



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

Jak uzupełnić luki w budżecie seniora

Faszerowane patisony

500 plus dla emerytów

Makijaż dla cery dojrzałej

Zjedz obiad z seniorem

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 WŁAŚCIWA OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYMI — *Maria Starowiejska*
- 4 MIEJSKIE WYSPY CIEPŁA — *Agata Mościcka*
- 5 JAK UZUPEŁNIĆ LUKI W BUDŻECIE SENIORA — *Tymon Zawada*
- 6 DORABIANIE DO EMERYTURY — *Tymon Zawada*
- 7 SPORTY DLA SENIORÓW — *Agata Mościcka*
- 9 DIETA KARDIOLOGICZNA — *Jadwiga Szatkowska*
- 10 WPŁYW EMERYTÓW NA GOSPODARKE W POLSCE — *Tymon Zawada*
- 12 500 PLUS DLA EMERYTÓW — *Tymon Zawada*
- 13 FASZEROWANE PATISONY — *Jadwiga Szatkowska*
- 14 SYSTEM TELEOPIEKI DZIAŁAJĄCY NA OBSZARZE WIELKOPOLSKI — *Maria Starowiejska*
- 15 SPRAWNY KRĘGOSŁUP SZYJNY – ENERGIA NA CAŁY DZIEŃ — *Kazimierz Modruga*
- 16 MAKIJAŻ DLA CERY DOJRZAŁEJ — *Joanna Sadura*
- 18 SENIOR NA RYNKU PRACY — *Agata Mościcka*
- 19 MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OSÓB STARSZYCH — *Agata Mościcka*
- 20 KRÓLOWA WCZESNEJ JESIENI – JEJ WYSOKOŚĆ ŚLIWKA — *Joanna Zadrowska*
- 22 ZJEDZ OBIAD Z SENIOREM — *Andrzej Kostrzewa*
- 23 BYDGOSCY SENIORZY UCZĄ AKTYWNOŚCI — *Stanisław Trojanowski*
- 24 CORAZ WIĘCEJ LUDZI UMIERA NA CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA — *Andrzej Kostrzewa*





Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

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

„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



Właściwa opieka nad osobami starszymi

Właściwa opieka nad osobami starszymi jest ogromnym wyzwaniem dla rodziny, zarówno ze względów finansowych, jak i logistycznych. Zdarza się, że nie jesteśmy w stanie właściwie zatroszczyć się o naszych rodziców czy dziadków. Pogodzenie pracy, domu i opieki nad emerytem, w wielu przypadkach bywa niewykonalne.

Osoby starsze, które nie są w stanie samodzielnie wykonać przy sobie podstawowych czynności pielęgnacyjnych, przyrządzić sobie posiłków, ani zorganizować czasu wolnego, wymagają profesjonalnej opieki. Doświadczony opiekun w odpowiedni sposób zatroszczy się o podopiecznego, pomoże mu wykonać podstawowe czynności, a także umili wolny czas. To ogromne wsparcie dla zmęczonej psychicznie i fizycznie rodziny.

Właściwa opieka nad osobami

starszymi wymaga stosownych umiejętności i wiedzy.

By codzienna opieka nad seniorem przebiegała w prawidłowy sposób konieczne jest ustalenie dziennego harmonogramu zajęć. Oczywiście, plan dnia powinien być dostosowany do kondycji psychicznej seniora oraz jego możliwości fizycznych. Opiekun musi być gotowy do wspomagania osoby starszej przez całą dobę, poczynając od porannej toalety a skończywszy na ułożeniu do snu. Bardzo ważną częścią dnia jest aktywizacja ruchowa – osoba starsza powinna codziennie wychodzić na spacer i oddychać świeżym powietrzem. Kontakt z ludźmi i możliwość uczestnictwa w życiu społecznym pozwalają utrzymać pogodę ducha i sprawiają, że osoby starsze przez dłuższy czas utrzymują sprawność umysłu. Korzystne dla dobrego stanu psychicznego seniora jest uczestnictwo w życiu społecznym

oraz utrzymywanie kontaktów towarzyskich. Regularne spaceru sprzyjają utrzymaniu dobrego stanu organizmu. Im więcej czasu przebywamy na dworze, tym mamy mniejsze problemy z zaśnięciem, krążeniem czy trawieniem. Opieka nad seniorem wiąże się również z koniecznością przygotowywania posiłków. Jako że osoba starsza jest mniej aktywna niż młody człowiek, nie potrzebuje wysokokalorycznego posiłku. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem będzie lekkostrawna dieta. Zarówno dzienny jadłospis, jak i wszystkie zmiany w diecie, powinny być konsultowane z lekarzem. W pewnym wieku powinno się odstawić pewne produkty spożywcze i sięgnąć po zdrową alternatywę, dzięki temu można żyć nie tylko długo, ale i zdrowo.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



Miejskie wyspy ciepła

Miejskie wyspy ciepła to obszary w miastach, w których wysoka temperatura utrudnia mieszkańcom normalne funkcjonowanie.

Powszechna urbanizacja stanowi jedną z najważniejszych przyczyn zmian klimatycznych. Rozwój miast wpływa na modyfikację środowiska przyrodniczego poprzez sztuczne ukształtowanie podłoża w postaci zabudowy, ciągów komunikacyjnych czy zieleni miejskiej. Z tego względu w miastach tworzą się specyficzne warunki klimatyczne.

Osoby, które nie są nawykłe do życia w mieście, z pewnością odczuwają szybko lokalne zmiany klimatu na terenie miasta i w obszarach podmiejskich.

Modyfikacje klimatu są szczególnie groźne dla osób starszych i chorych. Dotyczą wzrostu zanieczyszczeń powietrza, właściwości radiacyjnych oraz termiczno-

wilgotnościowych, cyrkulacji powietrza oraz opadów atmosferycznych.

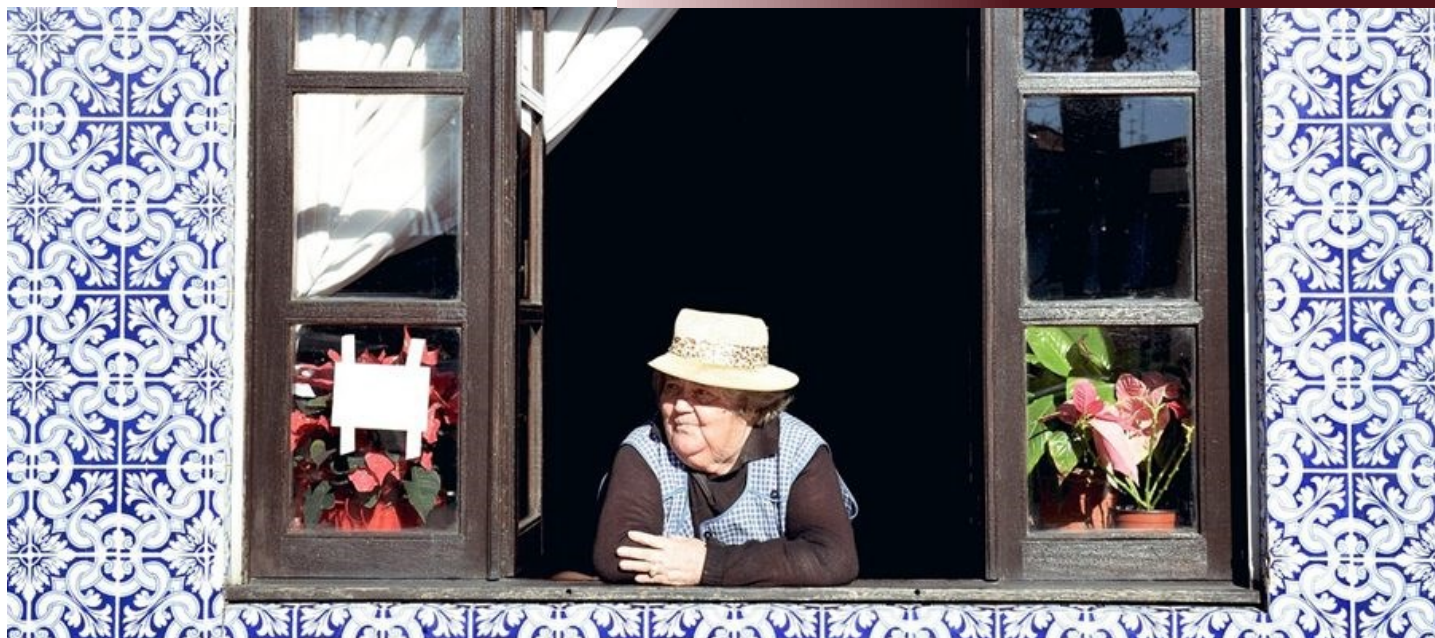
Jedną z najbardziej charakterystycznych i najdokładniej zbadanych cech miejskiego klimatu jest wyspa ciepła, czyli zjawisko wzrostu temperatury w mieście w stosunku do terenów pozamiejskich.

