



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI



Idealne obuwie dla seniora

Depresja to dodatek do samotności

Emerytura według nowych zasad

Prawo jazdy w starszym wieku

Seniorzy znów na celowniku oszustów

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 PRAWO JAZDY W STARSZYM WIEKU — *Kazimierz Modruga*
 - 4 SZYBKIE DANIE MAKARONOWE — *Jadwiga Szatkowska*
 - 5 IDEALNE OBUWIE DLA SENIORA — *Maksymilian Zadroga*
 - 6 WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE ŚLIWEK — *Joanna Zadrowska*
 - 7 DEPRESJA TO DODATEK DO SAMOTNOŚCI — *Agata Cukrowska*
 - 8 JAK W NATURALNY SPOSÓB CHRONIĆ SIĘ PRZED ALZHEIMEREM — *Agata Mościcka*
 - 10 JOGA DLA OSÓB STARSZYCH — *Andrzej Kostrzewa*
 - 11 AKTYWIZACJA SENIORÓW — *Agata Mościcka*
 - 12 SENIORZY ZNÓW NA CELOWNIKU OSZUSTÓW — *Kazimierz Modruga*
 - 13 OGRÓDKI DZIAŁKOWE — *Maria Starowiejska*
 - 14 EMERYTURA WEDŁUG NOWYCH ZASAD — *Tymon Zawada*
 - 16 SPACERY PO WARSZAWIE DLA SENIORÓW — *Andrzej Kostrzewa*
 - 17 ZWIERZĘTA NAJLEPSI PRZYJACIELE — *Agata Cukrowska*
 - 18 II DNI GERONTOLOGII WE WROCŁAWIU — *Stanisław Trojanowski*
 - 19 WYSOKOŚĆ EMERYTUR PO REFORMACH ZUS — *Tymon Zawada*
 - 20 KONCERT DLA SENIORÓW W TEATRZE DRAMATYCZNYM W WARSZAWIE — *Agata Mościcka*
 - 21 REKREACJA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU — *Stanisław Trojanowski*
 - 22 SENIOR AKTYWNY ZAWODOWO — *Maria Starowiejska*
 - 24 EMERYTURA W SŁUŻBIE CELNEJ — *Tymon Zawada*
 - 25 PYSZNE CIASTO ZE ŚLIWKAMI — *Joanna Zadrowska*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już jedenasty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy Państwa do czytania „Naszego Seniora” w wolnych chwilach i dzielenia się lekturą z najbliższymi.

Pogoda dopisuje, dlatego mamy nadzieję, że macie Państwo wystarczająco dużo czasu i pogody ducha, by cieszyć się nią ze swoimi najbliższymi.

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 artykuł Agaty Mościckiej „Jak w naturalny sposób chronić się przed Alzheimerem”, w którym dowiemy się, jak w naturalny sposób postępować, aby Alzheimer nie był naszym problemem.

„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 regularnie zamieszcza 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



Prawo jazdy w starszym wieku

Wiele osób przez całe swoje życie odbywa się jakoś bez samochodu, jednak jest on w wielu sytuacjach niezbędny a posiadane prawo jazdy w starszym wieku okazuje się również przydatne. Osoby starsze, które mają wydane bezterminowo prawo jazdy, nie muszą wykonywać ponownie badań lekarskich ani zdawać teoretycznej i praktycznej części egzaminu na prawo jazdy. Wiele osób uważa jednak, że osoby starsze za kółkiem stwarzają zagrożenie na drodze. Czy to aby na pewno prawda? Statystyki z 2012 roku rozwiewają wszelkie wątpliwości.

Dla poszczególnych grup wiekowych kształtują się następująco: 18-24 lata – 6526 wypadków, 25-39 lat – 10 192 wypadki, 40-59 lat – 7572 wypadki, Powyżej 60 lat – 3524 wypadki.

Dane za następne i wcześniejsze lata wyglądają podobnie. Najmniej wypadków powodują seniorzy,

którzy – w przeciwieństwie do młodych kierowców – nie czują potrzeby, aby szarżować na drodze i jeżdżą wolno. Co więcej, osoby starsze są bardziej przewidywalne. Przed wejściem do samochodu na ogół zastanawiają się, czy warunki drogowe są na tyle dobre, aby odbyć spokojną i bezwypadkową podróż. Seniorzy rzadko decydują się na jazdę nocną, a jeżeli wybierają dłuższe trasy, częściej robią przerwy. Starsi kierowcy są również bardziej odpowiedzialni i rzadko wsiadają do auta pod wpływem alkoholu.

Prawo jazdy w starszym wieku jest niezwykle przydatne.

Oczywiście, osoby starsze muszą być świadome pewnych zagrożeń, które czekają na nich na drodze. Dotyczy to zwłaszcza osób, które nigdy wcześniej nie jeździły i dopiero w zaawansowanym wieku decydują się zrobić prawo jazdy. Seniorzy potrzebują nieco więcej czasu na reakcję na różne

sytuacje na drodze, odznaczają się także słabszą podzielnością uwagi. Wraz z wiekiem mogą pojawić się problemy ze wzrokiem, a konkretnie ze zwiężającym się polem widzenia, oraz koordynacją ruchową. Biorąc pod uwagę, że starsi kierowcy nie są kontrolowani pod względem zdrowotnym, kiedy wymieniają prawo jazdy na nowe, sami muszą kontrolować swoją sprawność oraz ocenić zdolność do kierowania pojazdem. Jeżeli zatem czują się Państwo na siłach i cieszą się dobrym zdrowiem, nie warto rezygnować z marzeń o własnym samochodzie i niezależności. Na prawo jazdy nie ma górnych ograniczeń wiekowych i zapewne przez dłuższy czas to się nie zmieni.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



Szybkie danie makaronowe

Zdarza się, że nagle odwiedziny, niespodziewani goście zmuszają nas do znalezienia natychmiastowego pomysłu na coś do jedzenia i wtedy sprawdzi się szybkie danie makaronowe.

Niewielka ilość składników i łatwość przygotowania czyni ten posiłek niezwykle popularnym. Można podać go zarówno na śniadanie, jaki i na obiad, ale również będzie wyśmienitą kolacją. Elegancko zaprezentuje się także na stole, gdy odwiedzają nas goście.

Gdy nie mamy czasu na długie gotowanie na pewno sprawdzi się szybkie danie makaronowe.

Do wykonania tego posiłku można wykorzystać w zasadzie każdy rodzaj makaronu. Składniki również można urozmaicać

według własnych upodobań.

Bazą dla naszego dania będzie długi makaron spaghetti, który gotujemy na wstępie, zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu a następnie odcedzamy i przekładamy do głębokiego naczynia.

Do makaronu wlewamy łyżkę oliwy extra vergine i dokładnie mieszamy. Makaron odstawiamy i zabieramy się za przygotowywanie sosu.

Składniki, które będą nam potrzebne do jego wykonania, to:

- 1 cukinia,
- 20 dag wędzonej wieprzowej szynki w kawałku,
- 1 nieduża cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- śmietana 12%,
- ser typu Parmezan (starty lub w kawałku).
- oliwa extra vergine.

Na małej ilości oliwy, rozgrzanej na patelni, przesmażamy drobno pokrojoną cebulę i ząbek czosnku. Gdy cebula się zeszkli, zdejmujemy ją z patelni i przekładamy na talerzyk. Na gorącą patelnię wlewamy łyżkę oliwy i wrzucamy pokrojoną w paseczki szynkę. Po chwili dodajemy do szynki umytą i pokrojoną w cienkie talerki cukinię. Całość mieszamy i podsmażamy przez ok. 5 minut. Na koniec dodajemy wcześniej przygotowaną cebulę z czosnkiem oraz 2-3 łyżki śmietany. Jeszcze sól i pieprz do smaku. Składniki dokładnie mieszamy z dodanym, ugotowany na początku makaronem.

