



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

Likwidacja NFZ jest w toku

Uwaga, telefoniczni oszuści

Emerytura z ZUS czy prywatna?

Powiedz nie samotności

Seniorzy najlepszymi kochankami?

Zdrowe pasty do chleba

Międzypokoleniowa kafejka

Trzeci wiek w zdrowiu

WSPARCIE SENIORÓW I OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

NOWOCZESNY SYSTEM TELEOPIEKI NASZSENIOR.PL

Sztuczna inteligencja pomaga utrzymać potencjał podopiecznych na wysokim poziomie i zachować aktywność przez wiele lat.

Czytaj dalej



RODZINA

Dzieci, wnuki, bliscy odpowiedzialni za bezpieczeństwo osoby starszej lub niepełnosprawnej



OPERATOR POMOCY

Firma, organizacja, która świadczy bezpośrednio usługi Teleopieki na rzecz podopiecznych



PODOPIECZNY

Osoba potrzebująca wsparcia dla poczucia bezpieczeństwa i realizowania się w życiu codziennym

Adres : Modlińska 190, 03-119 Warszawa * [Mapa](#) * Telefon : +48 22 510 36 35 * E-mail :
biuro@teleopieka.com.pl



2. LIST OD REDAKCJI
3. LIKWIDACJA NFZ JEST W TOKU — *Tymon Zawada*
4. Z POPRAWIANIEM NATURY TRZEBA POSTĘPOWAĆ OSTROŻNIE
— *Joanna Sadura*
5. UWAGA, TELEFONICZNI OSZUŚCI — *Kazimierz Modruga*
6. EMERYTURA Z ZUS CZY PRYWATNA? — *Tymon Zawada*
7. DANUTA SZ AFLARSKA OBCHODZI 102 URODZINY — *Agata Mościcka*
8. JAK UPIEC SAMODZIELNIE PYSZNY CHLEB — *Joanna Zadrowska*
10. SENIORZY NAJLEPSZYMI KOCHANKAMI? — *Anna Redosz*
12. POWIEDZ NIE SAMOTNOŚCI — *Agata Cukrowska*
13. MIĘDZYPOKOLENIOWA KAFEJKA — *Andrzej Kostrzewa*
14. BEZPIECZNIE NA LODZIE — *Kazimierz Modruga*
16. SKŁADKI ZUS SĄ ZAWYŻONE — *Tymon Zawada*
18. ŚWIADCZENIE PIELEGNACYJNE 1,08, A MINIMALNA STAWKA GODZINOWA
TO 13 ZŁ — *Tymon Zawada*
19. TRZECI WIEK W ZDROWIU — *Andrzej Kostrzewa*
21. MĘŻCZYZNA JEST BARDZIEJ WRAŻLIWY — *Agata Cukrowska*
22. WYTWORNE FRANCUSKIE DANIE — *Jadwiga Szatkowska*
23. GDAŃSK DBA O ZDROWIE SENIORA — *Maria Starowiejska*
24. ZDROWE PASTY DO CHLEBA — *Joanna Zadrowska*
25. WIEK NIE WYZNACZA GRANIC — *Agata Mościcka*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce czwarty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”.

Luty jest miesiącem Walentynek i z tej okazji pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia wszystkim naszym Czytelnikom: Wszystkiego dobrego w Dniu Św. Walentego, dużo radości, dużo czułości, a przede wszystkim morza miłości.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

W tym numerze szczególnie polecamy obszerny artykuł Joanny Zadrowskiej „Jak upiec samodzielnie pyszny chleb”, w którym dowiedzie ona, że upieczenie świeżego chleba w domowym zaciszu nie jest wcale trudne i każdy z nas może to zrobić.

„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – www.naszsenior.pl - w formie pliku PDF. Plik w tym formacie należy otworzyć przy pomocy powszechnie dostępnych programów. Dzięki temu możesz samodzielnie wydrukować swój egzemplarz.

Redakcja „Nasz Senior” wyraża zgodę na bezpłatny wydruk udostępnianych na portalu internetowym - www.naszsenior.pl wydań czasopisma w niezmienionej formie, w dowolnej ilości i prosimy o udostępnianie ich wśród swoich przyjaciół i znajomych.

Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal www.naszsenior.pl nadal będzie zamieszczał aktualne informacje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku, „Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pasją, którą chcemy się z Tobą dzielić.

Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wersję drukowaną.



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190
03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: Bochacz.com Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Agata Mościcka, Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Andrzej Kostrzewa

NFZ

Likwidacja NFZ jest w toku

Premier Szydło poinformowała, że likwidacja NFZ jest w toku – Ministerstwo Zdrowia ma już gotowy projekt ustawy.

Projekt ustawy jest w tej chwili wnikliwie analizowany. W kolejnym etapie musi zostać przyjęty przez prezydium rządu. Po ewentualnej akceptacji zostanie skierowany do konsultacji a następnie do prac rządowych i parlamentarnych.

Jak zapowiadał wcześniej Minister Zdrowia Konstanty Radziwiłł Państwowy Fundusz Celowy zastąpi Narodowy Fundusz Zdrowia. Pieniądze zostaną na ten cel zabezpieczone w budżecie państwa. Środkami na ochronę zdrowia będzie administrować na poziomie centralnym Ministerstwo Zdrowia. Na poziomie regionalnym będzie się to odbywało z pomocą agend i wojewodów.

Środki pieniężne przeznaczone na Państwowy Fundusz Celowy będą pochodziły, jak to określił Minister Zdrowia, przede wszystkim z podatków. Składki zdrowotne

są odliczane praktycznie w całości od podatku, więc, zdaniem ministra, cały ten mechanizm będzie niedostrzegalny dla obywateli.

Minister Radziwiłł zapowiedział, że projekt ustawy ma na razie charakter roboczy, jednak wkrótce zostanie zaprezentowany szerszemu gremium. W projekcie znajduje się propozycja systematycznego podwyższania nakładów na służbę zdrowia.

Dobiegają końca prace nad ustawą wprowadzającą narodową służbę zdrowia. Nowe regulacje umożliwią wprowadzenie powszechnego dostępu wszystkich obywateli i legalnych rezydentów do opieki zdrowotnej.

Likwidacja NFZ jest w toku – zmiana struktury organizacyjnej płatnika spowoduje, że zniknie Narodowy Fundusz Zdrowia.

Komitet Stały Rady Ministrów zajęł się pracami nad projektem dotyczącym sieci szpitali. Projekt ten dotyczy konsolidacji lub tworze-

nia nowych samodzielnych publicznych zakładów opieki zdrowotnej, czyli całkowicie publicznych szpitali, będących podstawą zabezpieczenia szpitalnego polskich pacjentów, jak stwierdził Minister Radziwiłł.

Jeśli projekt dotyczący szpitali zostanie zaakceptowany przez Komitet Stały Rady Ministrów to zostanie on omówiony na posiedzeniu rządu.

Jak poinformowała Premier Szydło reforma służby zdrowia proponowana przez ministra resortu ma charakter kompleksowy. Jej podstawy są już przygotowane i jeśli zostaną wdrożone, projekt zacznie funkcjonować.

Priorytetem jest, zdaniem Premier, ustawa o sieci szpitali a następnie o podstawowej opiece zdrowotnej. Ustawa o likwidacji NFZ powinna wejść w życie jeszcze w tym roku. Samorządy już pracują nad koncepcją tworzenia sieci szpitali publicznych.

W zeszłym roku weszła w życie tzw. ustawa o dekomercjalizacji szpitali, gwarantująca ich publiczny charakter.

Oczekiwana reforma służby zdrowia ma na celu usprawnienie źle funkcjonującego w kraju systemu opieki zdrowotnej.

Tymon Zawada

Radca prawny



Z poprawianiem natury trzeba postępować ostrożnie

Osoby starsze często chcą zatrzymać czas i próbują różnych sposobów, by zlikwidować oznaki starzenia się, jednak ostrzegamy, z poprawianiem natury trzeba postępować ostrożnie.

Kobieta zawsze chciała zatrzymać upływ czasu, widoczny na jej twarzy i ciele, więc już w Starożytności myślano nad tym, jakie substancje mogą pomóc w poprawieniu kondycji ludzkiej skóry. Nie mając do dyspozycji tego, co dzisiaj jest w posiadaniu wielkich koncernów kosmetycznych używano wtedy naturalnych składników, dostępnych na wyciągnięcie ręki.

Dzisiaj kobiety chcąc zatrzymać proces starzenia pakują w swoją skórę ogromne ilości chemii. Świadomie lub nie, ale używając kosmetyków z całą tablicą Mendelejewa w składzie, zatruwają swój organizm, ponieważ chemikalia przenikają przez ich skórę i przy-

czyniają się do utraty zdrowia.

Z poprawianiem natury trzeba postępować ostrożnie, by nie zaszkodzić własnemu zdrowiu.

Toksyczne składniki są praktycznie w każdym wyrobie kosmetycznym. Kobiety codziennie używają dezodorantów, lakierów do włosów, cieni do powiek, szminek i kremów, a w nich ukryte są ogromne pokłady toksyn. Proces wchłaniania chemikaliów przez skórę trwa latami, skutki mogą być różnorodne i często bardzo poważne, począwszy od zapaleń skóry, a skończywszy na zaburzeniach hormonalnych organizmu.

W kosmetykach spotykamy parafinę, hamującą procesy wymiany gazowej przez skórę, sprzyjającą rozwojowi bakterii, powodującą przesuszenie skóry. Trujący ołów znajdziemy w szminkach i cieniach do powiek nawet najlepszych marek. Sole aluminium, które są również toksyczne,

są składnikiem dezodorantów. Parabeny to substancje wywołujące raka, a wchodzące w skład stosowanych codziennie kosmetyków. W szamponach, żelach i płynach do kąpieli znajdują się trujące detergenty. Silne toksyny znajdują się w kremach do twarzy czy farbach do włosów.

