA ZAWIERA

- usługę transportową,
- zakwaterowanie,
- wyżywienie wg programu, ubezpieczenie,
- pilota-przewodnika od Kłodzka na całej trasie wycieczki

WYCIECZKA CZESKA SZWAJCARIA Z ALFA TOUR POZNAŃ

TERMIN: 18-21 KWIETNIA 2024 ROK

DZIEŃ 1: WYJAZD Z POZNANIA

- Podróż do Parku Narodowego Czeskiej Szwajcarii
- Spotkanie z przewodnikiem
- Spacer po Most Bastei - punkt widokowy
- Odwiedzenie Bramy Pravćicka - symbol regionu
- Przejazd do hotelu w Broumov
- Zakwaterowanie
- Obiadokolacja
- Nocleg

DZIEŃ 2: PRAGA

- Śniadanie
- Przejazd do Pragi
- Zwiedzanie Hradczan, Zamku Praskiego, Katedry św. Wita
- Spacer koło Złotej Uliczki
- Czas wolny na rynku, Ogrody Wallensteina Spacer po Moście Karola odwiedzenie Starego Cmentarza Żydowskiego i Ratusza Staromiejskiego z zegarem astronomicznym
- Przejazd do uzdrowiska Karlowe Wary
- Obiadokolacja
- Nocleg

DZIEŃ 3: KARLOWE WARY

- Śniadanie
- Spacer z pilotem po Karlowych Warach: Młyńska Kolumnada i Park Colonnade
- Czas wolny
- Obiadokolacja
- Nocleg

DZIEŃ 4: POWRÓT DO POZNANIA

- Śniadanie
- wymeldowanie z hotelu
- Wizyta w Fabryce Moser - muzeum z kolekcjami wyrobów ze szkła
- Czas wolny
- Wyjazd w drogę powrotną
- Przyjazd do Poznania w późnych godzinach wieczornych

Cena
1400 zł
+ Bilety Wstępów
45 Euro + około
500 KCZ

CENA ZAWIERA

- usługę transportową,
- zakwaterowanie,
- wyżywienie wg programu, ubezpieczenie,
- pilota-przewodnika od Kłodzka na całej trasie wycieczki

UWAGI

- Warunkiem potwierdzenia rezerwacji jest zaliczka
- Zadatek nie jest zwracany jeśli osoba zrezygnuje z wycieczki.
- Uczestnik otrzymuje zwrot zaliczki w przypadku jeśli nie zostanie zebrana odpowiednia ilość osób.
- Wycieczka się odbędzie jeśli zgłosi się minimum 40 osób i zostanie potwierdzona lub anulowana
- Plan wycieczki jest ramowy, może ulec zmianie.
- Cena może ulec minimalnym zmianom ze względu na koszty zmienne

REZERWACJE

503 581 728

BIURO PODRÓŻY ALFA TOUR UL. SCZANIECKIEJ 10/1A 60-216 POZNAŃ

Specjalizujemy się w **komfortowym i bezpiecznym** transporcie osób do kurortów sanatoryjnych.

Oferujemy profesjonalny transport **pod same drzwi sanatorium.**

Zarezerwujcie Państwo już teraz i dołączcie do grona naszych zadowolonych klientów.

Serdecznie zachęcamy do skorzystania z naszych usług i cieszenia się **bezproblemowym dojazdem!**

PyraBUS

www.pyrabus.pl

691 310 400
508 501 888

info@pyrabus.pl

pyrabus-sanatoria