Miejskie wyspy ciepła to zjawisko o dużej zmienności i intensywności.

Miejskie wyspy ciepła dają o sobie znać we wszystkich porach roku, jednak najmocniej w okresach przesileń – latem i zimą. W okresie letnim w miastach jest o wiele cieplej niż na wsiach. Duże ilości ciepła, które zostały zgromadzone w mieście w ciągu dnia, są uwalniane do atmosfery porą nocną. Wynika to ze zwiększonej pojemności cieplnej sztucznych powierzchni. Najcieplejsze są na ogół centra miast, dlatego osoby starsze

zamieszkujące dzielnice przylegające do centrum mogą czuć się szczególnie zmęczone i osłabione w okresach letnich. Co więcej, geometria wysokich budynków, usytuowanych w bliskiej odległości od siebie, utrudnia efektywne wypromieniowanie energii przez ulice i ściany. To, co zostanie wypromieniowane z jednego budynku, zostaje zaabsorbowane przez dalszą zabudowę, skutkiem czego efekt nasila się jeszcze bardziej. Stal, szkło i beton emitują ogromne ilości ciepła, które pochłaniają z promieni słonecznych w upalne dni. W okresie letnim wysokie temperatury są szczególnie niebezpieczne dla osób starszych. Jeżeli zatem istnieje taka możliwość, warto – przynajmniej na krótki okres – wyrwać się z miasta i zaczerpnąć oddechu na wsi czy na działce a jeśli to niemożliwe udać się po prostu do parku.

Agata Mościcka



Jak uzupełnić luki w budżecie seniora

Odwrocony kredyt hipoteczny to dobry sposób na to jak uzupełnić luki w budżecie seniora.

To stosunkowo nowa usługa na polskim rynku finansowym, z której mogą skorzystać wszystkie osoby posiadające nieruchomości na własność.

Model sprzedażowy, funkcjonujący na rynku polskim, przewiduje, że beneficjent przekazuje nieruchomość na własność w zamian za rentę, bądź umowę dożywocia. Co istotne, osoba, która zaciągnie odwrócony kredyt hipoteczny, pozostaje właścicielem mieszkania lub domu do chwili śmierci, co oznacza, że może tam nadal mieszkać. Można zatem powiedzieć, że kredyt hipoteczny to specyficzny typ kredytu zabezpieczonego hipoteką na nieruchomość.

Ważnym postanowieniem umowy

kredytowej jest to, że spadkobiercy nie tracą prawa do nieruchomości, ponieważ mogą dokonać spłaty zadłużenia. Jeżeli nie wyrażą takiej woli, będą zmuszeni przekazać prawa do nieruchomości bankowi. W takiej sytuacji instytucja finansowa będzie zobligowana do zwrócenia różnicy, o jaką wartość nieruchomości przewyższa jego należność z tytułu umowy odwróconego kredytu hipotecznego.

Odwrócony kredyt hipoteczny to odpowiedź na pytanie jak uzupełnić luki w budżecie seniora

Odwrócony kredyt hipoteczny to usługa przeznaczona w głównej mierze dla seniorów. Osoby starsze i samotne, które po swojej śmierci pozostawiają mieszkanie skarbowi państwa, mogą nieco podreperować w ten sposób swoją sytuację finansową. Z odwróconego kredytu mogą również sko-

rzystać seniorzy, którzy nie mogą liczyć na finansową pomoc rodziny. Wiele starszych osób nie wyobraża sobie sytuacji, w której miałoby się przeprowadzić do mniejszego, bardziej kosztownego mieszkania. Korzyści wynikające z podjęcia kredytu odwróconego są niepomierne. Senior może cieszyć się większymi miesięcznymi dochodami i nie troszczyć się o mieszkanie, ani o to, co się z nim stanie po jego śmierci. Jeżeli mają Państwo w rodzinie lub znajome, samotne osoby starsze, warto uświadomić ich o istnieniu możliwości otrzymania tego typu pomocy finansowej w wybranym zakresie.

Tymon Zawada

Radca prawny



Dorabianie do emerytury

Od 1 czerwca b.r. obowiązują nowe limity dodatkowych zarobków emerytów i rencistów, których przekroczenie grozi zmniejszeniem, a niekiedy nawet zawieszeniem, przyznanych świadczeń, dlatego warto dowiedzieć się w jakim zakresie możliwe jest dorabianie do emerytury.

Obecnie emeryci i renciści mogą dorobić do 3047,50 zł brutto bez konsekwencji ze strony ZUS-u. Jeżeli zarobki przekroczą kwotę 5659,70 zł brutto, istnieje ryzyko, że wypłata świadczeń emerytalno-rentowych zostanie wstrzymana. Kwoty przychodu, które skutkują obcięciem świadczeń, są ustalane na podstawie wysokości przeciętnego wynagrodzenia ogłaszanego za wcześniejszy kwartał. Emerytura bądź renta ulegają zmniejszeniu, kiedy za-

robki pracownika przekraczają 70 procent przeciętnego wynagrodzenia. Do zawieszenia dochodzi natomiast w momencie, gdy zarobki przekraczają 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia. Zarobki mieszczące się między 3047,50 zł a 5659,70 zł brutto powodują, że świadczenie zostanie zredukowane o wartość przekroczenia w wysokości 70-procent średniego wynagrodzenia. Zaznaczamy przy tym, że świadczenia nie mogą zostać zmniejszone o więcej niż 565,53 zł w przypadku emerytury, bądź renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i o 424,18 zł w przypadku renty.

Należy pamiętać o tym, że dorabianie do emerytury objęte jest limitami.

Limitów dorabiania muszą pilnować osoby podejmujące działalność objętą obowiązkowymi

ubezpieczeniami społecznymi. Dotyczy to emerytów i rencistów zatrudnionych na umowę o pracę, umowę zlecenie, umowy o świadczenie usług (innej niż zlecenie lub agencyjna), prowadzących pozarolniczą działalność, pracujących

w rolniczej spółdzielni produkcyjnej i spółdzielni kółek rolniczych oraz z pełniących służbę w policji, Straży Pożarnej oraz innych służbach mundurowych.

Limity dorabiania nie są nałożone na wszystkich świadczeniobiorców. Do grupy osób, które nie muszą przejmować się wysokością zarobków dodatkowych, należą:

- emeryci, którzy osiągnęli wiek emerytalny przed podjęciem pracy zarobkowej, bądź przejściem na emeryturę.
- osoby, które wykonują pracę na podstawie umowy o dzieło,

bądź innej umowy niepodlegającej obowiązkowi ubezpieczeń społecznych.

– świadczeniobiorcy, którzy otrzymali prawo do renty z tytułu pobytu w obozach i innych miejscach odosobnienia m.in. inwalidzi wojenni.

– emeryci lub renciści, którzy złożyli wniosek o zawieszenie wypłaty świadczenia i nie pobierali

nałej emerytury lub renty przez cały rok kalendarzowy. – świadczeniobiorcy legitymujący się ustalonym prawem do emerytury, która podlegała zawieszeniu, z racji całorocznej pracy w ramach tego samego stosunku pracy i na rzecz jednego pracodawcy, u którego świadczeniobiorca pracował przed przejściem na emeryturę.