Danie podajemy posypane startym serem Parmezan.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Idealne obuwie dla seniora

Wygodne obuwie ma kolosalny wpływ na jakość naszego życia, dlatego tak ważne jest idealne obuwie dla seniora. Osoby starsze, zmagające się z bólami kręgosłupa, doskonale zdają sobie sprawę, że w pewnym wieku utrzymanie wysokiego komfortu życia jest dużo ważniejsze od atrakcyjnego wyglądu. Idealnym rozwiązaniem dla seniorów są buty na rzepy, które można szybko zdjąć i łatwo założyć. Producenci obuwia dbają o to, aby po odpięciu rzepów wejście było na tyle szerokie, że można je włożyć bez schylania się. Panie, które mają halluksy, często wybierają obuwie ze streczem. Buty tego typu mają specjalne wstawki z rozciągliwego materiału niepowodującego ucisku i otarć. To doskonała inwestycja dla osób szukających butów dopasowujących się do kształtu stopy i nie

uciskających w żadne miejsce. Idealne obuwie dla seniora to przede wszystkim odpowiednio dobrane buty pro zdrowotne

Innym, często pojawiającym się schorzeniem stopy, jest palec szpotawy lub młotkowaty. Charakterystycznym objawem tej dolegliwości jest pojawianie się na stopach bolesnych odcisków. Przy wyborze butów należy wówczas zwrócić uwagę na odpowiednie wyprofilowanie przodu buta, tak aby pozwalało ono na bezproblemowe poruszanie palcami. Uciskanie palców może powodować bolesność i dyskomfort.

Osoby z płaskostopiem mają większe pole do popisu w wyborze obuwia, niemniej powinny dobierać do butów specjalne wkładki i osłony ortopedyczne. Zakup dopasowanych wkładek jest niestety dość kosztowny, ale zdrowie nie ma ceny.

Aby ustrzec się przed schorzeniami stopy, warto zadbać o nie już w młodości. Noszenie niewygodnego, acz modnego, obuwia przez 2-3 godziny dziennie ma negatywny wpływ na naszą postawę i może spowodować rozwój schorzeń stopy w przyszłości. Równie istotna jest odpowiednia wentylacja. W okresie letnim zdecydowanie zalecamy wybór sandałów – najlepiej na rzepy i dopasowanych do stopy. Ważne, aby buty miały lekkie podwyższenie – chodzenie w zupełnie płaskim obcasie również nie jest najzdrowsze dla stóp. Osoby starsze mogą kupować buty w specjalnych sklepach z artykułami i odzieżą ortopedyczną. Oprócz dużego wyboru butów w tego typu miejscach, mogą liczyć również na fachową pomoc w ich doborze.

Dr Maksymilian Zadroga



Właściwości prozdrowotne śliwek

Lato w pełni, a co za tym idzie warto skorzystać ze wszystkich jego dobrodziejstw, poznajmy więc właściwości prozdrowotne śliwek. Owoce sezonowe, w okresie letnim nie dość, że są tanie, to jeszcze bardzo zdrowe. Szczególnie cennymi owocami są właśnie śliwki, które powinny znaleźć się w dziennym jadłospisie każdego seniora. Osoby starsze bardzo cenią sobie te owoce, ponieważ doskonale regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, a także dostarczają wielu cennych składników odżywczych, błonnika oraz witamin. Śliwki poprawiają apetyt i mają korzystny wpływ na jelita, przez co zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwór jelita. W śliwkach znajduje się dużo pektyn, które razem z kwasami organicznymi świetnie oczyszczają przewód

pokarmowy z tłuszczu i cholesterolu. Najbardziej wartościowe są śliwki węgierki i renklody – konieczne z Polski. Śliwki zagraniczne, aby przetrwać transport, muszą być zabezpieczane chemicznie. W polskich sadach znajdziemy wiele odmian śliwek, dlatego przed zakupem warto sprawdzać czy owoce są sprowadzane, czy pochodzą z Polski.

Warto poznać właściwości prozdrowotne śliwek i korzystać z nich, gdy jest właśnie na nie sezon.

Wartość kaloryczna świeżych śliwek wynosi około 46 kcal w 100 g. Średnia ilość węglowodanów kształtuje się natomiast w granicach od 12 do 14,6 g. W owocach występują duże ilości witamin A i E, które są uznawane za cenne przeciwutleniacze, oraz dobroczynne składniki mineralne m.in.

potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor.

Jako ciekawostkę warto dodać, że dzięki dużej zawartości witamin z grupy B śliwki cieszą się opinią owoców poprawiających humor. Seniorzy, którzy chcą pozostać przez długie lata w dobrym zdrowiu fizycznym i psychicznym, powinni jak najczęściej sięgać po śliwki w sezonie letnim, a także poza nim, ponieważ z tych owoców można przyrządzać wspaniałe przetwory i mrożonki. Równie dobrym wyborem jest śliwka suszona, która nie traci wartości odżywczych i może być z powodzeniem spożywana poza sezonem owocowym w Polsce.

Joanna Zadrowska
dietetyk



Depresja to dodatek do samotności

Osoby starsze często spędzają swoje życie samotnie a depresja to dodatek do samotności, który potrafi zniszczyć nie tylko psychikę, ale ogólnie zdrowie.

Młodzi ludzie często bagatelizują problemy psychiczne u seniorów, uważając, że zmiana zachowania jest naturalną konsekwencją starzenia. Warto jednak pamiętać, że osoby starsze są bardzo narażone na schorzenia psychiczne, takie jak depresja, nerwica czy inne zaburzenia emocjonalne. Pomimo że starość utożsamiana jest z wypoczynkiem, wielu seniorów nie może pogodzić się z tym, że po latach aktywności zawodowej musi przejść w stan bierności. Powtarzający się rytm dnia, samotność oraz świadomość, że bliscy znajomi umierają, mogą przytłoczyć nawet silną osobę i doprowadzić do postępującej choroby psychicznej.

Rodziny osób starszych powinny mieć świadomość, że depresja to dodatek do samotności, jaka dotyka seniorów.

Nawet kiedy osoba starsza nie potrzebuje pomocy przy robieniu zakupów, pielęgnacji, porządkach domowych, nie powinniśmy pozostawiać jej samej sobie. Przedłużająca się samotność może prowadzić m.in. do depresji starczej. Depresja u seniorów jest bardzo poważnym problemem wywołanym zmianą trybu życia oraz odosobnieniem. Pamiętajmy, że opieka nad osobą starszą może przybierać różne formy – w wielu przypadkach wystarczy włączyć seniora do życia społecznego, aby na nowo wzbudzić w nim chęć do działania. Jeżeli jednak problemy psychiczne doprowadziły do stanu przed depresyjnego, albo też depresji, nie można zwlekać z pomocą. Depresja jest groźną chorobą, która nieleczona

prowadzi do znacznego obniżenia komfortu życia.

Dla wielu rodzin rozwiązaniem problemu samotności seniorów jest przekazanie osoby starszej do domu opieki. W placówkach prywatnych, na wysokim poziomie seniorzy znajdą z pewnością odpowiednią pomoc medyczną i wsparcie psychologiczne.

Jednak to osoba starsza, mająca ciągły kontakt z ludźmi, aktywna społecznie czuje się szczęśliwsza, ma poczucie własnej wartości i czerpie radość z kontaktu ze swoimi rówieśnikami. Ogromne znaczenie mają również kontakty z dziećmi, z wnukami. To właśnie te relacje pozwalają osobom starszym czuć się wciąż młodo i radośnie podchodzić do życia.