Chemia znajduje się w produktach codziennego użytku i kosmetykach a jak silna chemicznie jest substancja, która po wstrzyknięciu pod skórę powoduje jej powrót do młodzieńczego wyglądu?

Kobiety chętnie korzystają z tej błyskawicznej metody odmładzania, jednak w składzie botoksu znajduje się silna neurotoksyna. Sama nazwa substancji wskazuje już, że jej działanie nie jest dobre dla zdrowia. Wstrzykiwana pod skórę poraża mięśnie twarzy, zapobiega ich kurczeniu się, przez co wygładzają się zmarszczki i wyraz twarzy staje się łagodniejszy, odmłodzony. Niestety przy okazji zabiegu, bądź jego ponawiania pojawić się mogą poważne komplikacje i skutki uboczne takie jak drętwienie skóry, opadanie powiek, skurcze mięśni a nawet omdlenia i problemy z oddychaniem.

Joanna Sadura
kosmetolog

Policja i media alarmują – Uwaga, telefoniczni oszuści atakują! Oszuści sięgają po nowe metody, by okraść ludzi. Szczególnie narażone są, jak w większości tego typu sytuacji, starsze osoby.

Jesteśmy stale atakowani przez telefon z nieznanego numeru. Dzwonią do nas akwizytorzy i przedstawiciele firm, nagabując do skorzystania z wszelkich promocji. Nasze dane, choć rzekomo chronione, jakimś cudem dostają się we władanie różnych firm i nieoczekiwanie otrzymujemy od nich mnóstwo telefonów. Mimo, że staramy się nie udostępniać nikomu naszych danych osobowych, one jednak stają się częścią systemu, który w założeniu manipuluje ludźmi.

Akwizycja to jedno a oszustwo to coś całkiem odmiennego i niebezpiecznego, dlatego uwaga telefoniczni oszuści atakują.

Przerobiliśmy już smsy, które potrafiły wyciągać z portfela naiwnej osoby mnóstwo pieniędzy. Obietnica wygranej, nagrody skusiła wiele osób, które w nieskończoność wysyłały smsy, za które pod koniec okresu rozliczeniowego przychodziły niebotyczne rachunki.

Teraz oszuści wymyślili kolejną pułapkę finansową na nieświadome niczego osoby. Można utracić



Uwaga, telefoniczni oszuści

wszystkie pieniądze, jakie posiada się na koncie, jeśli tylko wypowie się jedno słowo w odpowiedzi na telefon. W USA i całej Europie policja odnotowuje coraz więcej takich przypadków.

Najbardziej są zagrożone osoby, które mają zwyczaj odbierać wszystkie połączenia przychodzące, nie kontrolując z jakiego pochodzą numeru. Przecież to może próbować dodzwonić się ktoś z ważną informacją z pracy, ze szkoły a może z urzędu.

Takie rozumowanie jest niestety błędne, ale to właśnie do tak myślących osób usiłują dodzwonić się oszuści.

Jeśli z nieznanego numeru wykonane zostanie połączenie a w słuchawce zostanie zadane pytanie „Czy dobrze mnie Pan/Pani słyszy?”, pod żadnym pozorem nie należy odpowiadać „TAK”. Koniecznie trzeba natomiast natychmiast przerwać połączenie, które jest dziełem oszustów, wykorzystujących

nagrany głos do przeprowadzania transakcji zakupów, o których nie mają pojęcia właściciele kont w banku.

W sytuacji, gdy jednak nieopatrznie słowo „TAK” zostało wypowiedziane, bez zwłoki trzeba zgłosić sprawę na policję i zablokować dostęp do bankowego konta.

Złodzieje stosują nagrane słowo „TAK” jako dowód zawarcia umowy zakupu jakiegoś produktu i obciążają finansowo konto swojej ofiary. Sprawa wygląda jeszcze gorzej, gdy w jakiś sposób oszuści wejdą w posiadanie numeru karty kredytowej ofiary.

Należy więc sprawdzać źródło przychodzących połączeń telefonicznych i pod żadnym pozorem nigdy nie odbierać tych nieznanego numeru. Każdą nieprawidłowość, która wydaje się podejrzana warto zgłosić na policję.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa

Polacy zastanawiają się, co jest dla nich lepsze — emerytura z ZUS czy prywatna?

Przedsiębiorcy i osoby prowadzące działalność gospodarczą co miesiąc płacą składki do ZUS, w wysokości ponad 1200 złotych. Po 45 latach pracy seniorzy otrzymają z tych składek emeryturę nie wyższą niż 1000 zł.

Mogłoby się wydawać, że odkładając co miesiąc tak pokaźną sumę, jaką jest 1200 zł, można liczyć na przyzwoitej wysokości kwotę, szczególnie po okresie prawie pół wiecznego odkładania.

Składki odprowadzane do ZUS dotyczą kilku sfer życia. Kwotę ponad 1000 zł tworzą: składka emerytalna, rentowa, wypadkowa, chorobowa, zdrowotna oraz składka na Fundusz Pracy.

Dla młodych ludzi już dzisiaj jest czas na pytanie co jest korzystniejsze emerytura z ZUS czy prywatna?

Emerytalna składka to kwota 499,28 złotych. Gdybyśmy co miesiąc odkładali taką kwotę przez 45 lat uzbieralibyśmy pokaźną sumę prawie 270 tysięcy złotych, tymczasem otrzymamy tylko 1000 złotych emerytury.

Biorąc pod uwagę aktualny wiek emerytalny oraz średnią długość życia Polaka, za emeryturę w wysokości około 1000 złotych



Emerytura z ZUS czy prywatna?

miesięcznie przyjdzie żyć polskiemu seniorowi przez prawie 10 lat.

Gdyby odkładane w ZUS pieniądze nie zniknęły a były tam faktycznie w ciągu tych 10 lat, Polak na emeryturze powinien otrzymać ponad 2700 złotych miesięcznie. Jednak w rzeczywistości dostanie tylko 1000 złotych.

Jak wynika z prostych obliczeń prawie 2/3 płaconych przez płatników składek znika gdzieś w ZUS'ie i już nigdy nie wraca do obywateli naszego kraju.

Pieniądze te mogłyby w czasie tych 45 lat pracować na siebie, gdyby były mądrze inwestowane i w ten sposób pomnażane.

Odkładając w banku 500 zł miesięcznie przez 45 lat, na najprostszej lokacie bankowej, otrzymana po latach emerytura byłaby wielokrotnie wyższa niż to, co oferuje ZUS.

Na rynku polskim działa już wiele firm proponujących Polakom prywatne odkładanie na emerytu-

rę z zyskiem. W niektórych z nich po 30 latach, odkładając tylko 165 złotych miesięcznie, można otrzymać emeryturę w wysokości 1500 złotych na miesiąc.

Wpłacając na konto w tych firmach dwukrotnie wyższą kwotę miesięcznie, po 30 latach emerytura osiąga przyzwoity pułap 4500 złotych na miesiąc. Najbardziej szokuje jednak wyliczenie, które opiera się na dokładnie tych samych wartościach, jakie obowiązują aktualnie w ZUS. Po 45 latach odkładania miesięcznego po 500 złotych, prywatna emerytura osiągnie kwotę wręcz absurdalną dla zwykłego, polskiego emeryta, bo aż ponad 10 tysięcy złotych.

Jaka więc jest przyszłość Zakładu Ubezpieczeń Społecznych?

Tymon Zawada

Radca prawny



Danuta Szaflarska obchodzi 102 urodziny

6 lutego wspaniała polska aktorka Danuta Szaflarska obchodzi 102 urodziny.

Urodziła się we wsi Kosarzyska, w rodzinie nauczycieli i już w wieku nastolatki czuła się pewnie na scenie, choć wtedy nie marzyła jeszcze o karierze aktorskiej. Jej marzeniem były studia lekarskie, niestety zbyt kosztowne dla budżetu jej rodziny. Dwa lata spędziła studiując w Krakowie w szkole handlowej, jednak przypadek zdecydował o tym, że została w końcu aktorką.

W czasie choroby, gdy leżała chora na tyfus, odwiedzili ją koledzy i namówili, by zdawała do Państwowego Instytutu Sztuki Teatralnej w stolicy. Tak też zrobiła i ku wielkiemu zaskoczeniu została przyjęta na uczelnię. W komisji rekrutacyjnej zasiadały takie sławy ówczesnego, polskiego teatru, jak Schiller, Zelwerowicz czy Wysocka.

Dzisiaj jest wyjątkowy dzień dla polskiej kultury – nestorka i wielka gwiazda polskiej sceny teatralnej i filmowej, Danuta Szaflarska obchodzi 102 urodziny.

Jej debiut miał miejsce w 1939 roku, gdy wystąpiła w Teatrze na Pohulance w Wilnie.

Wojna nie przerwała jej kariery, występowała w teatrach konspiracyjnych. W czasie wojny Danuta Szaflarska udzielała się czynnie jako łączniczka w Powstaniu i nieraz narażała swoje życie. Miała już wtedy męża, sławnego muzyka Jana Ekiera i małą córeczkę.

Po wojnie występowała w Teatrze Starym w Krakowie, Teatrze Kameralnym w Łodzi i w stołecznych teatrach, takich jak Współczesny, Narodowy oraz Dramatyczny.