Wiele osób skorzysta w tym roku, w październiku z możliwości przejścia na emeryturę zgodnie z obowiązującą ustawą o obniżeniu wieku emerytalnego. Przed podjęciem takiej decyzji warto mieć świadomość istnienia limitów dotyczących dorabiania na emeryturze.

Tymon Zawada

Radca prawny



Sporty dla seniorów

Wielu seniorów rezygnuje z aktywności fizycznej na rzecz siedzenia przed telewizorem, czytania książek czy innej formy biernego relaksu, tymczasem warto zainteresować się tematem, jakim są sporty dla seniorów. Należy jednak pamiętać, że ćwiczenia nie tylko poprawiają kondycję zdrowotną, ale także usprawniają pracę mózgu i sprawiają, że czujemy się silniejsi i szczę-

śliwsi. Oczywiście, osoby starsze – zwłaszcza takie, które nigdy nie ćwiczyły regularnie – nie powinny rzucać się na głęboką wodę. Wysiłkowe ćwiczenia są niewskazane dla osób w wieku podeszłym i mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc. Na szczęście istnieje kilka dyscyplin sportowych, które powinny przyspaść do gustu seniorom i polepszyć jakość ich życia. Warto ćwiczyć i dlatego warto poznać sporty dla seniorów

Osoby, które podejmują regularną aktywność fizyczną, są sprawniejsze i mogą wykonywać różne czynności bez oznak zmęczenia. Najlepszym tego przykładem jest wejście po schodach. Ludzie, którzy przez całe życie korzystali ze schodów i nie jeździli windą, nawet w zaawansowanym wieku nie męczą się podczas wchodzenia na wyższe piętra. Mięśnie i stawy, wyrobione przez wiele lat ćwiczeń, pracują sprawniej, a krę-

gostup nie jest mocno obciążony. Aktywność fizyczna wzmacnia odporność i zmniejsza ryzyko otyłości, nadciśnienia, cukrzycy oraz schorzeń psychicznych m.in. demencji czy choroby Alzheimera. To także doskonały sposób na wspomoczenie pracy mózgu i ćwiczenie pamięci.

Jednym z popularniejszych sportów dla seniorów jest pływanie. To idealny sposób na zbudowanie i wymodelowanie sylwetki, wzmocnienie mięśni pleców, ramion i nóg oraz poprawę koordynacji wybranych grup mięśniowych. Osoby starsze, które odwiedzają basen regularnie, mogą poczuć różnicę w czasie wykonywania codziennych czynności. Ciało staje się bardziej elastyczne i gibkie, a ruchy – płynne. Z zalet pływania może korzystać każdy. Bez względu na wiek, kondycję fizyczną oraz stan zdrowotny, pływanie pozwala uzyskać wymarzone rezultaty.

Kolejnym sportem preferowanym przez seniorów jest nordic wal-

king, czyli chodzenie z kijkami. To doskonała alternatywa dla fitnessu oraz pływania – wszak nie każda osoba starsza może pozwolić sobie na wykupienie karnetu do klubu i regularne chodzenie na basen. Aby rozpocząć przygodę z nordic walkingiem, wystarczy zaopatrzyć się w wygodne buty oraz kijki, które można zakupić już za kilkanaście złotych. Chodzenie z wykorzystaniem kijków angażuje aż 90 procent mięśni i – co najważniejsze – nie obciąża stawów tak jak zwykły marsz. Co więcej, podczas spaceru możemy zażyć świeżego powietrza i nawiązać nowe znajomości. W dużych miastach odbywają się spotkania osób uprawiających nordic walking, w których może wziąć udział każdy.

Nieco bardziej wymagającym sportem jest gimnastyka, która poprawia elastyczność mięśni i pozwala rozwinąć motorykę. Osoby, które gimnastykują się codziennie, zaraz po obudzeniu, rzadziej uskarżają się na bóle ple-

ców i bolesne skurcze.

Bardziej rozwiniętą formą gimnastyki jest aerobik przy muzyce prowadzony w klubach fitness. Ćwiczenia łączą w sobie elementy taneczne oraz trening sprawnościowy, dzięki czemu senior nie będzie padał z nóg po zakończeniu sesji. Wyjście do klubu fitness ma dużo pozytywnych stron – przede wszystkim można poznać innych ludzi i nawiązać znajomości. Co więcej, praca w grupie zmusza do podjęcia większego wysiłku, dzięki czemu praca przynosi zamierzone efekty. Ciekawym pomysłem na sport dla seniorów jest również jazda na rowerze. Jeżeli senior nie posiada własnego jednośladu, zawsze może skorzystać z roweru miejskiego, który jest obecnie dostępny w każdym większym mieście. To bardzo tani, a zarazem niezwykle przyjemny sposób spędzenia wolnego czasu.

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**.





Dieta kardiologiczna

Zdrowe serce to przede wszystkim odpowiednia dieta kardiologiczna.

Nadciśnienie tętnicze to poważne schorzenie, na które cierpi już co trzeci Polak. Lekarze biją na alarm i zalecają zmianę codziennych zwyczajów żywieniowych, aby ustrzec się przed tą chorobą i zachować dobre zdrowie przez długie lata. Dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia, w skrócie DASH, została opracowana przez amerykańskich badaczy z Narodowego Instytutu Serca, Płuc i Układu Krwiotwórczego. Badania wykazały, że po dwóch tygodniach stosowania diety, ciśnienie spada średnio o kilka mm/słupka rtęci. Co ciekawe, dieta DASH nie jest dietą wymagającą. Nie musimy kupować drogich i wymyślnych produktów, trudno dostępnych na polskim rynku, ani przygotowywać skomplikowanych dań. Dieta opiera się na kilku istotnych założeniach i polega na doborze produktów, które pozwalają uregulować ciśnienie.

Dieta kardiologiczna pomaga w zachowaniu sprawnie funkcjonującego organizmu na długie lata. **PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA:** – mniej soli. Zdrowy człowiek może zjeść do jednej płaskiej łyżeczki soli dziennie. Mimo, że taka ilość wydaje się dość duża, większość z nas spożywa nawet trzy łyżeczki! Dieta DASH jest pod tym względem bardzo surowa i dopuszcza zaledwie połowę łyżeczki.

Odzwyczajanie od soli może trudne dla osoby, która przez całe życie spożywała mocno doprawione pokarmy, niemniej wszystko zależy od siły woli. Sól nie jest niezbędna do życia i możemy z niej całkowicie zrezygnować. – więcej magnezu, wapnia i potasu. Dieta DASH przewiduje spożywanie dużej ilości warzyw i owoców bogatych w potas i inne drogocenne pierwiastki obniżające ciśnienie krwi. Bardzo ważną rolę odgrywają produkty bogate w witaminę C.

– duże ilości błonnika. Błonnik roślinny sprzyja utrzymaniu prawi-

idłowej masy ciała i zmniejsza wchłanianie cholesterolu. Możemy go przyjmować w formie naturalnej, np. poprzez spożywanie soi, jak i pod postacią suplementów diety.

Twórcy diety DASH podzielili produkty spożywcze na osiem grup, z czego każdego dnia można zjeść określoną liczbę porcji. Przykładowo, warzywa i owoce można przyjmować odpowiednio w ilości 4-5 porcji. Jedna porcja to jedno średniej wielkości warzywo lub mały owoc. Produkty zbożowe przyjmujemy w ilości 7-8 porcji, przy czym jedna porcja to, np. pół kubka kaszy gryczanej lub makaronu, bądź kromka chleba razowego. Chudy nabiał oraz mięso (drób i ryby) mogą być spożywane w ilości 2-3 porcji dziennie.

Co ciekawe, dieta nie zmusza z rezygnacji ze słodczy, niemniej wskazane jest ograniczyć się do 2 kostek czekolady gorzkiej dziennie.

Jadwiga Szatkowska
dietetyk



Wpływ emerytów na gospodarkę w Polsce

Najnowsze prognozy demograficzne wskazują, że do 2060 roku liczba seniorów w całej Europie wzrośnie niemalże dwukrotnie – z 87 do rekordowych 153 milionów osób, więc wpływ emerytów na gospodarkę w Polsce również. Największy, bo ponad trzykrotny przyrost, spodziewany jest w grupie 80 plus.