Agata Cukrowska
psycholog



Jak w naturalny sposób chronić się przed Alzheimerem

Do dzisiaj nie znaleziono skutecznego lekarstwa na tę chorobę, ale na pewno warto dowiedzieć się jak w naturalny sposób chronić się przed Alzheimerem.

Wolne rodniki to wróg naszego zdrowia. Ich nadmiar w mózgu powoduje utratę pamięci i pogorszenie funkcji poznawczych. Codzienną dietę należy wzbogacać w owoce i warzywa bogate w antyoksydanty. Lato to sezon jagód i truskawek, które zawierają duże składniki przeciwutleniaczy, dlatego warto je kupować i spożywać nawet codziennie.

W roku 2013 przeprowadzono badanie, które wykazało, że trzy szklanki szampana wypite codziennie sprzyjają wzrostowi ilości fenoplastów. Są one skład-

nikami, które wspierają ludzki mózg w przyswajaniu wiedzy. Wspomagają proces zapamiętywania. Niestety tylko szlachetne, czyli drogie szampany zawierają te związki.

Badania prowadzone nad działaniem kawy, wykazują nie tylko jej wpływ na wysokość ciśnienia krwi, ale również jej skuteczność w zapobieganiu chorobom demencyjnym. Dowiedziono, że osoby starsze, które ukończyły 65 lat, spożywające codziennie kawę, zapadają na tę chorobę około 2-3 lata później niż osoby, które nie piją tego napoju.

Jak w naturalny sposób chronić się przed Alzheimerem podpowiada nam sama natura.

Nikt nie przypuszczałby, że słodkie mogą nas chronić przed

zaburzeniami pracy mózgu. Ale taka sytuacja ma miejsce jedynie w przypadku gorzkiej czekolady. Zawiera ona całe bogactwo flawonoidów opóźniających proces demencji. Spożywanie gorzkiej czekolady zwiększa poziom funkcji poznawczych, dlatego warto zjeść codziennie jej mały kawałek. Musi to być jednak czekolada o zawartości ziaren kakaowca powyżej 75%.

Prozdrowotne działanie herbaty zielonej jest znane od wieków. To silny antyoksydant i doskonały środek oczyszczający organizm. Zielona herbata reguluje poziom ciśnienia krwi i opóźnia proces starzenia, wpływając tym samym hamująco na proces rozwoju demencji.

Ważnym składnikiem diety, który wspiera walkę z Alzheimerem mogą być wodorosty. Bogate w antyoksydanty, takie jak karotenoidy, flawonoidy i alkaloidy, zwalczają w mózgu wolne rodniki. Jak wykazały badania działają również przeciwnowotworowo.

Poprawę pamięci i funkcji poznawczych gwarantuje uzupełnienie codziennej diety w oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia. Dzięki niej mózg oczyszcza się z toksyn i wszelkich zanieczyszczeń, natomiast wszystkie komórki organizmu są skutecznie chronione przed uszkodzeniem.

Skorupiaki są składnicą cynku w najwyższej jego wartości. To wyjątkowy minerał, który doskonale chroni mózg przed destrukcją a także wzmacnia odporność, zapobiega nowotworom. Warto przy okazji wspomnieć o ostrygach, które dostarczają organizmowi dużej ilości cennego białka. Choroba Alzheimer'a ma związek z zawartością złego białka zwanego beta amyloidem.

Jego poziom obniżają kwasy tłuszczowe Omega 3, których całe bogactwo znajdziemy w morskich rybach.

Warto również spożywać soję, bogatą w witaminę B12. To dzięki niej krwinki czerwone są w dobrej kondycji i prawidłowo funkcjonuje układ nerwowy, którego sprawne działanie przekłada się na stan naszego mózgu. Soja to również źródło zdrowego białka, które jest alternatywą dla, mającego wpływ na rozwój Alzheimer'a, czerwonego mięsa

Kolejny cenny antyoksydant, który powinien pojawić się w diecie nie tylko seniorów to szpinak. Zawiera on w swoim składzie również błonnik i witaminę C, co przekłada się na możliwość obniżania poziomu cholesterolu oraz ryzyka zachorowalności na Alzheimer'a u tych osób, które go posiadają w swojej diecie.

Dietę należy uzupełniać wartościowymi przyprawami, takimi jak na przykład kurkuma, której

główny składnik kurkumina, zapobiega rozwojowi Alzheimer'a.

Analizy prowadzone przez lata przez Amerykańską Fundację Badań i Prewencji Alzheimer'a wykazują, że by zapobiegać powstaniu tej choroby zdecydowanie niezbędne jest zażywanie suplementów w postaci multiwitamin i minerałów. Kwas foliowy a najlepiej foliany, witamina C i witamina E to czynniki skutecznie redukujące zagrożenie chorobą Alzheimer'a.

Woda to nie tylko podstawowy składnik naszego organizmu. Wpływa korzystnie na nasze zdrowie, wspomagając krążenie krwi i usuwanie toksyn. To właśnie toksyny mogą zaburzać pracę podstawowych organów naszego ciała, w tym mózgu.

Pijmy zatem dużo wody i jedzmy kolorowo, by nasz mózg mógł sprawnie działać jak najdłużej.

Agata Mościcka



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**.





Joga dla osób starszych

Seniorzy często rezygnują z podejmowania jakiejkolwiek aktywności fizycznej, tłumacząc to wiekiem i różnymi schorzeniami, tymczasem powinni spróbować ćwiczeń, jakie oferuje im joga dla osób starszych.

O ile ekstremalne dyscypliny sportowe mogą być zbyt wymagające dla seniorów, o tyle proste ćwiczenia fizyczne i joga mogą być wykonywane w praktycznie każdym wieku.

Uprawianie jogi daje bardzo wiele korzyści. Przede wszystkim jest to trening rozciągający i redukujący stres. Osoby starsze, które ćwiczą regularnie, niemal natychmiast zauważają poprawę elastyczności stawów i mięśni. Ćwiczenia fizyczne odpowiadają również za uwalnianie hormonu szczęścia. Wystarczy kilka minut ćwiczeń w ciągu dnia, aby senior poczuł przypływ sił witalnych i na nowo cieszył się życiem. Jogę można uprawiać samodzielnie bądź też

grupowo. Obecnie wiele siłowni oferuje zajęcia z jogi dla seniorów. W ramach ćwiczeń senior wykonuje trening rozciągający i wzmacniający. Doświadczony instruktor, zdający sobie sprawę z wieku podopiecznych, dobiera zestaw ćwiczeń w taki sposób, aby nie były zbyt obciążające i nie powodowały wielkiego zmęczenia. Joga dla osób starszych to doskonałe ćwiczenia poprawiające kondycję fizyczną i psychiczną.

Ogromną korzyścią wynikającą z regularnego uprawiania jogi jest poprawa zdolności utrzymania równowagi. Osoba starsza czuje się silniejsza, zdrowsza, a przede wszystkim – wzmocniona psychicznie. Naukowo udowodniono, że ćwicząc jogę, wzmacniamy połączenia między ciałem i umysłem, a także polepszamy koncentrację. Joga jest szczególnie zalecana osobom uskarżającym się na dolegliwości bólowe. Jeżeli zauważasz u siebie objawy depre-

sji, bądź nie masz chęci do działania, warto abyś spróbował ćwiczeń. Nauka odpowiedniego oddychania pomaga organizmowi w regulacji tętna i w konsekwencji ułatwia odprężenie się.