Wspaniała aktorka brała udział również w filmach. Jej ekranowym debiutem były uwielbiane przez starych Warszawiaków „Zakazane piosenki”, ale zdecydowanie postacią, którą wykreowała w filmie „Skarb” przyniosła jej największą popularność na długie lata. Reżyserem obu filmów był Leon Buczkowski, który odkrył ją, gdy grała w warszawskim teatrze. Partnerem filmowym Danuty Szaflarskiej był wielki, ówczesny amant filmowy Jerzy Duszyński,

mąż innej wspaniałej polskiej aktorki Hanki Bielickiej.

W 1946 roku zdjęcie Danuty Szaflarskiej zdobiło pierwszą stronę, pierwszego numeru dwutygodnika film, jednak jej postać filmowa ze „Skarbu” nie przypadła niestety do gustu ówczesnej władzy, ponieważ, jak twierdzili, była zbyt piękna jak na socrealistyczną robotnicę. Przygarnął ją teatr i tam święciła swoje aktorskie tryumfy.

Jej małżeństwo i kolejne nie przetrwały jej poświęcenia aktorstwu.

Na wielki ekran wróciła dopiero w 1982 roku w filmie „Dolina Issy” Tadeusza Konwickiego.

Jej głos niejednokrotnie można było usłyszeć w dubbingu wielu filmów. Mogliśmy ją podziwiać ostatnio w adaptacji sztuki Doroty Masłowskiej „Między nami dobrze jest” w reżyserii Grzegorza Jarzyny oraz w węgierskim filmie „Mama i inne cudaki z naszej rodziny”. Za role w filmie i spektaklu Doroty Kędzierzawskiej „Nic” i „Diabły, diabły” została nagrodzona Złotymi Lwami na festiwalu w Gdyni.

Danuta Szaflarska dopiero niedawno zapowiedziała koniec swojej kariery aktorskiej.

Pani Danucie życzymy dużo zdrowia i pogody ducha na kolejne 100 lat!

Agata Mościcka



Jak upiec samodzielnie pyszny chleb

Ponieważ najlepiej pachnie i smakuje świeży chleb, warto dowiedzieć się, jak upiec samodzielnie pyszny chleb.

Świeży chleb, to najprostsza przyjemność, jaką można sprawić sobie samemu, do tego łatwiejsza w wykonaniu, niż się z reguły podejrzewa.

Własny chrupiący, francuski chleb, to brzmi rozkosznie.

Samodzielne pieczenie chleba, to również oszczędność pieniędzy i wspaniały zapach świeżego pieczywa w całym mieszkaniu. Każdy może sam upiec chleb z pomocą kilku prostych składników i odrobiny wiedzy.

Chcesz zaskoczyć rodzinę i znajomych bochenkiem chleba własnego wypieku? Dowiedz się jak upiec samodzielnie pyszny

chleb.

Do wykonania bochenka chleba potrzebujemy oprócz piekarnika i blachy do pieczenia:

- 6 szklanek mąki pszennej,
- 1 łyżeczkę od herbaty soli,
- 2 szklanki wody ciepłej,
- 3 łyżeczki od herbaty drożdży, suszonych lub naturalnych.

Zaczynamy od wykonania zaczynu drożdżowego. W miseczce mieszamy odmierzoną porcję drożdży z ¼ szklanki ciepłej wody. Woda musi być ciepła, ale nie gorąca, ponieważ zbyt wysoka temperatura po prostu zabije drożdże, a zbyt zimna ich nie zaktywizuje do rośnięcia. Ciepła to taka, która nie parzy włożonego weń palca.

Po minucie lub dwóch mieszania mikstura powinna zmienić konsystencję na gęściejszą a jej

zapach powinien przypominać zapach piwa. Na wierzchu powinny zacząć pojawiać się bąbelki z powietrzem.

Przesianą mąkę należy dokładnie wymieszać w drugiej misce z solą, używając najlepiej w tym celu drewnianej, dużej łyżki. Dodajemy drożdżowy zaczyn i dokładnie wszystko mieszamy. Do mieszania można oczywiście użyć robota kuchennego lub miksera, ale prawdziwy chleb najlepiej wyrabiać ręcznie.

Do masy należy teraz dodawać powoli resztę ciepłej wody. Małe ilości wody dobrze rozprowadzamy, mieszając całą masę bardzo dokładnie. Dodawanie wody należy kontrolować, by masa nie stała się zbyt luźna. Powinna być gęsta i dawać wyrabiać się dłonią. Gdy czujemy, że masa ma już odpowiednią zwartą

konsystencję, wtedy na wysypaną uprzednio mąką powierzchnię blatu, deskę lub stolnicę wyjmujemy ciasto, które musi odpocząć na niej przez około 5 minut.

Na tym etapie powstaje wewnętrzna tekstura chleba, czyli jego puszystość.

Kolejny etap to wyrabianie ciasta na chleb. Należy wykonywać to przez około 5-10 minut w dosyć intensywny sposób, aż ciasto będzie gładkie. Powierzchnia ciasta musi być jednolita i miękka. W razie potrzeby można podsypywać mąką, by ciasto nie kleiło się do powierzchni blatu i dłoni. Po mocnym wyrabianiu ciasto musi znowu odpocząć i wyrosnąć. Należy pozostawić je w spokoju przez około 3 godziny. Na ten czas powinno najlepiej być włożone do stalowej miski i zakryte czystą ściereczką lub folią spożywczą. Ciasto musi się w tym czasie znajdować w bliskim sąsiedztwie ciepła, najlepiej ciepłego piecyka czy kaloryfera.

Po trzech godzinach wyjmujemy ciasto i znowu je wyrabiamy, ale już nie tak długo i nie tak intensywnie, jak za pierwszym razem. Kilka rzutów na deskę wystarczy i pakujemy je znowu do miski, pod przykrycie, by dalej stało w cieple, gdzie powinno pozostać przez około 90 minut. Częste wyrabianie ciasta przez pieczeniem sprawia, że powstaje w nim więcej pęcherzyków powietrza i dzięki temu staje się bardziej puszyste.

Dodatkowe wyrabianie można oczywiście pominąć, jeśli ktoś nie ma na to czasu lub po prostu spieszno mu, by posmakować pysznego chleba własnej roboty.

Po wyjęciu z miski formujemy chleb według własnego uznania i zdolności. Może to być jeden bochenek, bagietki lub bułeczki. Warto wierzchnią część naciąć lekko nożem, ale nie jest to niezbędne.

Uformowane ciasto kładziemy na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem i znowu pozwalamy

mu odpocząć przez kolejne 45 minut. Po tym czasie wstawiamy ciasto do pieca, nagrzanego do temperatury 200 °C, na około 30 minut. Chleb będzie gotowy do wyjęcia, gdy jego skórka stanie się złocista i twarda.

Sekret idealnej skorupki na chlebie kryje się w wytworzeniu w piekarniku wilgoci w odpowiednim momencie. Wnętrze piekarnika, w którym piecze się chleb trzeba co jakiś czas spryskać po prostu odrobiną wody, tak by wytworzyła się w nim wilgotna mgiełka, która nada naszemu wypiekowi idealnej, wierzchniej chrupkości.

Można również umieścić w piekarniku na czas pieczenia, na płycie, pod chlebem stalową miseczkę ze szklanką wody.

Choć opis pieczenia chleba może trochę przerażać, jednak, jak z niego, w większości proces tworzenia składa się po prostu z odpoczynku :-)

Joanna Zadrowska

dietetyk



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.



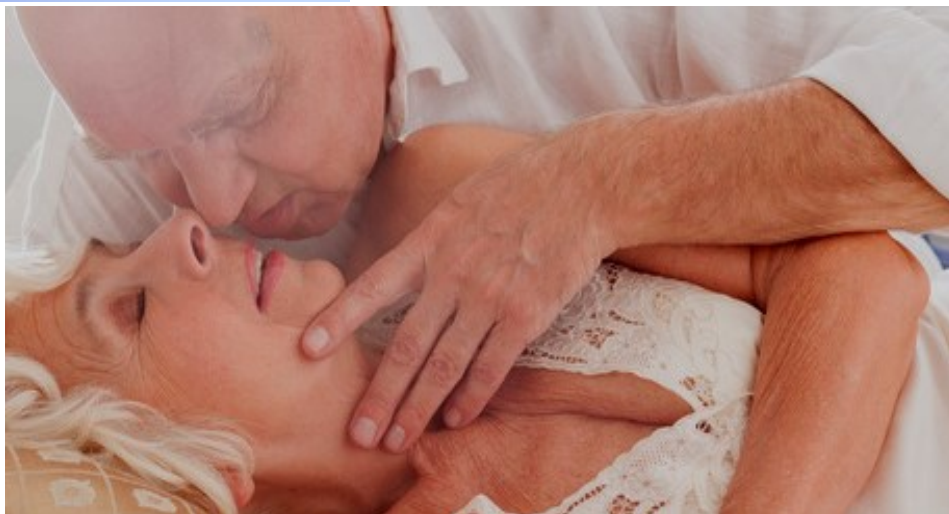
Zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet eksperci zalecają co najmniej jeden orgazm w tygodniu. Seks po 65 roku życia daje mnóstwo korzyści dla samopoczucia, związku i zdrowia. Seniorzy mogą być najlepszymi kochankami. Z badań wynika, że kobiety po 70-tce czerpią z seksu więcej satysfakcji niż w wieku 40 lat.

Co radzą specjaliści?

Ekspert polecają jeden orgazm w tygodniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego – zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Taka częstotliwość wystarcza do tego, by wzmocnić układ krążenia, przeponę miednicy, a także systemy nerwowy i odpornościowy.

– Jednak nie ma żadnych przeciwwskazań, żeby również w starszym wieku uprawiać seks dużo częściej, nawet codziennie. Udane życie seksualne przynosi mnóstwo korzyści dla zdrowia, a także poprawia samopoczucie i wzmocnia związki – mówi prof. Shlomo Noy, wybitny specjalista w zakresie geriatrici oraz autor prac i książek na ten temat, a także współzałożyciel Angel Care, centrum dla seniorów we Wrocławiu.