Jeszcze do niedawna osoby starsze nie były uznawane za atrakcyjną grupę klientów, a produkty i usługi rzadko kiedy były dopasowane do ich potrzeb. Obecnie o emerytów walczą zarówno banki, jak i sieci komórkowe, koncerny medyczne, samochodowe, biura turystyczne oraz potentaci z branży elektronicznej. Sami seniorzy poczynili milowy krok, robiąc zakupy w Internecie i pro-

wadząc aktywny tryb życia.

W ubiegłym roku świadczenia emerytalne były pobierane przez ponad 5 mln osób. Obecnie średnia wysokość emerytury wynosi 1727 zł netto.

Niestety, mimo rządowych reform i planów waloryzacji, która byłaby wreszcie odczuwalna przez seniorów, emerytur mają wzrosnąć o zaledwie 27 zł brutto.

Mimo, że wysokość świadczeń nie jest satysfakcjonująca, to ponad 40 procent osób w wieku przedemerytalnym i wczesnoemerytalnym określa swoją sytuację jako dobrą bądź raczej dobrą. W przypadku starszej grupy wiekowej – 66-74 lata – zdanie to podziela 39 procent. Wśród emerytów 75 plus – 37 procent.

Statystyki nie wydają się być bar-

dzo optymistyczne, niemniej warto pamiętać, że coraz więcej osób w wieku emerytalnym nie porzuca pracy. Wśród seniorów popularne jest także dorabianie do emerytury. To właśnie ci seniorzy, którzy nie porzucają aktywnego trybu życia, szkolą swoje umiejętności i podróżują, stają się targetem wielu firm.

Wpływ emerytów na gospodarkę w Polsce jest proporcjonalny do rosnącego procentowego ich udziału w strukturze społeczeństwa.

Coraz więcej firm jest świadomych, że współcześni seniorzy są klientami, o których warto walczyć. Osoby starsze coraz częściej wykazują apetyt konsumpcyjny – robią zakupy, które nie tylko gwarantują im przetrwa-

nie i pozwalają zrealizować podstawowe potrzeby, ale także chętnie nabywają dobra luksusowe.

Warto przy tym wspomnieć, że emeryci coraz prężniej działają w sieci – aż 6 procent klientów e-sklepów stanowią właśnie osoby starsze. Firmy muszą zatem dbać o przyciągnięcie ich uwagi m.in. przez stosowanie specjalnych czcionek i szat graficznych, które nie rozpraszają uwagi, są jasne, przejrzyste i trafiają w punkt.

Większość osób w wieku podeszłym wybiera produkty, które są „proste” i klasyczne. Widać to szczególnie w branży motoryzacyjnej – senior o wiele chętniej wybierze auto uniwersalne typu hatchback, tanie w eksploatacji i zużywające małe ilości paliwa, aniżeli model sportowy, bądź samochód typu smart.

Inną branżą, która również otwiera się na potrzeby seniorów, jest branża turystyczna. Jako że wielu seniorów nie ma zobowiązań zawodowych, biura nie muszą się ograniczać i mogą zarabiać na wycieczkach przez cały rok – także poza sezonem.

Seniorzy bardzo chętnie udają się na wycieczki jednodniowe, np. do miejsc pielgrzymkowych. Z tego względu dużym zainteresowaniem cieszą się biura turystyczne wyspecjalizowane w organizacji wycieczek do miejsc kultu, dużych ośrodków miejskich w Polsce czy sanatoryjnych – jeszcze kilka lat temu na rynku funkcjonowało zaledwie kilkanaście takich biur.

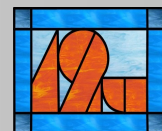
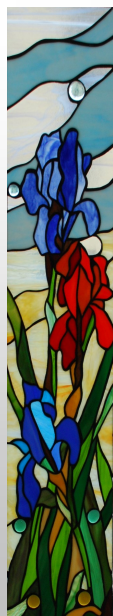
Obecnie biura turystyczne cieszą się rosnącym zainteresowaniem i przyciągają seniorów o różnym statusie majątkowym.

Seniorzy są także grupą, która aktywnie korzysta z usług finansowych. Banki, zdając sobie sprawę, że emeryci są grupą posiadającą stałe i pewne dochody, chętnie udzielają pożyczek. Proponują także lokaty na korzystny procent. Aż 12 procent wszystkich kart kredytowych należy właśnie do osób w wieku 65 plus. Standardem jest także, że osoby starsze posiadają własne konta i rachunki internetowe.

Rynek otwiera się na grupę społeczną, która wkrótce będzie dominująca w strukturze społecznej. Miejmy nadzieję, że również świadczenia emerytów zostaną dostosowane do nowych trendów w gospodarce.

Tymon Zawada

Radca prawny



Warsztaty z witrażem klasycznym **Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem**

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY



500 plus dla emerytów

Na pewno niewiele osób zdaje sobie sprawę, że może istnieć coś takiego, jak 500 plus dla emerytów. Od chwili przyjęcia władzy przez PiS wydatki na cele społeczne zostały znacznie zwiększone. Program „500 plus” od dłuższego czasu zasila polskie gospodarstwa domowe, ale partia rządząca nie chce na tym poprzestać. Kolejnym krokiem ma być zasilenie portfeli seniorów.

Świadczenie miałyby być wypłacane emerytom i rencistom raz w roku od 2018 r. Statystyki pokazują, że po wprowadzeniu 500 plus przyspieszyło wzrost gospodarczy. Rodziny kupują więcej i chętniej, gdyż sytuacja finansowa umożliwia im podejmowanie odważniejszych decyzji budżetowych.

W wielu rozmowach ze starszymi osobami przewija się problem braku środków na inne cele niż zakup leków, jedzenie i opłaty

rachunków. Jednorazowy zastrzyk gotówki pozwoliłby zrealizować pozostałe potrzeby życiowe, takie jak remont, zakup sprzętu elektronicznego, wycieczka zagraniczna etc.

Aby program pomocy finansowej dla seniorów wszedł w życie, pieniądze przeznaczone na jego pokrycie powinny zostać zapisane w ustawie budżetowej na 2018 r. Sfinansowanie nowego dodatku będzie kosztowało państwo ok. 2,5 mld złotych. Środki w tej wysokości pozwoliłyby pokryć wypłatę świadczenia dla 5-6 mln emerytów i rencistów (wszystkich jest ok. 9 mln). Nie ustalono jeszcze, czy świadczenie byłoby w identycznej wysokości dla wszystkich, czy też różniło się w zależności od wysokości emerytury bądź renty.

Dodatkowe pieniądze na zasadzie 500 plus dla emerytów mogą być już wypłacane w przyszłym roku.

Nie ulega wątpliwości, że dążenie

PiS do wprowadzenia dodatku stanowi element kampanii wyborczej. W 2018 roku planowane są wybory samorządowe, rok później – europejskie oraz parlamentarne, zaś w 2020 roku – prezydenckie. Jako że emeryci stanowią bardzo prężną i przede wszystkim aktywnie uczestniczącą w wyborach grupę, partia chce pozyskać ich sympatię. Co więcej, z racji zmian demograficznych, liczba osób starszych będzie się stale zwiększać.

Obecna inicjatywa PiS stanowi rozwinięcie pomysłu z lat 2005-2007, kiedy politycy partii wprowadzili dodatki do najniższych rent i emerytur. O tym, czy pieniądze rzeczywiście zostaną wypłacone seniorom, przekonamy się już za kilka miesięcy.

Tymon Zawada

Radca prawny



Faszerowane patisony

Niedzielnny obiad nie musi wcale być stereotypowo ze schabowym, na pewno wszystkich mile zaskoczyą faszerowane patisony.