Oczywiście wiele zależy od tego jak często ćwiczymy i czy przykładamy się do zaleceń instruktora. Osoby starsze nie muszą obawiać się, że wysiłek je przerośnie. Ćwiczenia są proste i nie forsują zbyt mocno stawów i mięśni. Największa uwaga skupiona jest na oddychaniu – dzięki oddechowi regulujemy pracę organizmu i czujemy, jak zmęczenie od nas ucieka.

Warto poszukać w okolicy zajęć z jogi. Udział w zajęciach to nie tylko szansa na lepszą kondycję organizmu, ale również na poznanie ciekawych osób.

Andrzej Kostrzewa



Aktywizacja seniorów

We wszystkich dużych miastach funkcjonują specjalne organizacje, dla których nadrzedną kwestią jest aktywizacja seniorów.

Osoby starsze, za niewielką opłatą lub za darmo, mogą angażować się w różne projekty społeczne, uczestniczyć w seriach ciekawych wykładów czy też uczęszczać na lekcje muzealne w wybrane dni tygodnia.

Ostatnimi czasy kolejne miasto przystąpiło do ogólnopolskiego programu aktywizacji osób starszych. W Białymstoku seniorzy mogą bezpłatnie otrzymać Kartę Aktywnego Seniora, która uprawnia do 50% zniżki na karnety i jednorazowe bilety wstępu do obiektów Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji i wydarzenia organizowane przez tamtejsze domy kultury. Co wię-

cej, osoba posiadająca kartę może liczyć na atrakcyjne rabaty na wszelkiego typu usługi: kursy i szkolenia, pobyty sanatoryjne, zakupy spożywcze etc.

Do programu stale dołączają kolejni partnerzy, dzięki czemu seniorzy mają coraz więcej możliwości zaoszczędzenia na podstawowych usługach.

Aby przystąpić do programu wystarczy wypełnić i podpisać wniosek o wydanie karty.

Aktywizacja seniorów to priorytowe zadanie samorządów terytorialnych w całej Polsce.

Podobna inicjatywa została podjęta w innym mieście na wschodzie Polski. W Suwałkach, od ponad roku, seniorzy mogą uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych, sportowych i wszelkiego rodzaju imprezach organizowanych w mieście. Cel jest prosty – władze chcą zachęcić samotne, star-

sze osoby do wychodzenia z domu i nawiązywania relacji społecznych.

Seniorzy, jak żadna inna grupa społeczna, potrzebują wsparcia i zrozumienia. Pozostawieni sami sobie mogą stracić radość życia i nie widzieć celu w wychodzeniu z domu.

Uczestnicząc w nieodpłatnych zabawach i wydarzeniach kulturalnych pozostają na bieżąco ze sprawami miasta i czują się częścią społeczności.

Zachęcamy do sprawdzenia, czy w Państwa mieście organizowane są akcje na rzecz pomocy seniorom. Osoby starsze będą z pewnością zachwycone możliwością aktywnego spędzania czasu w gronie swoich rówieśników. To najlepszy sposób na poprawę ich samopoczucia.

Agata Mościcka



Seniorzy znów na celowniku oszustów

Policja donosi seniorzy znów na celowniku oszustów. W ostatnich dniach województwo śląskie obiegła informacja, że osoby starsze ponownie padły ofiarą wyłudzczy. Niestety, niektórzy seniorzy dali się wykorzystać i przekazali pieniądze oszustom. Wszystkie próby wyłudzenia pieniędzy wyglądały podobnie. Mężczyzna dzwonił do starszych osób i podawał się za policjanta, twierdząc, że prowadzi sprawę oszustów kradnących pieniądze z bankowych kont. W ten sposób próbował przekonać osoby starsze do udzielenia dostępu do konta, bądź przelania pieniędzy na wskazane konto. Oszustwo było tak niewiarygodne, że wiele osób nie dało się zmanipulować. Niestety, sporo emerytów zaufało oszustom i przelało pieniądze – nierzadko oszczędności całego życia.

Policja ostrzega kolejny raz, seniorzy znów na celowniku oszustów

Policja apeluje do osób młodych, aby informowały swoich dziadków czy rodziców o działaniu wyłudzczy. Zasady postępowania oszustów są bardzo proste. Numery telefonów zdobywają z książek telefonicznych, z których wybierają imiona typowe dla osób starszych, np. Leokadia, Teodora, Euzebiusz etc. Rozmowa przeprowadzana jest w taki sposób, aby osoba starsza uwierzyła, że rozmawia z kimś z rodziny, bądź z policjantem. Oszuści są zazwyczaj sprawnymi manipulatorami, dlatego nawet nieufny starszek może paść ich ofiarą. Jakiś czas temu Polskę obiegła informacja o oszustwach „na wnuczka”, później „na policjanta”. Jak widać profil osoby wyłudzającej pieniądze zmienia się, natomiast sam sposób wyłudzenia

pozostaje bez zmian. Dla wywarcia wrażenia oszuści często podszywają się pod urzędnika czy przedstawiciela instytucji publicznej. Znamienne jest to, że oszuści zawsze proszą o zachowanie dyskrecji. Osoba starsza daje się nabrać na ich łagodny ton oraz przyjemne nastawienie.

Odzyskanie pieniędzy graniczy z cudem, dlatego tym ważniejsze jest uświadamianie osób starszych przed działalnością oszustów. Jeżeli mają Państwo w rodzinie seniorów, którzy mieszkają sami, zachęcamy do podjęcia tematu oszustw i uświadamienia, z jakim ryzykiem wiąże się rozmowa z nieznajomymi.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



Ogródki działkowe

Rodzinne Ogródki Działkowe (ROD) to marzenie wielu starszych osób. Seniorzy, którzy chcą zrealizować swoje małe pragnienie, muszą niestety liczyć się z koniecznością poniesienia sporego wydatku. Kwota, za którą można odkupić prawo do użytkowania działki, wynikające z umowy dzierżawy, waha się od kilku do nawet kilkudziesięciu tysięcy. Na cenę działki wpływa wiele czynników m.in. jej stan, wyposażenie czy lokalizacja. Oczywiście, na kosztach związanych z wykupem działki się nie kończy. Przyszły działkowicz jest bowiem zobowiązany do wstąpienia do PZD o uzyskanie członkostwa. Co więcej, rok rocznie senior ponosi opłaty gruntowe oraz musi opłacać energię elektryczną oraz hydraulikę (jeżeli działka ma prąd i podłączenie wodne). W dużych miastach opłaty roczne dochodzą

do 500 złotych, co daje średnio 20-25 złotych miesięcznie. Na taki wydatek może pozwolić sobie większość seniorów.

Ogródki działkowe to nie tylko radość z możliwości korzystania z własnych plonów, ale również wspaniały relaks na świeżym powietrzu.

Jednak na pewno o wiele trudniej o pieniądze na zakup działki. Szukając ogłoszeń w Internecie lub lokalnych gazetach można znaleźć ciekawe oferty za niewygórowane pieniądze. Działki sprzedawane za kilkadziesiąt tysięcy złotych posiadają zazwyczaj domy całoroczne i bogatsze wyposażenie, które nie przyda się seniorom spędzającym na działce okres wiosenno-letni.

Posiadanie działki wiąże się z samymi korzyściami. To doskonały sposób na zaktywizowanie seniora i zmotywowanie

go do codziennego wstania z łóżka. Dbanie o działkę, sadzenie roślin, ich pielęgnowanie jest bardzo czasochłonne, ale nie wymaga rozwiniętej sprawności fizycznej. Każdy senior podoła zadaniom, które „stawia” przed nim działka – to zajęcie na cały rok. Nawet poza sezonem można planować, jakie rośliny posadzi się w okresie wiosennym. Co więcej, działka daje możliwość nawiązania nowych więzi, spotkania ciekawych osób w podobnym wieku i integracji społecznej. Osoba starsza ma kontakt z innymi seniorami, którzy doskonale rozumieją swoje potrzeby i których łączy wspólna pasja. Warto zaoszczędzić i sprawić sobie własny kawałek ziemi w środku dużego miasta.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



Emerytura według nowych zasad

Wkrótce zacznie obowiązywać emerytura według nowych zasad. Wiele starszych osób skorzysta w październiku z możliwości przejścia na emeryturę, zgodnie z decyzją rządu o obniżeniu wieku uprawniającego do świadczeń emerytalnych.