Ważna jest oczywiście nie tylko częstotliwość i regularność (przerwy nie sprzyjają kontaktom seksualnym), lecz także jakość seksu – poczucie intymnej blisko-



Seniorzy najlepszymi kochankami?

ści, czułość i wzajemne zrozumienie. Wtedy seks daje też solidny zastrzyk endorfin, przekładając się na natychmiastowe odczucie entuzjazmu i szczęścia. Endorfiny działają również jak naturalny środek przeciwbólowy.

Co daje seks 65+?

- Zmniejsza ryzyko depresji
- Poprawia pracę układu krążenia
- Wzmacnia odporność
- Wzmacnia układ mięśniowo-kostny
- Powoduje, że ciało staje się bardziej elastyczne
- Pomaga spalić nadmiar kalorii
- Działa przeciwbólowo – 1 stosunek równa się 2 tabletkom aspiryny
- Chroni przed nowotworami, w tym rakiem prostaty i rakiem piersi

Książę na białym koniu

Seniorzy mogą być najlepszymi kochankami. To dlatego, że seks w starszym wieku trwa nieco dłużej (mężczyzna potrzebuje więcej czasu, by osiągnąć speł-

nienie), dzięki czemu kobiety mogą czerpać z niego większą satysfakcję. Z badań przeprowadzonych przez amerykańską organizację National Council on Aging (NCOA) wynika, że kobiety po 70-tce czerpią z seksu więcej satysfakcji niż po 40-tce.

– Istotny jest też fakt, że już po 60. roku życia kobiety i mężczyźni zaczynają się do siebie coraz bardziej upodabniać pod względem hormonalnym. To powoduje, że podobnie kształtują się również ich potrzeby seksualne. To bardzo komfortowa sytuacja dla obojga partnerów – podkreśla prof. Shlomo Noy.

Dodatkowo, osoby starsze zdecydowanie lepiej znają i rozumieją swoje oczekiwania, mają wreszcie więcej czasu tylko dla siebie, a także mniej stresu.

– Wszystko to sprzyja seksowi. Wraz z wiekiem zmieniają się oczekiwania, dlatego pary powinny ze sobą jak najwięcej rozma-

wiać. Otwartość to klucz do satysfakcji w życiu seksualnym – dodaje prof. Shlomo Noy.

Na seks nigdy nie jest się za starym

Z przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii badań Longitudinal Study of Ageing (2015) wynika, że wśród 70 i 80-latków nawet 54% mężczyzn i 31% kobiet uprawia seks przynajmniej dwa razy w miesiącu. Z drugiej strony, w grupie osób w wieku powyżej 50 lat, 39% mężczyzn ma kłopoty z erekcją, a 27% kobiet zgłasza niezdolność do uzyskania orgazmu.

Seniorzy doświadczają nieraz również innych problemów zakłócających radość z seksu. To przede wszystkim inkontynencja (nieutrzymanie moczu), zaburzenia hormonalne czy suchość pochwy. Tylko niewielka część seniorów

odwiedza lekarza w celu poprawienia jakości swojego życia seksualnego. Najczęściej wstydzą się lub uważają, że ograniczenia w tym obszarze są w starszym wieku czymś zwyczajnym.

– W przypadku problemów tego rodzaju warto skonsultować się z lekarzem. Tym bardziej, że na przykład problemy z erekcją mogą oznaczać poważniejsze kłopoty z układem krążenia. Wszystkie wymienione problemy można skutecznie leczyć. Pamiętajmy, że pod względem czysto fizjologicznym nie istnieje żadna granica wieku, poza którą seks jest już niemożliwy – podkreśla prof. Shlomo Noy.

Jak utrzymać lub zwiększyć apetyt na seks?

Codziennie się ruszaj – spacer, jazda na rowerze, taniec, joga, pilates, gimnastyka mają zbawien-

ny wpływ na układ krążenia, ogólną kondycję. Dbaj też o zbilansowaną dietę – nabiał, drób i owoce morza są szczególnie wskazane. Unikać trzeba cholesterolu, alkoholu, kawy i papierosów.

– Życiu seksualnemu sprzyja zasadniczo wszystko to, co składa się na zdrowy tryb życia, i to niezależnie do wieku. Jeśli organizm jest w dobrej formie, odpowiednio odżywiony i nawodniony, to w naturalny sposób przenosi się to również na seksualną aktywność. Poza tym człowiek dobrze czuje się wtedy mentalnie i akceptuje się takim, jakim jest, a to fundament udanego życia seksualnego – podsumowuje prof. Shlomo Noy.

Anna Redosz

Redaktor naczelny

Teleopieka Seniora

Buduj swoją pozycję oraz potencjał z nami i Funduszami Europejskimi

System monitorowania zachowań SOS

Dowiedz się więcej!
SPRAWDŹ

Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Powiedz nie samotności

Samotność ma niezwykle niszczące działanie, trzeba więc z nią walczyć – powiedz nie samotności!

W dzisiejszych czasach wiele osób, w różnym wieku, wybiera świadomą samotność. Praca, obowiązki i problemy pozbawiają ludzi czasu na życie towarzyskie. Rozczarowania, wynikające z nieudanych związków partnerskich zrażają do dalszych prób. Starsze osoby, opuszczone przez rodzinę ogarnia rezygnacja. Coraz więcej ludzi tkwi w samotności.

Samotność jest bardzo groźna dla człowieka, jej działanie jest bardziej destrukcyjne niż wielu poważnych chorób, dlatego powiedz nie samotności!

Ludzie zamykają się na kontakty z innymi ludźmi, bądź po prostu nie mają na nie czasu, a czasami siły, ponieważ tak dużo energii poświęcają pracy. Seniorzy w pewnym momencie życia pozostają sami. Odchodzą współmałżonkowie, dzieci są zajęte

własnym życiem. Ten rodzaj samotności jest chyba najbardziej bolesny, jeśli weźmie się pod uwagę, że z wiekiem słabnie zdrowie.

Sztuczny świat Internetu często wypełnia wielu osobom samotne chwile. Brak rozmowy z kimś realnym, brak optymistycznych myśli, funkcjonowanie w codziennym kieracie praca – dom, rozmyślanie o chorobach i śmierci, to wszystko sprawia, że ludzie są przygnębieni, zamknięci w sobie i po prostu smutni.

Czyjeś zainteresowanie, chwila rozmowy może całkowicie odmienić ten stan, nadać sens życiu.

Amerykańscy naukowcy przeprowadzili badania, które wykazały, że samotność jest bardziej niebezpieczna dla naszego zdrowia niż otyłość. Wpływa negatywnie na nasz sen, na nasze samopoczucie, podwyższa ciśnienie, poziom stresu, a co za tym idzie osłabia odporność naszego organizmu. Nagle mamy problemy z

prostym wystawianiem się, denerwujemy się w obecności innych osób, mamy ograniczone funkcje poznawcze, pograżamy się w depresji, stajemy się otępiali.

Człowiek zawsze żył stadnie. Gdybyśmy zostali stworzeni do samotnego życia już dawno by nas nie było na ziemi. Nie byliśmy nawet w stanie przejść etapów ewolucji, gdyby nie wynikające z życia w grupie zachowania. Nie przetrwalibyśmy historycznych zakrętów na naszym globie, gdybyśmy nie działali razem.

Potrzebujemy towarzystwa nie tylko, by po prostu żyć, ale po to, by nasze samopoczucie było lepsze.

Ludzie nie dbają dzisiaj o kontakt z bliskimi, ze znajomymi, tłumacząc się zawsze brakiem czasu lub zmęczeniem. Sąsiedzi już nie zagląдают do siebie. Człowiek się izoluje, nie rozumiejąc, że do szczęścia są mu jednak potrzebne kontakty z rodziną, przyjaciółmi czy po prostu z innymi ludźmi.

Jeśli człowiek zamyka się w czterech ścianach to zamyka się na szczęście.

Agata Cukrowska

psycholog



Międzypokoleniowa kafejka

Przy Palcu Konstytucji 4 w Warszawie działa wyjątkowe miejsce dla seniorów i senierek Międzypokoleniowa Kafejka, funkcjonująca w ramach „Warsztatu Warszawskiego”.

Jest to centrum aktywności lokalnej, w którym mogą spotykać się również seniorzy i seniorki. W wybrane dni tygodnia, w ramach działań Kafejki, odbywają się różnego typu wydarzenia, takie jak spotkania, pokazy, warsztaty czy prezentacje, dotyczące różnorodnej tematyki.

Organizatorzy otwarci są na propozycje uczestników. Zajęcia są bezpłatne i prowadzone na zasadzie wolontariatu.

Centrum aktywności lokalnej „Warsztat Warszawski” wspiera inicjatywy obywatelskie mieszkańców Warszawy oraz stołecznych organizacji pozarządowych.

Międzypokoleniowa Kafejka to miejsce służące wymianie i realizacji pomysłów oraz projek-

tów warszawskich seniorów.

W ramach działań centrum możliwe jest bezpłatne korzystanie z sal oraz udział w wszelkich debatach i konsultacjach związanych z rozwojem stolicy. Organizatorzy zapraszają do korzystania z szeregu zajęć prowadzonych w centrum. Lokal udostępnia także komputery z podłączeniem do Internetu. Spotkania organizowane są z myślą o mieszkańcach Warszawy, ale nie tylko.