Te warzywa, kuzyni cukinii i dyni, wyglądają frapująco i są niezwykle delikatne w smaku. Można je faszerować różnymi składnikami i podawać upieczone zarówno na obiad, jak i na kolację. Patisony są niskokaloryczne i zawierają cenne witaminy i minerały. Warto więc przygotować je na niedzielny obiad, szczególnie, jeśli w odwiedziny przyjdą wnuki, które z pewnością zaciekawą oryginalny kształt patisonów.

Aby przygotować faszerowane patisony dla całej rodziny, potrzebne będą następujące składniki:

- 5 niedużych patisonów,
- 200 g mielonego mięsa z indyka lub kurczaka,

- 50 g ryżu białego,
- 1 mała cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- zioła prowansalskie,
- mielona słodka papryka,
- suszone pomidory w płatkach,
- 1 szklanka zielonego groszku z puszki,
- połówka papryki (obojętnego koloru),
- natka pietruszki,
- sól, pieprz,
- olej do smażenia.

Po dokładnym umyciu patisonów obcinamy ich wierzchołki z charakterystyczną uschniętą łodyżką. Nie wyrzucamy obciętych kawałków, będą nam jeszcze potrzebne w dalszej części przygotowywania tego pysznego dania.

Patisony wydrążamy w środku z pomocą łyżki lub drylownicy. Odkładamy je na bok na chwilę i w tym czasie gotujemy ryż. Odczujemy groszek z puszki. Następnie na rozgrzanym na du-

żej i głębokiej patelni oleju smażymy drobno pokrojoną cebulę a gdy się zeszkli dodajemy rozgnieciony czosnek i drobno posiekaną paprykę.

Całość mieszamy i dorzucamy mięso mielone. Farsz dusimy mieszając na patelni i dodajemy przyprawy. Gdy już mięso jest gotowe dokładamy do niego ugotowany ryż oraz groszek zielony. Na koniec wsypujemy do farszu posiekaną natkę pietruszki. Napęlamy farszem patisony i układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykrywamy patisony wcześniej obciętymi końcówkami. Całość wkładamy na 30 minut do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Upieczone patisony można podawać z surówką z białej kapusty i marchewki. Na pewno będą smakowały!

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



System teleopieki działający na obszarze Wielkopolski

Ponad 250 Poznaniaków w wieku 65+ korzysta z usług, jakie oferuje system teleopieki działający na obszarze Wielkopolski. Osoby starsze i schorowane otrzymują do swojego mieszkania tzw. stację bazową, telefon oraz opaskę, dzięki którym mają stały kontakt z centrum teleopieki. Roczny koszt obsługi tego innowacyjnego systemu, działającego na tym terenie wynosi 4 mln złotych, lwia część sumy pochodzi z unijnych dofinansowań.

Sposób działania systemu jest prosty. Na specjalnej opasce znajdują się dwa przyciski, w tym jeden czerwony, po którego naciśnięciu senior może nawiązać bezpośredni kontakt z opiekunem. Jeżeli osoba starsza włączy przycisk, ale nie jest w stanie rozmawiać, system automatycznie wysyła sygnały do sąsiadów i rodziny, aby sprawdzili, co się dzieje. W sytuacjach alarmowych,

kiedy bliskie osoby nie mogą podjąć działań interwencyjnych, wzywana jest karetka. Drugi, zielony przycisk służy do kontaktu z teleopiekunem w sytuacjach codziennych, np. kiedy senior czuje się samotny, ma stany przeddepresyjne lub poszukuje informacji na jakiś temat.

Osoby starsze oraz ich opiekunowie powinni poznać system teleopieki działający na obszarze Wielkopolski

Nad bezpieczeństwem podopiecznych czuwają teleasystenci, którzy dyżurują przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. W pomoc zaangażowani są także wolontariusze. Z programu teleopieki korzysta obecnie ok. 250 osób – docelowo ma być ich ponad dwa razy więcej.

System teleopieki okazał się strzałem w dziesiątkę. Dzięki czujności asystentów udało się uratować wielu poznańskich

seniorów i w porę zawiadomić pogotowie.

Udział seniorów w systemie teleopieki jest w pełni darmowy. Senior, który chciałby uczestniczyć w tym innowacyjnym przedsięwzięciu, powinien zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Po zgłoszeniu następuje procedura rekrutacyjna, która polega na przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego oraz ustalenia indywidualnego programu wsparcia dla podopiecznego. Każdy senior odbywa szkolenie w zakresie posługiwania się narzędziami dostarczonymi przez system teleopieki. Mamy nadzieję, że inicjatywa zyska rozgłos i wszyscy seniorzy potrzebujący pomocy uzyskają należne wsparcie.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



Sprawny kręgosłup szyjny – energia na cały dzień

Każdy z nas lubi i chce być sprawny fizycznie, a niestety sprawność kręgosłupa szyjnego pogarsza się wraz z upływem czasu oraz z nieprawidłowym stylem życia. Codziennie może dochodzić do mikrourazów i drobnych przeciążeń kręgów szyjnych w wyniku np. skoków, biegania po twardym podłożu, spania na zbyt dużej i niewygodnej poduszce. Dyskomfort może też być powiązany z długotrwałym przemęczeniem, kilkugodzinną jazdą samochodem, stresem, wyziębieniem organizmu. Do przeciążenia kręgosłupa mogą przyczynić się wady postawy, takie jak skolioza lub płaskostopie. Dolegliwości nasilają się przy codziennym funkcjonowaniu. Mogą pojawić się bóle twarzy i drętwienie skóry. Ćwiczenia na odcinek szyjny

kręgosłupa przyniosą ulgę, jeśli ból pojawia się nieregularnie i związany jest z przeciążeniem mięśni. O tym, że z naszym kręgosłupem dzieje się coś złego, myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy pojawiają się uporczywe bóle pleców lub szyi albo nagły ból, który uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Bardzo ważnym elementem jest komfort ułożenia prawidłowej pozycji do snu. Ulgę przynosi korzystanie z wygodnej i zdrowej poduszki, którą można wyprofilować i ułożyć prawidłowo do swojej postawy.

Dlatego zadbajmy o zdrowy, spokojny sen, a kluczem do tego jest to co naturalne, na przykład:

gryka – pomocna w zwalczaniu bóli pleców i szyi, w bólach migrenowych, chrapaniu, astmie i bezdechu sennym. Neutralizuje

szkodliwe promieniowanie elektromagnetyczne

płaskurka – jest antyalergiczna, hamuje rozwój bakterii i roztoczy, neutralna termicznie.

orkisz – pomocna w zwalczaniu bóli stawów, pleców, głowy, migrenie i bezsenności. Magazynuje ciepło, wytwarza biopole wspomagające prawidłowe działanie organizmu.

Wspaniałym dodatkiem do wypełnienia poduszek jest lawenda, która ma działanie uspokajające i relaksujące.

Więcej informacji o produktach znajdziecie Państwo w naszym sklepie internetowym.

<https://zakupyseniora.pl/>

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



Makijaż dla cery dojrzałej

Seniorki dbające o swoją urodę powinny wiedzieć, jak wygląda prawidłowy makijaż dla cery dojrzałej.

Podkłady i produkty sypkie

Nawet najpiękniejszy makijaż oka nie będzie prezentował się efektownie, jeżeli nie zadamy o kondycję skóry i jej ujednolicenie. Panie w wieku dojrzałym chętnie sięgają po podkłady o wykończeniu satynowym, które nie dają płaskiego matu, ładnie rozświetlają skórę i optycznie wygładzają zmarszczki.

Alternatywą dla podkładów są kremy BB lub CC o lekkiej konsystencji, które nie mają wprawdzie mocnego krycia, ale wszak nie o to chodzi w makijażu seniorce. Cera starszych Pań jest zazwyczaj wolna od wyprysków i zmian skórnych – podkład musi nadać jej młodzieńczego wyglądu i świetlistości.

Wybierając odpowiedni produkt, warto poświęcić chwilę na prawidłową ocenę koloru. O ile zbyt jasne podkłady można jeszcze uratować bronzem, o tyle zbyt ciemne nie prezentują się dobrze w żadnym zestawieniu. Jeżeli wybierzemy zbyt jasny podkład, możemy przypudrować go brązowym pudrem w kamieniu. Produkty do konturowania powinny znaleźć się w kosmetyczce każdej seniorki – pozwalają zaznaczyć kontury twarzy oraz linię pod kością policzkową. Jasny puder sprawdzi się natomiast do rozświetlenia czoła oraz policzków.