W dniu 16 grudnia zeszłego roku Prezydent Polski Andrzej Duda podpisał ustawę o obniżeniu wieku emerytalnego. Jej przepisy wchodzi w życie z dniem 1 października 2017 roku. Gwarantują one uzyskanie emerytury w naszym kraju kobietom w wieku 60 do 61 lat i 4 miesięcy oraz mężczyznom w wieku 65 do 66 lat i 4 miesięcy.

Aby uzyskać świadczenie, jakie gwarantuje emerytura według nowych zasad trzeba spełniać kilka warunków.

Obowiązujący próg wiekowy musi być osiągnięty po 30 września 2017 roku.

Osoby starsze, które będą miały wcześniej ukończone 60 i 65 lat, mogą w tym roku przejść na emeryturę, jeśli nie należą do grupy z podwyższonym wiekiem emerytalnym.

Informacje na ten temat można znaleźć w art.24 Ustawy z dnia 17 grudnia 1998 roku o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Konieczne jest złożenie wniosku o emeryturę.

Można go pobrać ze strony internetowej ZUS lub osobiście w placówce ZUS. Wniosek można złożyć elektronicznie, jeśli ktoś posiada możliwość logowania się do Platformy Usług Elektronicznych ZUS (PUE).

Należy pamiętać o dołączeniu do wniosku informacji:

- o okresach składkowych i nieskładkowych w swoim życiu,
- dokumentach potwierdzających między innymi zatrudnienie, prowadzenie działalności gospodarczej lub pozarolniczej,
- okres służby wojskowej,
- okres pobierania zasiłku dla bezrobotnych,
- okres urlopu wychowawczego,
- okres nauki w szkole wyższej.

Na pewno mogą się przydać zaświadczenia o osiągniętych zarobkach czy o wykonywaniu pracy w warunkach szczególnych.

Wniosek można złożyć elektronicznie, ale również osobiście lub z pomocą upoważnionego pełnomocnika w każdym oddziale ZUS. Może również zostać wysłany pocztą czy też, jeśli przebywamy za granicami Polski, przekazywany z pomocą urzędu konsularnego.

Dokumenty powinny zostać złożone nie wcześniej niż na 30 dni przed spełnieniem warunków, jakie uprawniają do uzyskania świadczenia. Wcześniejsze wnioski będą niestety traktowane odmownie, z określeniem jakie warunki nie zostały spełnione do ich realizacji.

Warto pamiętać, że Karta Nauczyciela uprawnia do ubiegania się o emeryturę przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego.

Posiadacze Karty mogą składać wnioski o przyznanie emerytury, jeśli skończyły 55 lat i w dniu 1 stycznia 1999 roku wykazywały 20 letni staż lub 15 lat pracy w pełnym wymiarze czasu.

O wcześniejszą emeryturę mogą ubiegać się również nauczyciele, którzy skończyli 60 lat i 1 stycznia 1999 roku mieli za sobą 20 letni staż lub 15 lat pracy. Wcześniejsza emerytura przysługuje także nauczycielom, którzy nie są członkami OFE. Otrzymają ją również ci, którzy przez ZUS złożą wniosek o przekazanie środków z OFE na rzecz budżetu państwa. Również nauczyciele z gimnazjów, którzy w związku z ich likwidacją utracili pracę w roku szkolnym 2017/2018, mogą ubiegać się o wcześniejszą emeryturę.

ZUS do końca września tego roku ZUS poinformuje Otwarte Fundusze Emerytalne o obowiązku stopniowego przekazywania do ZUS

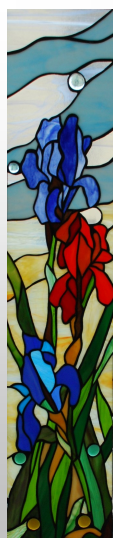
środków z rachunków osób, które za 10 lat osiągną wiek emerytalny. Zostaną one umieszczone na subkontach tych osób w ZUS.

Nowa ustawa w kwestii emerytur reguluje również kwestię emerytur częściowych. Od 1 października tego roku nie będą one już przyznawane. Uzyskają je tylko te osoby, które spełnią warunki do jej otrzymania do końca września tego roku, nawet jeśli złożą swoje wnioski później.

Przejsie na wcześniejszą emeryturę budzi zainteresowanie u wielu Polaków. Należy jednak pamiętać, że wiąże się to w wielu przypadkach z niższym świadczeniem niż to, jakie otrzymaliby w późniejszym wieku.

Tymon Zawada

Radca prawny



Warsztaty z witrażem klasycznym

Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



Spacery po Warszawie dla seniorów

Spacery po Warszawie dla seniorów to wspaniała inicjatywa.

Seniorzy, zainteresowani historią swojego miasta, mogą brać udział w bezpłatnych wycieczkach organizowanych przez stowarzyszenia historyczne, urząd miast czy też biura turystyczne, którą chcą wypromować swoją działalność. Na terenie Warszawy organizowane są darmowe spacer z przewodnikiem, które od lat cieszą się dużym zainteresowaniem wśród osób w każdym wieku. Na sierpień i wrzesień przewidziano następujące spacer:

12-08-2017 – PALUCH PODZIEMNY MUREM (Warszawa, ul. Ogrodników 4, pętla ZTM)

26-08-2017 – SPACER CIEMNĄ DOLINĄ (Warszawa, pętla ZTM Nowe Włochy, ul. Obywatelska)

09-09-2017 – CMENTARZ NA SOLIPSACH (Warszawa, ul. Ry-

żowa r. Al. 4 czerwca 1989 r., Przystanek Zapustna 01)

23-09-2017 – WOKÓŁ FORTU „WŁOCHY” (Warszawa, ul. Kleszczowa, r. Chrobrego, przy kapliczce)

07-10-2017 – SIEDMIU WSPANIAŁYCH (Warszawa, ul. Chrościckiego r. Rybnickiej)

Wszystkie spacer po Warszawie dla seniorów zaczynają się o godzinie 11.

Osoby starsze nie muszą obawiać się, że w trakcie spacerów przewodnik poprosi o dobrowolne datki. Impreza jest całkowicie darmowa. Seniorzy mają unikalną możliwość poznania nowych miejsc, a także dobrze znanych, i wysłuchania ich historii. Co więcej, w spacerach mogą uczestniczyć osoby w każdym wieku, co daje możliwości nawiązania dialogu międzypokoleniowego. Spacer i jednodniowe wycieczki to bardzo ciekawy pomysł

na spędzenie wolnego czasu. Senior nie musi siedzieć sam w domu i rezygnować z przyjemności ze względów finansowych. Miasto stołeczne Warszawa, podobnie jak setki innych miast w Polsce, organizuje coraz więcej atrakcji dla osób starszych. Jako że spacer odbywają się zazwyczaj w weekend, w godzinach przedpołudniowych, uczestniczy w nich duża liczba osób. Zachęcamy do wzięcia udziału w spacerach i poinformowania swoich rodziców i dziadków o takiej możliwości.

Przewodnicy są wysoce wykwalifikowani i posiadają niezbędną wiedzę historyczną i kulturoznawczą, dzięki czemu seniorzy mogą dowiedzieć się mnóstwa ciekawostek i odkryć znane miejsca na nowo. To wspaniała atrakcja dla całej rodziny.