„Warsztat Warszawski” jest częścią projektu „Warszawa Lokalnie”, który jest współfinansowany przez Urząd miasta stołecznego Warszawy. Gospodarzem „Warsztatu” jest od 2014 roku Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych. Fundacja od lat zajmuje się rozwijaniem lokalnych społeczności, przy jednoczesnym wykorzystywaniu narzędzi ekonomii społecznej. Realizowane w „Warsztacie” wydarzenia nie mają charakteru komercyjnego i za udział w nich nie są pobierane

żadne opłaty. W lokalu nie prowadzone są również żadne działania zarobkowe.

Wydarzenia odbywające się w „Warsztacie” wpisują się w założenia Społecznej Strategii Warszawy, w szczególności Programu Wzmacniania Wspólnoty Lokalnej.

W obszarze działań „Warsztatu” znajduje się wspieranie lokalnej aktywności i przejawów samopomocy mieszkańców, w szczególności działań, wzmacniających dialog międzypokoleniowy, promowanie inicjatyw lokalnych, stowarzyszeń sąsiedzkich, kooperatyw czy organizacji wydarzeń lokalnych.

W przestrzeni na Placu Konstytucji 4 odbywają się dyskusje, szkolenia, wystawy, próby chórów, próby teatralne, zajęcia rękodzielnicze, ekologiczne, kulinarne, komputerowe i inne.

Wszelkie pomysły i propozycje dotyczące wydarzeń, które mieszkańcy Warszawy chcieliby realizować w „Warsztacie” można zgłaszać pod numer telefonu 22 6220191 lub mailowo na adres warsztat@fise.org.pl

Organizatorzy zapraszają również do osobistych wizyt od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 do 20.00 i w weekendy od 10.00 do 15.00.

Andrzej Kostrzewa



Bezpiecznie na lodzie

Zima daje nam się we znaki, sypie śnieg, pod którym kryje się lód, dlatego warto dowiedzieć się, jak zachowywać się bezpiecznie na lodzie.

Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego w Warszawie zrealizowało profilaktyczny film pt.: „Bezpiecznie na lodzie”.

Film został wyprodukowany przy współudziale Komisariatu Rzecznego Policji w Warszawie, Straży Miejskiej oraz Państwowej Straży Pożarnej.

Film zostanie zaprezentowany 9 lutego 2017 roku o godzinie 9.30 w siedzibie komisariatu Policji na ul. Wybrzeże Szczecińskie 6.

Na projekcję zaproszono w celach profilaktycznych uczniów klas pierwszych szkół podstawowych,

ale mile widziani będą również ich opiekunowie, rodzice, dziadkowie i osoby zainteresowane bezpieczeństwem funkcjonowania w czasie zimy.

Wkrótce rozpoczynają się ferie zimowe w naszym województwie. Rodzice i dziadkowie powinni w tym okresie zwracać szczególną uwagę na najmłodszych pozostających pod ich opieką. Ferie zimowe to okres zabaw na śniegu i na lodzie.

Można wreszcie poszaleć na sankach, nartach czy łyżwach. Te wszystkie zabawy mogą prowokować jednak groźne dla zdrowia i życia sytuacje. W czasie zimy należy pamiętać o tym, że nie zawsze jest bezpiecznie na lodzie.

Najgroźniejszym niebezpieczeństwem, jakie może przytrafić się w czasie zimowych zabaw jest załamanie się tafli lodu pod stojącą na nim osobą. Sytuacja taka może przytrafić się zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Wiele osób w nieświadomości tego, jak cienki jest lód na stawach, rzekach czy jeziorach wkracza na jego powierzchnię, by wykorzystać ten teren do jazdy na łyżwach, popisów samochodowych czy łowienia ryb w przerębli. Sprawy przybierają tragiczny obrót, gdy okazuje się, że obciążony nadmiernie lód na powierzchni wody zaczyna gwałtownie pękać. Kąpiel w lodowatej wodzie może skończyć się śmiercią. Na filmie instruktażowym

„Bezpiecznie na lodzie” będzie można zobaczyć, jak należy się prawidłowo zachować podczas sytuacji zagrożenia na lodzie.

Osoby odpowiedzialne za dzieci powinny pamiętać wtedy o podstawowych zasadach:

- Należy przestrzec dzieci, aby bez opieki dorosłych nie wchodziły na zamrożone rzeki, sadzawki, stawy i jeziora. Także pokrywa lodowa przysypana śniegiem jest bardzo zdradliwa, ponieważ pod warstwą śniegu nie widać przerębli.

- Jeśli dzieci mają się bawić na lodzie pokrywającym zbiornik wody, to powinni go wcześniej sprawdzić osoby dorosłe – lód musi mieć co najmniej 10 cm grubości i nie powinno być na nim przerębli. Także temperatura otoczenia musi być ujemna.

- Szczególnie niebezpieczne są miejsca w pobliżu ujścia rzek i kanałów, nurtów rzek, ujść wody, mostów, pomostów i przy brzegach, ponieważ zwykle w tych miejscach lód jest cieńszy. Należy też unikać miejsc zacienionych, gdzie przez pokrywą lodową widać płynącą wodę.

- Na lód powinny wchodzić co najmniej dwie osoby – mogą przebywać w pewnej odległości od siebie, ale zawsze w zasięgu wzroku. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić na lód, jeśli w pobliżu nikogo nie ma

(dotyczy to także wędkarzy).

- Bawiąc się na lodzie nie należy trzymać rąk w kieszeniach – w razie wpadnięcia do wody łatwiej wydostaniemy się na powierzchnię.

- Jeśli usłyszymy trzeszczenie lodu, nie zatrzymujemy się, ale natychmiast zawróćmy w kierunku brzegu.



Gdy jednak załamię się pod kimś lód, trzeba stosować się do poniższych procedur:

- W przypadku załamania lodu starajmy się zachować spokój i próbujemy wzywać pomocy. Najlepiej położyć się płasko na wodzie, rozłożyć szeroko ręce i starać się wpełznąć na lód. Starajmy się poruszać w kierunku brzegu leżąc cały czas na lodzie.

- Kiedy zauważymy osobę tonącą, nie biegnijmy w jej kierunku, ponieważ pod nami również może załamać się lód. Nie wolno

też podchodzić do przerębli w postawie wyprostowanej, ponieważ zwiększamy w ten sposób punktowy nacisk na lód, który może załamać się pod ratującym. Najlepiej próbować podczołgać się do tonącego.

- Jeśli w zasięgu ręki mamy długi szalik lub grubą gałąź, spróbujemy podczołgać się na odległość rzutu i starajmy się podać poszkodowanemu drugi koniec.

- Jeśli sami nie mamy możliwości udzielić poszkodowanemu pomocy, natychmiast poinformujemy o wypadku najbliższą jednostkę policji lub straży pożarnej.

- Po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody należy okryć ją czymś ciepłym (płaszczem, kurtką) i jak najszybciej przetransportować do zamkniętego, ciepłego pomieszczenia, aby zapobiec dalszej utracie ciepła. Pamiętajmy, że nie wolno poszkodowanego polewać ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niej szok termiczny.

- W miarę możliwości należy podać poszkodowanemu słodkie i ciepłe (ale nie gorące) płyny do picia. Osobę poszkodowaną powinien także obejrzeć lekarz.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa

ZUS

Składki ZUS są zawyżone

Jak wynika z obliczeń przeprowadzonych na podstawie wysokości zarobków w małych firmach, składki ZUS są zawyżone i to nawet dwukrotnie.

Wynagrodzenie w małych firmach jest aż dwukrotnie mniejsze niż średnia pensja w Polsce. ZUS nie bierze jednak pod uwagę rzeczywistych danych. Gdyby tak było składki ZUS nie wynosiłyby łącznie 1121 zł tylko 560 zł!

W tym miesiącu została ogłoszona wysokość składki zdrowotnej i w ten sposób poznaliśmy ogólną kwotę składek ZUS, jakie obowiązują w 2017 roku. Jest ona niestety wyższa od zeszłorocznej o 5 %.

Osoby prowadzące działalność gospodarczą płacą składki ryczałtem. Podstawą wymiaru składek ZUS jest wartość przeciętnego wynagrodzenia w kraju.

Mali przedsiębiorcy płacą jedna-

kowe składki ZUS (obecnie w wysokości 1121,52 zł), niezależnie od tego czy osiągają miesięczny dochód w wysokości 1000 zł czy też w wysokości 20 000 zł. Ustawowo przyjęte jest, iż każdy przedsiębiorca powinien płacić jednakową stawkę wyliczaną od średniej wartości dochodu. Jak jednak jest ustalany poziom średniego dochodu przedsiębiorcy?

Podstawa wymiaru składek ZUS obliczana jest w oparciu o wartość przeciętnego wynagrodzenia podawanego przez GUS. Podstawę dla składki zdrowotnej stanowi wartość średniego wynagrodzenia ogłaszana co roku właśnie przez Główny Urząd Statystyczny. W przypadku składek na ubezpieczenia społeczne, podstawę, w formie wynagrodzenia prognozowanego, ogłasza prezes ZUS w oparciu o ustawę budżetową, która również opiera się na danych GUS.

Wartość przeciętnego wynagrodzenia obliczana jest przez GUS na podstawie danych dotyczących podmiotów, które zatrudniają więcej niż 9 pracowników. GUS nie bierze więc pod uwagę wynagrodzenia ludzi zatrudnionych w firmach małych, zatrudniających mniej niż 9 osób. Ich wynagrodzenia nie uwzględniane w wyliczeniach średniej pensji krajowej. GUS nie uwzględnia również zarobków osób samozatrudnionych. Wartość średniej pensji krajowej jest więc liczona w oparciu o dochody uzyskiwane jedynie w tych firmach, w których zatrudnienie wynosi przynajmniej 10 osób. Firmy zatrudniające mniej niż 10 osób są całkowicie pominięte w tej istotnej kwestii.