Aby nadać skórze świeżości, warto musnąć ją odrobiną różu. Najlepiej wybrać produkt w przygaszonym odcieniu – zbyt intensywny będzie wyglądał dość karykaturalnie.

Panie, które lubią efekt glamour,

mogą nałożyć odrobinę rozświetlacza na szczyty kości policzkowych. Oczywiście, należy zachować równowagę i zadbać o to, aby makijaż nie był nazbyt rozświetlony – przesada w żadną stronę nie jest wskazana.

Makijaż dla cery dojrzałej ma znaczenie nie tylko ze względu na poprawianie mankamentów urody, ale również pielęgnację skóry.

Makijaż oczu

Zbyt dramatyczny makijaż oczu nie jest wskazany w przypadku starszych Pań. Decydując się na rozświetlony look, lepiej postawić na cienie w kolorze cielistym z delikatną nutą żółtego odcienia. Perłowe cienie, cieszące się dużą popularnością jeszcze kilka lat temu, są powoli wypierane przez cienie matowe i satynowe. Panie, które na co dzień nie używają cieni, mogą sięgnąć po kredkę

do oczu. W ofercie większości producentów znajdziemy kredki w różnych odcieniach – nie tylko czarne. Dużą popularnością wśród kobiet w każdym wieku cieszą się kredki i eyelinery w kolorze brązowym lub bakłażanowym, które wyglądają bardziej naturalnie i nie dają tak mocnego, scenicznego efektu.

Przy wykonywaniu makijażu oczu nie możemy zapominać o brwiach – to oprawa oczu, która wymaga odpowiedniego podkreślenia. Wiele starszych Pań popełnia błędy przy podkreślaniu brwi, nadając im zbyt zdecydowane, geometryczne kształty lub wypełniając zbyt ciemnym cieniem.

Do zaznaczenia brwi możemy

użyć woskowej kredki w odpowiednim kolorze. W drogeriach znajdziemy produkty o różnych kolorach, dzięki czemu z łatwością dopasujemy kredkę do naszego naturalnego koloru oczu. Woskowe kredki utrzymują się dłużej niż cienie do powiek czy kredki przeznaczone do obrysowania konturu oka.

Utrwalenie makijażu

Aby makijaż przetrwał cały dzień, warto zaopatrzyć się w specjalną mgiełkę utrwalającą, która działa na podobnej zasadzie co lakier do włosów – utrzymuje makijaż w ryzach i zapobiega jego spływaniu. Jeżeli nie mamy większego problemu z trwałością makijażu, możemy z niej zrezygnować i sto-

sować jedynie w najcieplejsze miesiące w ciągu roku.

Trwałość makijażu zależy także od jakości produktów oraz techniki nakładania. Używanie sprawdzonych akcesoriów oraz właściwa aplikacja sprawią, że makijaż utrzyma się na twarzy przez wiele godzin bez konieczności poprawiania.

Bez względu na wiek nie powinniśmy rezygnować z podkreślania swojej urody. Delikatny makijaż pomaga podkreślić naturalne piękno, uwydatnić nasze atuty i – co najważniejsze – sprawić, że pocujemy się bardziej kobieco.

Joanna Sadura

Kosmetolog

**Teleopieka
Seniora**

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

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny





Senior na rynku pracy

Przejście na emeryturę nie oznacza zaniechania aktywności zawodowej, dlatego istotne jest jaką pozycję zajmuje senior na rynku pracy.

Coraz więcej emerytów decyduje się podjąć pracę zarobkową na pełen etat, bądź jego część. Równie popularne jest dorabianie do świadczenia w tzw. szarej strefie.

Nie ulega wątpliwości, że w ciągu najbliższych kilkunastu lat seniorzy staną się bardzo ważną częścią rynku pracy. Zmiany demograficzne, które zachodzą zarówno w Polsce, jak i na świecie, spowodują, że to właśnie osoby starsze staną się potężną grupą potencjalnych pracowników.

Z badań przeprowadzonych przez fundację CBOS (Centrum Badań Opinii Społecznej) wynika, że aż 14 procent osób w wieku 60 + jest aktywnych zawodowo,

w tym 10 proc. pracuje na pełen etat, zaś 2 proc. – w niepełnym wymiarze godzin, bądź dorywczo. Co ciekawe w III kwartale 2016 roku na rynku pracy było ok. 8.2 proc. seniorów, zaś w 2015 roku – 7,1 proc.

Z powyższych danych można wywnioskować, że aktywność zawodowa osób starszych ma tendencję wzrostową.

Senior na rynku pracy wkrótce stanie się dominującym pracownikiem.

Pracodawcy doceniają starszych wiekiem pracowników i chwalą sobie ich zaangażowanie, lojalność, odpowiedzialność i – co najważniejsze – dyspozycyjność. Powierzając pracę seniorowi, nie musimy obawiać się, że nie wykona swoich obowiązków z powodu, np. choroby dziecka czy innej nagłej sprawy.

Seniorzy bardzo poważnie traktują swoje obowiązki i wiedzą,

że dzięki pracy mają spory dodatek pieniężny do świadczenia emerytalnego.

Ale czy pieniądze to jedyny powód, dla którego osoby starsze decydują się podjąć pracę? Równie ważna jest potrzeba rozwoju osobistego. Osoby starsze nie chcą wypaść z rynku pracy i stracić umiejętności, które ćwiczyły przez całe dorosłe życie.

Zadaniem rządzących powinno być doprowadzenie do takiej sytuacji społeczno-gospodarczej, w której aktywność zawodowa nie wynika z chęci pomnożenia majątku, a stanowi naturalną potrzebę seniora.

Być może planowane przez rząd wprowadzenie 500 plus dla emerytów odciąży ich budżet i uwolni od konieczności wykonywania pracy, która nie jest źródłem satysfakcji.

Agata Mościcka



Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

1 października – jak co roku – obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Minister rodziny Elżbieta Rafalska złożyła seniorom życzenia długich lat życia w zdrowiu i szczęściu, oraz podziękowała w imieniu rodaków za trud i poświęcenie w wychowaniu kolejnych pokoleń Polaków. W swoim przemówieniu podkreślała znaczenie społeczności osób w wieku 65+: „Wasza mądrość życiowa i doświadczenie są cennym drogowskazem. To właśnie dzięki Wam, Drodzy Seniorzy, życie kolejnych pokoleń staje się łatwiejsze. Wasza mądrość życiowa i doświadczenie jest dla wielu Polaków cennym drogowskazem. Pokazujecie, jak czerpać z życia radość i siłę”

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych to stosunkowo młode

święto ustanowione w 1990 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ.

Obchodzone rok rocznie ma uświadamiać społeczeństwu, jak ważną jego częścią są seniorzy, oraz uwrażliwić na problemy demograficzne, z którymi borykają się kraje pierwszego świata. Społeczeństwo starzeje się w dynamicznym tempie i w ciągu kilkudziesięciu lat, liczba osób w wieku podeszłym wzrośnie kilkukrotnie. Ten problem demograficzny stanowi bardzo poważne wyzwanie dla polskiego rządu.

Ochrona godności osób starszych i zapewnienie im stabilności finansowej to priorytety rządowej polityki senioralnej. Seniorzy nie powinni czuć się dyskryminowani, zapomniani i wykluczeni z życia społecznego. Z tego względu tak wiele organizacji pozarządowych

działa na rzecz zwiększonego zaangażowania seniorów w życie społecznym oraz wzrostu roli osób starszych w rozwiązywaniu problemów społecznych.

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych to ważne święto, którego rola nie jest wyłącznie symboliczna. Organizacje pozarządowe pomagają seniorom na wiele sposobów, zapewniając godne warunki życia i zachęcając do aktywnego spędzania wolnego czasu. Dzięki nagłośnieniu ich pracy coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, jak ważną grupą społeczną są osoby starsze. Jako, że ich liczba będzie się stale zwiększać, należy szczególnie walczyć o należne im prawa i przywileje.