Andrzej Kostrzewa



Zwierzęta najlepsi przyjaciele

Gdy samotność doskwiera, wspinałym wsparciem są zwierzęta najlepsi przyjaciele. Warto jednak wiedzieć, jak wybrać odpowiedniego pupila.

Starsze koty adoptowane ze schroniska mają w pełni rozwiniętą osobowość. Są ukształtowane i wiemy, czego możemy się po nich spodziewać. Co więcej, nie mają już tyle energii co młode kociaki, dzięki czemu mamy gwarancję, że nie narobią szkód w mieszkaniu i nie staną się utrapieniem dla seniora. W efekcie opieka nad zwierzakami jest o niebo łatwiejsza i przyjemniejsza w porównaniu z wychowywaniem młodych kociąt.

Starsze koty to idealny wybór dla osób, które lubią czworonogi i szukają spokojnego, cichego oraz niekłopotliwego pupila. Koty,

w przeciwieństwie do psów, potrafią spędzić długie godziny w samotności i nie odczuwają tak silnej potrzeby towarzyszenia właścicielowi krok w krok. Co więcej, nie są tak wymagające. Właściciel nie musi pamiętać o ich regularnym wyprowadzeniu – chyba, że sam chce – ani intensywnej pielęgnacji. Mruczki potrafią korzystać z kuwety i są czystymi zwierzakami. Jeżeli zaopatrzymy je w zabawki czy drapak, nie ma obawy, że wyrządzą jakieś szkody w mieszkaniu.

Zwierzęta najlepsi przyjaciele są największą radością i doskonałym towarzystwem dla seniorów.

Korzyści wynikające z posiadania kotów przez osoby starsze są niepomierne. Zwierzęta mogą stać się najlepszymi przyjaciółmi seniorów – zwłaszcza, jeżeli osoba starsza mieszka samotnie i nie

ma okazji, aby codziennie widywać się ze znajomymi czy rodziną. Badania dowiodły, że głaskanie psa lub kota sprawia, że jesteśmy wyciszeni i rozluźnieni. Seniorzy, którzy posiadają zwierzęta, żyją dłużej, rzadziej chorują na depresję i są po prostu szczęśliwsi. Jeżeli chcesz, aby twój dziadek, babcia czy rodzic zyskali wieloletniego przyjaciela, który nie opuści ich bez względu na okoliczności, zaadoptuj dla nich pupila. Koszty utrzymania starszego kota nie są wysokie a z pewnością za bezpieczny dach nad głową odpłacą oddaniem i szczerą miłością, a takie uczucie jest przecież bezcenne.

Agata Cukrowska
psycholog

Wrocław
2017

II Dni
GERONTOLOGII



II Dni Gerontologii we Wrocławiu

W dniach 16-18 października b.r. odbędą się II Dni Gerontologii we Wrocławiu. Osoby zainteresowane będą mogły uczestniczyć w interdyscyplinarnej konferencji naukowej oraz wziąć udział w otwartej dyskusji autorytetów w dziedzinie nauk o procesach starzenia się. Wśród uczestników będzie można spotkać zarówno ekspertów, jak i studentów oraz seniorów zainteresowanych tą tematyką.

Prelekcje i wykłady będą miały miejsce w Centrum Konferencyjnym Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu przy ul. Strzegomskiej 55. Wydarzeniu patronują Prezydent Wrocławia oraz Marszałek Województwa Dolnośląskiego; patronami naukowymi są Oddział Dolnośląski Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego oraz Porozumienie Pełnomocników Rektorów Szkół Wyższych

Wrocławia ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

W czasie konferencji poruszonych zostanie wiele kwestii ze szczególnym uwzględnieniem dobrych praktyk gerontologicznych.

Plan II Dni Gerontologii we Wrocławiu

I dzień

– forum: Samorząd – Biznes – NGO – I

Uczestnicy będą rozmawiać o strategiach wspólnego działania w starzejącym się społeczeństwie. Podejmą także dyskurs nad jakością życia osób starszych oraz zaproponują rozwiązania palących problemów dotyczących sfer zdrowia i ekonomii.

II dzień

– sesja plenarna

Prelegenci podejmą szereg tematów związanych z polityką senioralną, starością oraz funkcjonowaniem osób starszych w społeczeństwie.

III dzień

– sesja praktyczno-warsztatowa

W trakcie otwartej debaty uczestnicy będą mogli wymienić swoje poglądy na tematy dotyczące seniorów oraz dobrych praktyk gerontologicznych.

Wydarzenia trzeciego dnia będą miały charakter otwarty, co oznacza, że każda osoba zainteresowana będzie mogła zabrać głos.

Jeżeli są Państwo zainteresowani tematyką senioralną i chcieliby podzielić się swoimi doświadczeniami, zachęcamy do uczestnictwa w II Dniach Gerontologii. To absolutnie unikalne wydarzenie, które pozwoli otworzyć się na problemy innych ludzi i zobaczyć, jak wygląda codzienność osób starszych.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Stanisław Trojanowski



ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Wysokość emerytur po reformach ZUS

Zbliża się moment, kiedy wielu Polaków przejdzie na emeryturę, dlatego warto poznać wysokość emerytur po reformach ZUS. 1 października b.r. wejdą w życie przepisy przewidujące przywrócenie wieku emerytalnego do 60 lat dla kobiet i 65 – dla mężczyzn. W związku z tym Zakład Ubezpieczeń Społecznych szacuje, że na emeryturę przejdzie ok. 82 procent uprawnionych, a co za tym idzie wzrost liczby świadczeń emerytalnych, wypłacanych na koniec grudnia b.r., wyniesie ok. 331,3 tys. Właśnie tyle osób może ubiegać się o pobieranie emerytury po wprowadzeniu ustawy. Co istotne, ustawa likwiduje emerytury częściowe.

Przez ostatnie dwa miesiące doradcy ZUS wyliczali emerytury osobom, które uzyskają świadczenie, po obniżeniu wieku emerytalnego.

Najwyższe emerytury wyliczono rzecz jasna mieszkańcom stolicy.

Według wskazań mają sięgać nawet do 5 tysięcy złotych. Powodów do narzekań nie mają również mieszkańcy Śląska. Najniższe świadczenia pobierać będą emeryci zamieszkujący wschodnie rejony Polski.

Rząd zaznacza jednak, że przejście na emeryturę we wczesnym wieku jest wyłącznie naszym wyborem. Każdy dodatkowy rok pracy podwyższa docelowe świadczenie o 8 procent. To dość mocny argument skłaniający do podjęcia refleksji nad sensem odejścia z pracy w stosunkowo młodym wieku. Z badań ZUS wynika, że na 32 tys. osób zapytanych o chęć przejścia na emeryturę, aż połowa przyznała, że będzie chciała od razu złożyć wniosek o wcześniejsze świadczenie. 20 procent osób twierdzi, że nie zrezygnuje z pracy, zaś 30 procent nie podjęło jeszcze ostatecznej decyzji.

Jaka będzie wysokość emerytur po reformach ZUS?

Poniżej prezentujemy szacowaną wielkość świadczeń emerytalnych w reprezentatywnych ośrodkach miejskich:

Białystok: 1800-2400 zł

Gdańsk: 2000-3000 zł

Kielce: 1800-2300 zł

Kraków: 1850-2800 zł

Lublin: 2000-2500 zł

Łódź: 2100-2500 zł

Olsztyn: 1700- 2800 zł

Poznań: 1500-2700 zł

Rzeszów: 2500-3000 zł

Szczecin: 2000-2700 zł

Tomaszów Mazowiecki: 1200-2100 zł

Toruń: 1500-2500 zł

Warszawa: 2500-5000 zł

Wrocław: 2600-2700 zł

Wszystkie przedstawione wyliczenia są szacunkowe i nie stanowią podstawy do wyliczeń realnych świadczeń emerytalnych.