W wyniku takich procedur średnie miesięczne wynagrodzenie przyjęte do obliczenia nowych składek ZUS wyniosło w tym roku 4263 zł,

a w przypadku składki zdrowotnej jeszcze więcej, bo aż 4404,17 zł!

Co ciekawe GUS oblicza również dane dotyczące wynagrodzeń w najmniejszych firmach. Średnie wynagrodzenie w tego typu firmach, jest jednak publikowane nie raz na kwartał, tak jak w przypadku dużych firm, lecz raz na rok. Dane te podawane są ze znacznym opóźnieniem – obecnie dostępne są za rok 2015. Istotne jest to, że średnia wynagrodzeń dla małych firm nie jest eksponowana w mediach.

Dzieje się tak zapewne dlatego, że według danych GUS, średnie wynagrodzenie brutto w ramach działalności gospodarczych prowadzonych przez osoby fizyczne i zatrudniających nie więcej niż 9 osób, wyniosło w 2015 roku zaledwie 2054,10 zł!

Dane GUS dotyczące zarobków w małych firmach pokazują, iż

składki ZUS są zawyżone

Przeciętne wynagrodzenie w małych firmach w roku 2015 wyniosło jedynie 2054,10 zł. W tym samym czasie średnie wynagrodzenie w firmach dużych osiągnęło 4280,80 zł, więc było aż o 108% wyższe niż w firmach małych.

Nie wiadomo z jakich przyczyn ustawodawca przyjął, iż składki ZUS dla najmniejszych przedsiębiorców będą liczone na podstawie wynagrodzenia uzyskiwanego w firmach dużych, a więc od wartości, która nie ma nic wspólnego z dochodami małych firm. Z powodu takiego rozwiązania, składki ZUS dla małych firm kształtują się obecnie na poziomie aż 1121,52 zł.

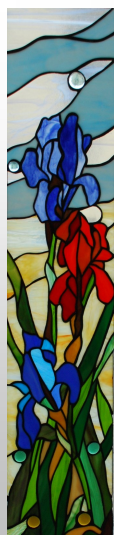
Składki ZUS, obliczane na podstawie rzeczywistych wynagrodzeń uzyskiwanych w małych firmach, w 2016 roku wyniosłyby 560,40 zł. Mali przedsiębiorcy

zmuszeni jednak byli do odprowadzania co miesiąc kwoty w wysokości 1121,52 zł, czyli dwukrotnie wyższej. Małe firmy przepłacają każdego miesiąca ponad 561 zł, ponieważ do obliczeń wysokości składek zostały nie wiadomo czemu przyjęte wartości wynagrodzeń osiągane w dużych firmach. Jeśli pełne składki ZUS w 2016 roku wynosiły 1121,52 zł, a średnie wynagrodzenie w małej firmie wyniosło 2054,10 zł, to oznacza to, że osoba prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą odda na ZUS ponad połowę swoich zarobków.

Warto pamiętać, że małe firmy lub samodzielna działalność gospodarcza miały być rozwiązaniem na panujące w kraju bezrobocie.

Tymon Zawada

Radca prawny



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl

Świadczenie pielęgnacyjne 1,08, a minimalna stawka godzinowa to 13 zł

Od 1 stycznia 2017 roku minimalna stawka godzinowa wynosi 13 zł. brutto. Podwyższona zostało również minimalne miesięczne wynagrodzenie brutto to 2.000 zł. W przeliczeniu na 1 godzinę stawka wynosi 12 zł. Brutto.

Świadczenie pielęgnacyjne, zasiłek opiekuńczy, to formy wsparcia naszego państwa skierowane w stronę osób niepełnosprawnych.

Łatwo sobie wyobrazić, że osoby niepełnosprawne są niesamodzielne i wymagają zapewnienia opieki całodobowo, przez 7 dni w tygodniu, bez względu na dni robocze lub wolne, lub święta.

W roku 2017 wysokość miesięcznego świadczenia pielęgnacyjnego na rzecz niepełnosprawnego dziecka wynosi 1.406 zł. Tymczasem na rzecz osoby dorosłej, po spełnieniu kryteriów dochodo-

wych, wynosi maksymalnie 520 zł. Ta rozbieżność od dawna jest zastanawiająca, gdyż różnicowanie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego w zależności od daty powstania niepełnosprawności jest niesprawiedliwe.

Szczególnie, że Trybunał Konstytucyjny w wyroku z dnia 21 października 2014 r., sygn. akt: K 38/13 stwierdził, że art. 17 ust. 1b ustawy o świadczeniach rodzinnych w zakresie, w jakim różnicuje prawo do świadczenia pielęgnacyjnego osób sprawujących opiekę nad dorosłą osobą niepełnosprawną ze względu na moment powstania niepełnosprawności, jest niezgodny z art. 32 ust. 1 Konstytucji. Skutkiem tego orzeczenia nie jest jednak uchylenie art. 17 ust. 1b ustawy o świadczeniach rodzinnych, ani uchylenie decyzji przyznających świadczenia, ani wykreowa-

nie „prawa” do żądania świadczenia dla opiekunów dorosłych osób niepełnosprawnych, jeżeli niepełnosprawność podopiecznych nie powstała w okresie dzieciństwa. Ustawodawca ma natomiast obowiązek poprawić stan prawny w tym zakresie i przywrócić równe traktowanie opiekunów dorosłych osób niepełnosprawnych.

Zakładając, że czas pracy opiekuna na rzecz osoby niepełnosprawnej, to co najmniej 30 dni miesięcznie po 16 godzin (8 godzin dziennie), czyli realny czas pracy wynosi 480 godzin.

Z tego niezbyt skomplikowanego wyliczenia wynika, że opiekun niepełnosprawnego dziecka otrzymuje pomoc w wysokości 2,93 zł. natomiast w przypadku niepełnosprawnej osoby dorosłej wsparcie to sięga tylko 1,08 zł.

O ile zapomnimy, że opieka nad osobą dorosłą jest cięższa,

to wydaje się, że obecna sytuacja jest skandaliczna, nieludzka a dodatkowo jest niezgodna z Konstytucją. Różnicowane wysokości stawek świadczeń pielęgnacyjnych oraz ich niskie wartości nie usprawiedliwia żadnej z dotychczasowych ekip rządzących. Mamy nadzieję, że sytuacja ulegnie zmianie.

Tymczasem opiekunowie zaczynają brać sprawy w swoje ręce. Korzystając ze wspomnianego wyroku Trybunału Konstytucyjnego z października 2014 r. w kwietniu 2015 roku opiekun, który pobiera specjalny zasiłek opiekuńczy na niepełnosprawną matkę, wystąpił do miejscowego ośrodka pomocy społecznej o jego zamianę na świadczenie pielęgnacyjne. Różnica w wyso-

kości świadczeń to 780 zł netto miesięcznie. Burmistrz wydał decyzję odmowną.

Opiekun wniósł odwołanie, ale samorządowe kolegium odwoławcze utrzymało decyzję burmistrza w mocy.

Wobec tego pokrzywdzony napisał skargę do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Poznaniu, który ją oddalił.

Opiekun złożył w kolejnym kroku skargę kasacyjną do Naczelnego Sądu Administracyjnego a udział w postępowaniu zgłosił rzecznik praw obywatelskich.

NSA przyznał Rzecznikowi rację. Trybunał uznał zróżnicowanie wysokości świadczeń opiekuńczych w zależności od wieku wystąpienia niepełnosprawności za niekonstytucyjne. Orzeczenia

Trybunału zaś mają moc powszechnie obowiązującą i są ostateczne, a także wchodzą w życie z dniem ich ogłoszenia, o ile TK nie określi innego terminu utraty mocy zakwestionowanego przepisu. Z tej ostatniej możliwości Trybunał nie skorzystał, a zatem dyskryminujący paragraf stracił moc 23 października 2014 r., czyli w dniu publikacji wyroku. Sprawa została skierowana do ponownego rozpoznania przez Wojewódzki Sąd Administracyjny w Poznaniu.

To żmudna droga, która wymaga konsekwentnego postępowania, ale może być skuteczna.

Tymon Zawada

Radca prawny

Trzeci wiek w zdrowiu

Trzeci wiek w zdrowiu to projekt Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia.

Projekt skierowany jest do kobiet i mężczyzn, mieszkających na terenie Gdańska, znajdujących się na emeryturze i skierowanych do programu przez lekarzy POZ.

Celem programu jest zwiększenie liczby lat przeżytych przez seniorów w zdrowiu poprzez kształtowanie i utrwalanie u nich zachowań prozdrowotnych.

Działania, jakie będą prowadzone w kierunku realizacji projektu, to między innymi szerzenie wiedzy na temat behawioralnych czynników wpływających na zdrowie człowieka oraz proces starzenia się, zwiększanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych oraz motywacji do prowadzenia zdrowego stylu życia. Poza tym badanie czynników ryzyka rozwoju chorób oraz efektywności ich leczenia.

Projekt wymaga zaangażowania lekarzy w identyfikację zaburzeń stanu zdrowia seniorów oraz poprawę zdrowego stylu życia poprzez przekazywanie informacji na temat zachowań służących zdrowiu i eliminowaniu czynników ryzyka powstawania chorób.

W ramach projektu polepszeniu mają ulec relacje lekarz – pacjent. Seniorzy mają być motywowani do aktywności fizycznej służącej utrzymaniu zdrowej kondycji i odpowiedniej masy ciała.

Trzeci wiek w zdrowiu to projekt służący poprawie życia seniorów na terenie Gdańska.