Agata Mościcka



Królowa wczesnej jesieni – jej wysokość śliwka

Soczyste i słodkie śliwki to jedno z tych owoców, bez których nie wyobrażamy sobie wczesnojesiennych przysmaków. Pyszne na surowo, jako baza przetworów czy ususzone w formie wytrawnego dodatku. Jedzmy więc śliwki w każdej postaci i na zdrowie!

Na świecie występuje ponad 6 tysięcy odmian śliwy domowej. Wszystkie pochodzą od krzyżówek dzikich drzew, które w Europie znane były już w neolicie. Wśród odmian tego fioletowego owocu wyróżniamy deserowe jak renklody i węgierki) oraz nadające się idealnie na przetwory renklody zielone, węgierki zwykłe i popularne we Francji mirabelki.

Bogactwo witamin, błonnika i dobry humor

Dobroczynne właściwości śliwek znają i uznają nie tylko zwolennicy naturalnych wspomagaczy zdrowia i odporności, ale też lekarze i farmaceuci. Nie bez powodu wyciąg ze śliwek wykorzystywany jest do produkcji leków np. przeciw zaparciom. Dzięki bogactwu witamin z grupy B śliwki od wieków cieszą się opinią owoców wpływających kojąco na układ nerwowy i poprawiających samopoczucie. Dzięki wysokiej zawartości potasu regulują ciśnienie. Jako jedno z niewielu owoców zawierają też bor, który zapobiega osteoporozie. Śliwki mają też zbawienny wpływ na naszą skórę – szczególnie powinny zaprzyjaźnić się z nimi osoby z cerą naczynkową. Zawarta w tych fioletowych owocach witamina K odpowiada za krzepnięcie krwi

i zapobiega uwidacznianiu się naczyń krwionośnych na cienkiej skórze twarzy.

Śliwki, szczególnie suszone, to największy sprzymierzeniec liczących kalorie. Owoce w tej formie posiadają właściwości oczyszczające usprawniające pracę jelit, a dzięki wysokiej zawartości błonnika pęcznieją w żołądku i zapewniają na długo uczucie sytości. Uważajmy jednak! Suszone śliwki są kaloryczne – 100 g to ponad 260 kalorii.

Smaki dzieciństwa i przedłużenie złotej jesieni

Delikatne, puszyste ciasto z owocami to klasyka, przywołująca wspomnienia smaków z dzieciństwa, a ciasto ze śliwkami pamiętamy najlepiej! Jego przygotowanie z urządzeniem wielofunkcyj-

nym Thermomix® jest niezwykle proste. Przepis na ciasto śliwkowe z polewą bezową dostępny jest na platformie Cookidoo®, a dzięki połączeniu za pomocą dodatku Cook-Key® przygotujemy je krok po kroku. Thermomix® wyręczy nas w tych najbardziej żmudnych etapach – ciasto wyrobi dokładnie w 40 sekund, a pianę na bezową polewę ubije w niewiele ponad 3 minuty!

Śliwki to, obok truskawek czy wiśni, najpopularniejsze owocowe bazy dla pysznych dżemów i konfitur. Z dostępną na platformie Cookidoo® kolekcją „Słodkie przetwory. Dżemy, konfitury i powidła” przygotujemy pyszne powidła śliwkowo-czekoladowe, które w zimie z powodzeniem zastąpią gotowe czekoladowe kremy do kanapek i przywołają wspomnienie końcówki lata i wczesnej jesieni. Podobnie z resztą jak smoothie śliwkowo-jeżynowe, na które przepis znajdziemy w kolekcji przepisów na Thermomix®

„Smoothie z mrożonych owoców”.

CIASTO ŚLIWKOWE Z POLEWĄ BEZOWĄ SKŁADNIKI NA 24 PORCJE

- 4 jajka
- 240 g cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego wykonanego w TM5 lub 1 opakowanie cukru wanilinowego 8 g
- 200 g masła pokrojonego na kawałki, o temp. pokojowej, plus dodatkowa ilość do natłuszczenia formy
- 400 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- bułka tarta do posypania formy
- 300 – 400 g śliwek, umytych, bez pestek, przekrojonych na pół

1. Rozbić jajka, oddzielić białka od żółtek, białka odstawić do lodówki. Żółtka zachować.

2. Cukier zemleć na cukier puder. Przesypać do innego naczynia, odstawić.

3. Żółtka, 40 g cukru pudru, cukier waniliowy, masło, mąkę i proszek do pieczenia ugnieść. Ciasto podzielić na 4 części i uformować z nich kule. Każdą kulę zawinąć w folię spożywczą i odstawić do zamrażalnika na 1 godzinę.

4. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni. Natłuszczyć i oprószyć bułką tartą blachę (35 cm X 25 cm).

5. Białka ubić na sztywną pianę, pod koniec ubijania powoli dodać pozostałą część cukru pudru.

6. Ciasto wyjąć z zamrażalnika i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, równomiernie pokrywając blachę. Na cieście ułożyć śliwki i polać wierzch pianą z białek.

7. Piec ok. 30 minut w 180 stopniach, do momentu aż piana będzie miała złoty kolor.

8. Ciasto podawać po ostudzeniu. SMACZNEGO !!!!

Joanna Zadrowska

dietetyk





Zjedz obiad z seniorem

Fundacja Zdążyć z Miłością rozpoczęła realizację nowego projektu zorientowanego na problemy osób starszych i samotnych, pod nazwą – Zjedz obiad z seniorem. Koszalińscy wolontariusze, chcąc uwrażliwić społeczeństwo na bolączki wieku senioralnego, chcą podarować starszym osobom coś bezcennego – wspólnie spędzony czas.

Idea polega na tym, że wolontariusze będą raz w tygodniu zaglądać do samotnych seniorów i zapraszać ich na niedzielny obiad. Posiłki miałyby pochodzić z lokali gastronomicznych, które zechcą podarować je na zasadzie darowizny.

Aby projekt mógł zostać wcielony w życie, restauratorzy muszą wyrazić wolę współpracy. Póki co kilka restauracji przystało na pro-

pozycję.

Miejmy nadzieję, że zdecydują się finansować posiłki przez dłuższy czas, dzięki czemu więcej seniorów skorzysta z możliwości posilenia się na mieście i spędzenia czasu z wolontariuszami.

Pomysł na akcję Zjedz obiad z seniorem zrodził się już kilka lat temu.

Jedna z wolontariuszek, w ramach akcji „Szlachetna Paczka”, odwiedzała osoby starsze i samotne, które potrzebowały pomocy materialnej. Z jej doświadczeń wynika, że seniorom brakuje nie tylko pieniędzy, ale także uwagi.

Duża liczba osób w wieku podeszłym nie opuszcza swoich domostw – ich „wypady na miasto” ograniczają się do sklepu, poczty czy banku. Nie ma tu miejsca na budowanie relacji, nawią-

zywanie nowych znajomości czy też zwykłą rozmowę z drugim człowiekiem. Codziennosc bywa przytłaczająca a powtarzające się czynności mają negatywny wpływ na psychikę osoby starszej, która przestaje odnajdywać sens w życiu i zatracą się w rutynie.

Jeżeli tylko istnieje szansa, warto wyciągnąć rękę i pokazać osobie starszej, że życie nie kończy się w czterech ścianach.

Obiady spożywane z wolontariuszami mają zrekompensować codzienną samotność i wyrwać seniora z rutyny, która ma na niego destrukcyjny wpływ. To także szansa na spożycie ciepłego posiłku – wiele osób w wieku podeszłym ma problemy z gotowaniem albo rezygnuje z obiadu z powodów finansowych.