Tymon Zawada

Radca prawny



Koncert dla seniorów w Teatrze Dramatycznym w Warszawie

3 września odbędzie się specjalny koncert dla seniorów w Teatrze Dramatycznym w Warszawie, pod nazwą „Warszawa dla Seniorów”. Wydarzenie to odbędzie się z udziałem znanych artystów: piosenkarki Alicji Majewskiej i kompozytora oraz akompaniatora Włodzimierza Korcza. Wstęp na koncert jest bezpłatny, biletowany.

Bilety na spektakl można odbierać w dniach 28-29 sierpnia w godz. 9.00 – 16.00 w Urzędzie m.st. Warszawy, przy ul. Senatorskiej 27. Jedna osoba może odebrać maksymalnie dwie wejściówki jednoosobowe.

Bezpośrednio przed koncertem odbędzie się Dyskoteka Międzypokoleniowa. Prowadząca DJ Wika z pewnością dobrze odpowiednią muzykę dla wszystkich uczestników imprezy. W potańcówce będą mogły wziąć udział wszystkie osoby, niezależnie od wieku. Pierwsze pary wejdą na płytę główną placu Defilad o godz. 16.00. Mamy nadzieję,

że pogoda będzie dopisywać i wszyscy będą się świetnie bawić.

Koncert dla seniorów w Teatrze Dramatycznym w Warszawie jest jedną z wielu inicjatyw kulturalnych na rzecz osób powyżej 60 roku życia.

Biorąc pod uwagę, że osoby starsze stanowią ponad 25 proc. całej warszawskiej populacji, Urząd Miasta pragnie dostarczyć im rozrywki dostosowanej do ich preferencji, wieku i oczekiwań.

Z roku na rok liczba seniorów będzie się powiększać a tym samym wzrośnie zapotrzebowanie na tego rodzaju inicjatywy kulturalne. Seniorzy mogą dzięki nim nie tylko przyjemnie, ale również aktywnie spędzić czas, zażywając ruchu i nawiązując nowe znajomości.

W 2014 r. powołano do życia Warszawską Radę Seniorów, w ramach której utrzymywana jest współpraca rad seniorów z poszczególnych dzielnic stolicy,

Komisji Dialogu Społecznego ds. Osób Starszych i Kombatantów oraz Komisji Dialogu Społecznego ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Od kilku lat Rada, razem z urzędem miasta, aktywizują warszawskich seniorów i zachęcają do czynnego udziału w organizowanych imprezach. To właśnie dzięki Radzie artyści polscy dają bezpłatne koncerty a seniorzy mogą cieszyć się z wielu zniżek oraz możliwości aktywnego uczestniczenia w życiu społeczno-kulturalnym Warszawy.

Ostatnim wielkim sukcesem Rady jest wybudowanie Centrum Alzheimera oraz doprowadzenie do zaaprobowania projektu powstania Geriatrycznego Centrum Medycznego.

Mamy nadzieję, że działania Rady poskutkują wieloma cennymi przedsięwzięciami i wpłyną na poprawę jakości życia seniorów w stolicy.

Agata Mościcka



Rekreacja na świeżym powietrzu

Wwielu miejscach pojawiają się siłownie pod chmurką i rekreacja na świeżym powietrzu staje się udziałem wszystkich mieszkańców. Siłownie plenerowe cieszą się ogromnym zainteresowaniem zarówno wśród starszych, jak i młodszych mieszkańców dużych miast.

To doskonała alternatywa dla drogich klubów fitness – wszak nie każdy chce wydawać gigantyczne pieniądze za kilka godzin ćwiczeń w tygodniu. Siłownie na świeżym powietrzu są zazwyczaj ulokowane w parkach lub miejskich skwerach.

Bez względu na to czy kiedykolwiek miałeś do czynienia ze sprzętami do ćwiczeń, czy też nie, nie będziesz miał problemu z obsługą poszczególnych urządzeń w siłowni plenerowej. Na każdym urządzeniu znajdują się instrukcje opisujące prawidłowy sposób korzystania ze sprzętu, dzięki czemu nawet seniorzy, nie-

rozeznani w nowoczesnych metodach ćwiczeń, mogą zażyć aktywności na świeżym powietrzu.

Rekreacja na świeżym powietrzu to możliwość jaką dają siłownie pod chmurką

Wśród przykładowych urządzeń dostępnych na tego typu siłowni znajdziemy m.in.

- orbitrek – dedykowany osobom, które chcą wyćwiczyć i rozruszać biodra, barki, ramiona oraz nogi,
- biegacz – do wzmocnienia mięśni i stawów nóg. Idealny sposób na poprawę zmysłu równowagi ciała,
- twister – polecany seniorom, którzy chcą poprawić koordynację ruchową i zaktywizować stawy biodrowe,
- wyciąg górny – do budowania i wzmacniania mięśni barków, ramion i górnych partii pleców.

Oczywiście to tylko kilka sprzętów, które możemy znaleźć w wielkomiejskich siłowniach plenerowych.

Najwięcej punktów rekreacyjnych znajduje się w stolicy – obecnie jest ich ponad setka, a ich liczba stale rośnie. Osoby starsze nie mogą już zatem wymigiwać się od aktywności, tłumacząc swoją bierność brakiem finansów. Siłownie zewnętrzne mają o wiele więcej zalet niż normalne punkty fitness. Nie od dziś wiadomo, że ruch na świeżym powietrzu sprzyja układowi krążenia i pobudza układ odpornościowy do działania.

Siłownie skonstruowane są w taki sposób, aby każda osoba znalazła coś dla siebie. Nawet seniorzy, którzy nie mogą wykonywać skomplikowanych ćwiczeń, mają możliwość zaktywizowania konkretnych partii ciała. Nogi, ręce, brzuch czy plecy – sprzęty, inspirowane urządzeniami z tradycyjnych siłowni, działają cuda.

Warto skorzystać z dobrej pogody i wybrać się kilka razy w tygodniu na siłownię pod chmurką.

Stanisław Trojanowski



Senior aktywny zawodowo

Senior aktywny zawodowo to osoba, która czuje się potrzebna. Osoby starsze często cieszą się na tyle dobrym zdrowiem i samopoczuciem, że bierność zawodowa jest dla nich największą karą.

Możliwość wyjścia do ludzi, udziału w życiu społecznym, a także perspektywa zarobienia dodatkowych pieniędzy, to tylko nieliczne zalety podejmowania zatrudnienia w podeszłym wieku.

Seniorzy są bardzo lojalnymi i sumiennymi pracownikami. To ogólna opinia wyrażana przez pracodawców, którzy mieli okazję zatrudniać osoby starsze. Oczywiście, w przeciwieństwie do osób w sile wieku, senior nie wykona wszystkich prac fizycznych. Nie powinien pracować także w pełnym wymiarze godzin.

Praca w podeszłym wieku nie ma wyłącznie charakteru zarobkowego – to sposób na aktywizację i wyciągnięcie seniora z domu, dlatego warto zachować umiar i znaleźć złoty środek między sielankowym życiem szczęśliwego emeryta a pracą zawodową.

Senior aktywny zawodowo to również senior aktywny społecznie.

Seniorki bardzo chętnie podejmują zatrudnienie w tzw. szarej strefie – jako opiekunki najmłodszych czy prywatne nauczycielki. Jeżeli przez całe życie pracowali w szkole albo innej placówce edukacyjnej, przejście na emeryturę jest szczególnie ciężkie. Kontakt z młodzieżą sprawia, że człowiek czuje się szczęśliwszy, młodszy i ma większe chęci do życia.