Przedsięwzięcie ma na celu również usprawnienie funkcji społeczno – emocjonalnych i poznawczych u osób z deficytami tych umiejętności. Wszelkie działania będą zmierzały także w kierunku zwiększania poczucia bezpieczeństwa seniorów poprzez przyswajanie procedur i schematów postępowania w stacjach zagrożenia życia i zdrowia.

Planowane jest szerzenie wiedzy na temat lokalnej oferty pomocy i programów umożliwiających szeroko rozumianą aktywność osób w wieku poprodukcyjnym. Projekt zakłada prowadzenie badań w zakresie oceny zachowań zdrowotnych czy ryzyka upadków, urazów, złamań, depresji i interakcji ruchowych.

Zostanie stworzony indywidualny Plan Postępowania Prozdrowotnego dla każdego uczestnika programu. Każdemu seniorowi zostanie przedstawiona lokalna oferta klubów dla seniorów oraz zajęć, warsztatów z zakresu edukacji, sztuki czy aktywności fizycznej.

Program ma na celu wsparcie pracy lekarzy w zakresie promocji zdrowego stylu życia oraz postawy aktywnego starzenia się wśród seniorów.



Przy okazji wiedza lekarzy zostanie wzbogacona o dane z obszaru zachowań zdrowotnych pacjentów, takich jak:

- żywienie,
- aktywność fizyczna,
- status nikotynowy,
- status uzależnień,
- poziom ryzyka złamań na tle osteoporozy,
- kwestię występowania interakcji przyjmowanych leków,
- określenie parametrów pacjenta w kwestii oceny masy ciała, oceny sprawności i wydolności fizycznej.

Organizatorzy projektu liczą na zwiększenie świadomości dotyczącej roli aktywności fizycznej w życiu seniorów oraz wzrost umiejętności dokonywania właściwych wyborów zachowań sprzyjających zdrowiu, jakimi na przykład są decyzje dotyczące żywienia.

W dzisiejszych czasach istotne jest radzenie sobie ze stresem i umiejętność nawiązywania relacji społecznych i na takie efekty działań programu wśród seniorów liczą również jego pomysłodawcy.

Wzrost zaangażowania w działania wolontaryjne będzie dodatkową wartością wynikającą z udziału w projekcie.

Lekarze POZ i lekarze specjaliści kierujący pacjentów do udziału w programie zyskają dzięki niemu, po zakończeniu ich udziału w programie, szczegółowe karty profilu zdrowotnego seniorów.

Partnerami programu są między innymi miasto Gdańsk, Polskie Towarzystwo Programów Zdrowotnych, Akademia Wychowania Fizycznego w Gdańsku, Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku, Gdański Uniwersytet Medyczny. Program Trzeci wiek w zdrowiu prowadzony jest od dnia 16.01.2017 do 21.12.2017.

Regulamin projektu dostępny jest na stronie internetowej:

http://opz.gdansk.pl/wp-content/uploads/2016/09/TWZ_regulamin.pdf

Andrzej Kostrzewa



Mężczyzna jest bardziej wrażliwy

Zwykło się uważać, że kobieta to szalenie wrażliwa istota, z którą należy się obchodzić bardzo delikatnie, tymczasem tak naprawdę to chyba mężczyzna jest bardziej wrażliwy. Kobiety żyją dłużej, to stwierdzenie niepodważalnie fakt. Wynika z tego, że jednak jesteśmy silniejsze fizycznie. Odporność fizyczna na choroby jest ściśle powiązana z odpornością psychiczną, a zatem jesteśmy również bardziej odporne psychicznie, a to w jakiś sposób przekłada się na panowanie nad własną wrażliwością. Potrafimy zatem być bardzo wytrzymałe.

To kobiety zostały wybrane do rodzenia dzieci. To doświadczenie nie ma sobie równych i wymaga niesamowitego wręcz opanowania emocji psychicznych i odporności fizycznej na ból. Kobięca wrażliwość zostaje wystawiona w tym momencie na wyjątkową próbę wytrzymałości.

Kobiety są niebywale silne. Może ta siła nie jest wyrażana w mocy mięśni, ale na pewno w wytrzymałości na stres.

Panuje przekonanie, że kobiety są bardziej wrażliwe niż mężczyźni, a jednak to mężczyzna jest bardziej wrażliwy.

Mimo, iż coraz więcej mężczyzn wychowuje samotnie dzieci, regułą jest, że pozostaje to jednak domeną matek. Kobiety muszą wykazywać się dużą wytrzymałością psychiczną i opanowaniem wrażliwości w wielu sytuacjach, związanych z wychowywaniem dzieci.

To kobiety również z reguły opiekują się rodzicami w podeszłym wieku i pracują jako opiekunki starszych osób. Posiadają wybitną umiejętność łączenia wielu obowiązków w swoim życiu.

Mężczyźni, choć przez wieki ustawiani przez kobiety na pozycji tego, który jest silny i niewzruszony, mają niejednokrotnie w sobie

wyjątkową delikatność. Gdyby otworzyć ich serca i zajrzeć w nie głęboko, okazałoby się, że są niezmiernie wrażliwi i mogą płakać ze wzruszenia przy byle okazji. Ale mężczyźni nie płaczą, więc muszą zaciskać zęby i udawać macho.

Czasami, gdy pozwolą sobie na chwilę zapomnienia i naturalności, pokazują tę swoją wyjątkową wrażliwość szczególnie w kontaktach z małymi dziećmi, wnucami. Najpiękniej widać to wszystko, gdy już nie muszą nikogo udawać, gdy puka starość do ich drzwi i wreszcie wiedzą, że mogą być sobą.

Oczywiście jak w każdym przypadku i tu nie można generalizować, jednak wyjątki potwierdzają regułę, a to znaczy, że mężczyzna jest jednak wyjątkowo wrażliwy.

Agata Cukrowska
psycholog



Wytworne francuskie danie

Udowodnimy, że wytworne francuskie danie wcale nie musi być kosztowne ani pracochłonne a wspaniale urozmaici dietę seniora.

Francuskie tarty znane są na całym świecie ze swojego wyjątkowego smaku.

Listkowane ciasto francuskie znaję wszystkie dobre gospodynie domowe, ale nie ma potrzeby, by w dzisiejszych czasach zadawać sobie trud własnoręcznie wykonując to ciasto.

Jest to pracochłonne i ciężkie zajęcie, dlatego najłatwiej sięgnąć po gotowe ciasto francuskie, dostępne we wszystkich sklepach spożywczych.

Wytworne francuskie danie dla seniora to tarta z porem i szynką. Potrzebne zatem będą następujące składniki:

- oczywiście wspomniane gotowe ciasto francuskie (jedno opakowanie – najlepiej takie w zrolowanej postaci),
- 2 mniejsze pory (duże potrafią być łykowane),
- 20 dag szynki wędzonej (może być również chudy boczek),
- 1 cebula,
- olej rzepakowy,
- jajko,
- śmietana 12%,
- mąka pszenna,

- pieprz, sól do smaku.

Niezbędna będzie specjalna forma do wypieku tarty francuskiej, z pofalowanym niskim brzegiem.

W sklepach z gospodarstwem domowym są dostępne droższe wersje, wykonane z żaroodpornego szkła lub ceramiczne, ale też można znaleźć tam tanie, metalowe.

Formę należy delikatnie wysmarować oliwą, olejem rzepakowym lub w ostateczności cienko masłem, by ciasto nie przywarło.

Gotowym ciastem francuskim wykładamy formę, tak by oszczędzić jego kawałek do wykonania kratki na wierzchu tarty.

Ciasto zazwyczaj jest w postaci zwiniętego na pergaminie prostokąta, więc spora porcja powinna pozostać po wyłożeniu formy i odcięciu wystających brzegów.

Resztę ciasta zawijamy w folię spożywczą i wkładamy do lodówki. na czas dalszych przygotowań tarty.

Ciasto w formie nakłuwamy w kilkunastu miejscach widelcem, by nie zrobiły się poduszki powietrzne w czasie pieczenia i wkładamy je do nagrzanego do 180°C piekarnika, na około 15-20 minut. Po zapieczeniu ciasto wyjmujemy i stawiamy w bez-

piecznym miejscu, by nieco przestygło. W międzyczasie, opłukane pod bieżącą wodą, pory tniemy w cienkie krążki. Obraną cebulę szatkujemy również w cienkie talarki. Szynkę lub chudy boczek należy pociąć w paseczki.

Na dwóch łyżkach, rozgrzanego na patelni oleju najpierw musimy zeszklić pokrojoną cebulę, następnie dorzucamy pociętą szynkę lub boczek, a na końcu poszatkowany por.

Wszystko mieszamy i przesmażamy przez około 15 minut. Jeśli konsystencja jest zbyt sucha możemy dodać dwie łyżki wody.

Do połowy szklanki śmietany wysypujemy jedną dużą łyżkę mąki i mieszamy do uzyskania jednolitej masy, którą wlewamy do zawartości patelni.

Wszystko dokładnie mieszamy i doprawiamy pieprzem i solą do smaku. Gdy masa zgęstnieje, wykładamy ją na przygotowane wcześniej ciasto.

Resztę ciasta wyjmujemy z lodówki i rozwałkujemy na desce, po czym wycinamy z niego paseczki, które układamy w kratkę na wierzchu tarty. Paski smarujemy roztrzepanym jajkiem.

Całość wstawiamy do nagrzanego do 180°C piekarnika i czekamy około 25 minut aż się pięknie zrumieni.

Tarte francuską z porem i szynką można podawać z mixem sałat lub paskami świeżego ogórka i sosem winegret.

Jadwiga Szatkowska
dietetyk



Gdańsk dba o zdrowie seniora

Gdańsk dba o zdrowie seniora promując akcję edukacyjną Koperty życia.

Akcja organizowana przez Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia ma za cel specjalne oznakowanie i przechowywanie podstawowych informacji medycznych dotyczących zdrowia seniorów.