Emerytowani nauczyciele, chcąc utrzymać relacje z młodymi ludźmi, chętnie udzielają korepetycji, które dają nierzadko bardzo duże zyski. Dobry korepetytor może otrzymać nawet 100 złotych za godzinę lekcyjną. Zakładając jednak, że senior ustala mniej wygórowaną stawkę, ok. 50 zł, może zarobić nawet kilka dodatkowych tysięcy w skali miesiąca.

Nieco słabiej prezentują się zarobki opiekunek oraz osób zajmujących się domem. Wiele starszych pań decyduje się podjąć dodatkowe zatrudnienie w charakterze nianie czy pomocy domowej. Największą zaletą takiej profesji jest to, że seniorka nie musi spędzać poza domem ośmiu godzin dziennie, jak pracownicy etatowi, a praca jest na tyle lekka i przyjemna, że nie czuje się przepracowana. Co wię-

cej, starsze panie mają już doświadczenie w wychowywaniu dzieci, a co za tym idzie i większe pokłady cierpliwości. Młode opiekunki mogą być sfrustrowane ciągłą obecnością malucha i nie okazywać mu wystarczająco dużo uczucia.

Pomimo przejścia na emeryturę wielu seniorów decyduje się kontynuować swoją pracę zawodową. Wśród nich znajdziemy m.in. nauczycieli szkolnych i akademickich. Mimo długoletniego stażu i nobliwego wieku mają oni na tyle świeże umysły, że chętnie dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniami z młodszym pokoleniem.

Takie rozwiązanie ma bardzo dużo zalet. Senior, zmuszony do ciągłej aktywności, zachowuje świeżość i jasność umysłu. Co więcej, ma motywację do tego, aby rozwijać swoje pasje, zainteresowania i wciąż zaskakiwać uczniów i studentów ciekawymi informacjami. Wieloletni nauczyciele to dydaktycy z pasją, którzy najchętniej nie rozstawaliby się ze swoim miejscem pracy aż do ostatniego dnia.

Oczywiście, wielu seniorów dorbia wyłącznie w celach zarobkowych. W takim przypadku warto poszukać pracy, która nie wymaga dużej sprawności fizycznej, jest lekka i nie trzeba do niej cho-

dzić każdego dnia na osiem godzin. Najlepszym rozwiązaniem jest praca na pół etatu, np. w charakterze portiera, szatniarki, pracownika kiosku czy innego punktu detalicznego. Senior może wciąż wykonywać potrzebną profesję, ale nie przepracuje się do tego stopnia, że zajęcie zacznie odbijać się na jego zdrowiu.

Takich zawodów jest wiele. Wystarczy poszukać w Internecie albo zgłosić się do urzędu pracy, gdzie doradcy zawodowi chętnie pomogą w znalezieniu odpowiedniej profesji.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna

**Teleopiekna
Seniora**

**Buduj swoją pozycję
oraz potencjał z nami
i Funduszami Europejskimi**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**



Służba Celna

Emerytura w służbie celnej

Emerytura w służbie celnej opiera się na innych zasadach niż pozostałe. Prawo do emerytury mundurowej mieć będą wyłącznie ci celnicy, którzy ukończą 55 rok życia i przepracują 15 lat w służbie państwowej. Osoby te pięć lat powinny spędzić na wykonywaniu czynności policyjnych: wykrywaniu, zapobieganiu i zwalczaniu przestępstw.

Związkowcy przyjęli jednak stanowisko, że znowelizowana ustawa zaopatrzeniowa prowadzi do dyskryminacji. Odwołują się przy tym do decyzji Trybunału Konstytucyjnego. Orzekł on już raz, że różnicowanie ochrony emerytalnej celników i innych służb mundurowych jest niezgodne z konstytucją.

Związkowcy zauważają, że ustawa funkcjonująca w obecnej formie prowadzi do podziału celników w zależności od miejsca

wykonywania zadań. Podobna praktyka nie jest stosowana w żadnej innej służbie. Wszyscy policjanci bądź funkcjonariusze Straży Granicznej zyskują prawo do emerytury mundurowej z uwagi na status. Nie występuje zatem realny podział ze względu na zakres obowiązków.

Emerytura w służbie celnej budzi wiele kontrowersji.

Sytuacja wydaje się dodatkowo skomplikowana przez fakt, że status emerytalny jest zależny od decyzji przełożonego i może zmieniać się kilkakrotnie. Najbardziej szkodzi jednak regulacja przejściowa prowadząca do pozbawienia funkcjonariuszy części dotychczasowego stażu pracy. Według artykułu 22 znowelizowanej ustawy dotychczasowy okres służby „nie jest traktowany jako okres służby ani okres równorzędny ze służbą”. Może

się zatem okazać, że funkcjonariusze Służby Celnej i Celno-Skarbowej nie będą mieli prawa do pobierania świadczeń z systemu zaopatrzeniowego. Warto przy okazji przypomnieć, że do końca 2008 r. celnicy mogli przejść na emeryturę nawet pięć lat wcześniej niż inni pracownicy. Obecne działania rządu mają skutkować zabranieniem stażu w Służbie Celnej.

Do Trybunału Konstytucyjnego trafił wniosek Związkowców o skontrolowanie konstytucyjności ustawy z 11 maja 2017 r. o zmianie ustawy o zaopatrzeniu emerytalnym funkcjonariuszy policji. W najbliższym czasie przekonamy się, czy sprawa zostanie wygrana przez związkowców i jak będzie wyglądało to świadczenie emerytalne w najbliższych latach.

Tymon Zawada

Radca prawny



Pyszne ciasto ze śliwkami

Ponieważ sezon na śliwki akurat jest w pełni, warto pokusić się o przygotowanie wspaniałego deseru, jakim z pewnością będzie pyszne ciasto ze śliwkami.

Można wykonać je w bardzo prosty sposób i będzie doskonałym dodatkiem do kawy czy herbaty, gdy odwiedzą nas weekendowi goście. A na dodatek warto pamiętać, że śliwki świetnie regulują pracę jelit i zawierają mnóstwo cennych witamin i minerałów.

Pyszne ciasto ze śliwkami wykonamy posiadając następujące składniki:

- 6 jaj,
- 3/4 szklanki cukru białego najlepiej pudru lub drobno ziarnistego,

- 3/4 szklanki oleju najlepiej rzepakowego,
- 2 szklanki mąki krupczatki lub szymankowej,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1/2 kg śliwek łatwo odchodzących od pestek.

Delikatnie rozbijamy jajka i oddzielamy białka od żółtek. Białka ubijamy mikserem lub trzepaczką na sztywną pianę z odrobiną soli. Gdy piana jest już prawie gotowa, zaczynamy dodawać do niej, po łyżce, cukier. Cały czas ubijając całość, dodajemy żółtka oraz olej. Jako ostatnią wsypujemy również partiami przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Teraz wszystko dokładnie jeszcze raz mieszamy. Gotowe ciasto przekładamy do wyłożonej papierem do pie-

czenia prostokątnej formy. Na wierzchu wyrównanej powierzchni ciasta układamy umyte, pozbawione pestek oraz pokrojone w połówki lub ćwiartki śliwki, miąższem do góry. Całość wstawiamy do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i pieczemy przez około 45-50 minut. Gdy już się ładnie zarumieni wyjmujemy i pozostawiamy do przestygnięcia. Ciasto można podawać pokrojone w kawałki z odrobiną bitej śmietany jako doskonałe uzupełnienie kawy bądź herbaty.

Joanna Zadrowska

dietetyk



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

Efektem 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
WIOŚĆ 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