Czytelny graficzny sposób wyróżniania dokumentacji medycznej osób starszych ułatwi służbom medycznym procedury udzielania pomocy. W sytuacji zagrożenia życia liczy się każda sekunda i procedury powinny być jak najprostsze a dostęp do dokumentacji jak najszybszy.

Gdy ratownicy z pogotowia docierają do chorych i potrzebujących pomocy seniorów niejednokrotnie brakuje im wiedzy na temat pacjenta. Dokumentacja medyczna bywa nieuzupełniona a sam chory często nie jest w stanie udzielić odpowiednich informacji na temat swoich dolegliwości czy przyjmowanych leków. Akcja Koperta życia ma zapewnić przej-

rzysty system przechowywania dokumentacji medycznej.

Wprowadzając czytelny sposób oznakowania dokumentacji medycznej Gdańsk dba o zdrowie seniora.

Efektywne działania na rzecz ratowania zdrowia i życia osób chorych opierają się na skutecznym wywiadzie dotyczącym stanu pacjenta. Informacje zawarte w Kopercie życia pomogą w natychmiastowym podjęciu odpowiednich działań, mających na celu udzielenie jak najszybszej pomocy choremu.

Karta życia to zestaw dokumentów przechowywanych w plastikowej kopercie zapinanej na zatrzask i oznaczonej specjalnym nadrukiem. W środku koperty znajduje się karta informacyjna, zawierająca podstawowe informacje o stanie zdrowia danej osoby, przyjmowanych przez nią lekach i uczuleniach. Umieszczony jest tam również magnes na drzwi lodówki. Koperta życia przechowywana powinna być właśnie w lodówce, ponieważ to urządze-

nie zawsze najłatwiej ratownikom zlokalizować w mieszkaniu osoby potrzebującej pomocy. Plakieta z magnesem na drzwiach lodówki jest dla ratowników wskazówką, gdzie mogą szukać dokumentacji medycznej pacjenta.

Koperty życia dedykowane seniorom i osobom niepełnosprawnym kolportuje Gdański Ośrodek Zdrowia przy współpracy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie i Miejskiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności.

Jak poinformował prezydent Gdańska Paweł Abramowicz koperty otrzymali już uczestnicy programu „Trzeci wiek w zdrowiu”. Jest to projekt promujący zdrowy styl życia osób we wczesnym wieku senioralnym. Łącznie osób objętych projektem jest 2000, ale akcja ma charakter długofalowy. Więcej informacji o Kopertach życia na stronie internetowej <http://www.kopertazycia.pl/>

Maria Starowiejska
Opiekunka medyczna



Zdrowe pasty do chleba

Na dworze zimno, więc nasz organizm potrzebuje wsparcia, by wzmocnić odporność a najprzyjemniejszą formą pomocy będą zdrowe pasty do chleba.

Nie każdy zje sam czosnek czy cebulę, mimo, że są źródłem cennych dla organizmu wartości. Jednak w smacznej paście, którą posmarujemy ciepły żytni chleb z pewnością będą ze smakiem zjedzone. Zestawienie kilku zdrowych produktów da nam zdrowe pasty do chleba.

W czasie chłodnych dni jesiennych warto włączyć je do menu seniora. Są źródłem wartości, które wzmacniają odporność organizmu i są proste do wykonania, co na pewno ma ogromne znaczenie dla samych seniorów i opiekunów starszych osób. Do pierwszej pasty potrzebne będzie:

- pół szklanki pomidorków suszonych z oliwy,
- ½ cebuli drobno pokrojonej,
- 1 ząbek czosnku,
- bazylię zieloną 10 listków,
- 2 łyżki serka białego, twarożku

do smarowania chleba,

- 2 łyżki orzechów włoskich,
- sól i pieprz do smaku

Wszystko dokładnie miksujemy razem i doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Masę przekładamy do małego słoiczka i zalewamy małą łyżeczką oliwy, po czym zakręcamy.

Tak przygotowaną masę przechowujemy w lodówce, starając się, by została spożyta w ciągu 3-4 dni.

Drugą pastę robimy z następujących składników:

- pół pęczka świeżej bazylii,
- 2 ząbki czosnku,
- pół szklanki oliwek zielonych,
- 2 łyżki ziarenek słonecznika,
- 2 łyżki oliwy,
- sól i pieprz do smaku.

Składniki również miksujemy mikserem i przekładamy tak samo do słoiczka zalewając łyżką oliwy. Również przechowujemy w lodówce i spożywamy w krótkim czasie.

Trzecia pasta wymaga następujących składników:

- 1 makrela wędzona lub kilka szprotek, ale może być również

tuńczyk z puszki lub sardynki.

- szklanka miękkiego twarogu,
- łyżka śmietany 12%,
- drobno posiekany szczypiorek,
- pieprz ziołowy i sól do smaku.

W tym przypadku nie musimy używać miksera.

Rybę i twaróg rozdrabniamy widelcem i dokładnie mieszamy dodając resztę składników.

Doskonała będzie również pasta wykonana z:

- 1 opakowania słonego sera greckiego,
- 1 opakowania jogurtu naturalnego,
- 2 łyżeczki czarnuszki oraz pieprzu do smaku.

Wystarczy rozgnieść ser, dodać opakowanie jogurtu i wymieszać składniki z czarnuszką i pieprzem. Ser jest słonawy, więc dodatkowa sól jest zbędna.

Wszystkie pasty wymagają przechowywania w lodówce i szybkiego spożycia, ponieważ robimy je ze świeżych produktów, bez użycia środków konserwujących. Pasty do chleba można komponować według własnych upodobań i smaku, korzystających z różnych składników. Przygotowane własnoręcznie pasty będą z pewnością ciekawym i zdrowym urozmaicheniem diety seniora.

Joanna Zadrowska

dietetyk



Wiek nie wyznacza granic

Coraz częściej media przekonują nas, że wiek nie wyznacza granic.

Jest to szczególnie istotne dla kobiet, które bardzo wcześnie, bo niejednokrotnie już po przekroczeniu 50 roku życia, traktowane są przez społeczeństwo jako nieatrakcyjne.

Tymczasem media pokazują, że coraz bardziej popularne, głównie w świecie mody, stają się właśnie kobiety dojrzałe. Ich uroda i pewność siebie doskonale wpisują się w nowe światowe trendy. Kobiety te wskazują nowe możliwości życiowe swoim rówieśniczkom na całym świecie.

Kobiety po 60 tce udowadniają światu, że wiek nie wyznacza granic.

Jedną z nich jest Lyn Slater, która mając 63 lata prowadzi z powodzeniem blog mody i pozuje do zdjęć w oryginalnych kreacjach. Z wykształcenia wykładowca uniwersytecki a z zawodu

pracownik socjalny, Lyn zawsze lubiła eksperymentować w kwestii swego ubioru. Przypadek zrzucił, że dzięki swemu stylowi ubierania została zaproszona na pokaz mody. Ta sytuacja była dla Lyn Slater bodźcem do założenia bloga o tematyce modowej, o nazwie „Accidental Icon”.

Lyn stanowi inspirację dla kobiet po 60 tce, dla których stała się dowodem na to, że w tym wieku można zmienić diametralnie swoje życie i znaleźć wyjątkową pasję. Jak twierdzi sama autorka bloga, jej zadaniem jest zarażanie seniorów chęcią zmian i ucieczki od nudy. Według Lyn jej blog, to pamiętnik dojrzałej, mądrej i pięknej kobiety, o której przez przypadek zrobiło się głośno w mediach.

Kolejna pani, która podbija media po 60 tce to wspaniała Yasmina Rossi, która olśniewa po prostu swoją naturalną urodą. Wystarczy dodać, że w wieku 61 lat reklamuje stroje plażowe bikini. Udowad-

nia tym, że reklama ubrań to nie jest wyłącznie pole do popisu dla młodych kobiet, ale również dla ładnych, eleganckich i subtelnych seniorek.

Yasmin jest kobietą wyjątkowej urody, uosabia zdrowie i witalność. Dbą o swój wygląd i jest pewna siebie. Jak zdradziła mediom, swoją niebywałą urodę zawdzięcza w pełni naturalnej trosce o nią. Odżywia się spożywając produkty organiczne, swoje włosy naciera olejem rzepakowym a skórę raz w tygodniu czyści peelingiem z oliwy i cukru oraz je codziennie awokado.

Czy uda się zatrzymać czas jedząc codziennie awokado lub ubierając oryginalne ubrania? To dyskusyjne, ale na pewno pasja zmienia każde życie i dlatego warto jej szukać, by robić coś, co się kocha i co pozwala żyć intensywniej.

Agata Mościcka



SiDLY Care to profesjonalne narzędzie medyczne oznaczone certyfikatem jakości **CE 0197**

Efektorem podjętych przez nas działań jest uzyskanie certyfikacji medycznej TÜV Rheinland.

Z myślą o osobach, które chciałyby opiekować się swoimi bliskimi mimo dzielącej ich odległości powstało nasze urządzenie **SiDLY Care** – pierwsza opaska telemedyczna łącząca w sobie wszystkie zalety rozwiązań eHealth i eCare.

SiDLY Care jest połączeniem prostoty i wygody. Dzięki dyskretności i łatwości użycia nie zakłóca wykonywania codziennych czynności. Zwiększa poczucie bezpieczeństwa, pozwala na systematyczność pomiarów, bieżący monitoring, swobodę funkcjonowania i niezależność. Opiekunowi daje możliwość wykonywania codziennych obowiązków, a jednocześnie przekonanie, że odległość nie ma znaczenia dla opieki nad bliskimi.



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
MAY 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma przyjazna
naturze