Andrzej Kostrzewa



Bydgoscy seniorzy uczą aktywności

Bydgoscy seniorzy uczą aktywności starsze osoby z całej Polski. Seniorzy z Bydgoszczy są aktywni i wciąż szukają nowych inspiracji. Pomimo że z badania „Sposoby spędzania czasu przez emerytów”, przeprowadzonego przez CBOS wynika, że polscy seniorzy aktywnością nie grzeszą i najchętniej spędzaliby wolny czas przed telewizorem, Kujawianie zdają się całkowicie zaprzeczać tym wynikom. Przewodnicząca rady słuchaczy Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zapewnia, że wszystkie znane jej osoby starsze nie tracą czasu przed telewizorem – największym zainteresowaniem wśród seniorów cieszy się kino (27 proc.), następnie muzea i galerie (25 proc.) a w końcu opera i teatr (23 proc.). Propozycji spędzania wolnego czasu jest naprawdę dużo – miasto dba, aby jego najstarsi mieszkańcy uczestniczyli w życiu spo-

łecznym i mieli dostęp do tańszych biletów na spektakle teatralne.

Bydgoscy seniorzy uczą aktywności swoich rówieśników w całym kraju.

Na samym Uniwersytecie Trzeciego Wieku funkcjonuje ponad 30 różnych sekcji, wśród których warto wymienić: sportową, nordic walking, brydżową czy tai chi. Osoby uzdolnione manualnie mogą udzielać się plastycznie i doskonalić umiejętności składania orgiami czy wykonywania rękodzieła. Panie i Panowie, którzy w latach młodości ochoczo sunęli na parkiecie, nie muszą rezygnować z tej przyjemności. W ramach instytucji działa Zespół Tańca Dawnego – Kazimierki, którego członkinie pływają w stylu z czasów króla Kazimierza. Osoby zainteresowane kulturami i zwyczajami innych nacji mogą zakładać własne sekcje – ostatnio

pojawiła się grupa rusofilską. Poza Uniwersytetem seniorzy uczestniczą w licznych wydarzeniach kulturalnych, dzięki którym pozostają na bieżąco z wiadomościami z kraju i ze świata. Mają możliwość oglądania najnowszych seansów kinowych oraz sztuk teatralnych odpowiadających nowoczesnym trendom. Instytucje, zdając sobie sprawę, że największą barierą dla seniorów są finanse, udostępniają repertuar przedpołudniowych spektakli w okazyjnych cenach. Równie popularne są seanse dedykowane wyłącznie seniorom – najczęściej są to projekcje starszych filmów, do których osoby starsze mają największy sentyment.

Seniorzy w Bydgoszczy nie nudzą się – warto brać z nich przykład!

Stanisław Trojanowski



Coraz więcej ludzi umiera na choroby układu krążenia

W pierwszym półroczu 2017 roku o 14 tysięcy wzrosła liczba zgonów w Polsce. Jest to wynik nie notowany w naszym kraju nawet w latach 80-tych. Większość z nich stanowią zgony z przyczyn chorób układu krążenia – podaje Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.

W dniach 21-23 września odbył się XXI Międzynarodowy Kongres Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego w Katowicach, podczas którego ponad 4500 specjalistów z całej Polski dyskutowało na temat kompleksowej opieki w kardiologii. To bardzo aktualny temat szczególnie teraz, kiedy wzrasta liczba pacjentów umierających z powodu chorób serca i odpowiednio spada finansowanie na ich leczenie. Lekarze, pielęgniarki i technicy spotkali się

po to, by podjąć działania dla ulepszenia opieki nad pacjentami w ramach panujących warunków medyczno-ekonomicznych.

Mottem tegorocznego spotkania jest opieka kompleksowa. Taka bowiem jest konieczność czasów. Mamy pacjentów, którzy chorują na różne schorzenia, nie tylko kardiologiczne. W samym obszarze kardiologii musimy pamiętać, że epidemia, która się rozwija to niewydolność serca. Wymaga ona kompleksowego podejścia. Nad tymi pacjentami muszą się pochylić kardiologowie interwencyjni, specjaliści z zakresu intensywnej terapii, specjaliści z zakresu elektrokardiologii, rehabilitanci, farmakologowie. Jest to populacja chorych, która narasta i wymaga właśnie takiego złożonego postępowania. Określamy to jako postępowanie kompleksowe – wyja-

śnia prof. Zbigniew Kalarus, Kierownik Katedry Kardiologii, Wrodzonych Wad Serca i Elektroterapii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zabrze, obok prof. Beaty Średniawy, Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego XXI Międzynarodowego Kongresu PTK.

Opieka kompleksowa w kardiologii obejmuje takie dziedziny jak interwencja, opieka ambulatoryjna, rehabilitacja i edukacja, elektroterapia czy optymalna farmakoterapia. Inaczej mówiąc jest to połączenie sił kardiologii zachowawczej, interwencyjnej i opieki ambulatoryjnej w trosce o dobro chorego. Wsparte o rehabilitację i edukację pacjentów potrzebną zarówno w prewencji pierwotnej jak i wtórnej. Coraz częściej w medycynie akcentuje się holistyczne podejście do pa-

cjenta, na którego należy patrzeć jako całość. Dodatkowo lekarze muszą często zmierzyć się z wieloma chorobami współistniejącymi, które wymagają od nich ciągłego wychodzenia poza własne specjalizacje. Kompleksowa diagnostyka, to też uświadomienie pacjentom, że zauważając u siebie konkretne objawy, powinni zgłaszać się do kardiologa. Ścieżki leczenia natomiast powinny być tak szybkie, by przeprowadzić pacjenta przez wszystkich specjalistów – od diagnozy, aż po operację, bez kierowania go pomiędzy różnymi specjalistami. Połączenie synergii różnych specjalności może zwiększyć efektywność naszego leczenia. Różni specjaliści w kardio-grupie popatrzą na pacjenta i ustawią lepszy profil leczenia. Do tego będą służyły duże bazy narodowe, umiemy je już łączyć. Wszystko się skupia wokół opieki kompleksowej oraz współpracy różnych specjalności, w tym leczenia zabiegowego, na rzecz krótszego pobytu pacjenta w szpitalu, większego bezpieczeństwa i efektywności terapii – tłumaczy Dariusz Dudek, Przewodniczący Komitetu Naukowego XXI Międzynarodowego Kongresu PTK, koordynator kampanii Stawka to Życie. Zastawka to Życie.

Tegoroczny Kongres był wyjątkowy dla polskiej kardiologii. Polskie

Towarzystwo Kardiologiczne zyskało nowego prezesa, idąc więc zmiany w polityce, które w mają na celu szybką poprawę jakości leczenia. Władzę w PTK przejął prof. Piotr Ponikowski, Kierownik Kliniki Kardiologii, Ośrodek Chorób Serca Szpitala Wojskowego we Wrocławiu, który w latach 2017-2019 będzie pełnił funkcję prezesa Towarzystwa. Wspomagał go będzie Prezes-elekt prof. Adam Witkowski, Kierownik Kliniki Kardiologii i Angiologii Interwencyjnej Instytutu Kardiologii w Warszawie, wybrany na tę funkcję właśnie podczas Kongresu. Profesor Witkowski przejmie rolę prezesa w kolejnej kadencji, w latach 2019-2021.

Co planujemy na następne dwa lata? PTK to 60 lat tradycji. Dlatego Towarzystwo jest tak silne i ma swoją wypracowaną pozycję. Wiele projektów będziemy kontynuować, jak np. kampanię Zdrowe dzieci, zdrowa młodzież, zdrowi dorośli, zdrowe starzenie się. Nowe działania dotyczą trzech obszarów. Wzmocnienia wymaga niewydolność serca. Zaproponujemy narodowy program zapobiegania i leczenia niewydolności serca współdziałający z programem KOS-zawał. Problem ten ma olbrzymie znaczenie społeczne. Ważna dla nas jest też odpowiednia komunikacja z mediami i instytucjami publicznymi. PTK

nie może być obecne dla opinii publicznej tylko, kiedy działa interwencyjnie. Edukacja społeczna jest bardzo ważna. I wreszcie obecność i promocja w Europie młodych doświadczonych polskich ekspertów. Mamy wiele talentów, którymi powinniśmy się pochwalić i je promować – tłumaczy prof. Piotr Ponikowski, Prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Kierownik Kliniki Kardiologii, Ośrodek Chorób Serca Szpitala Wojskowego we Wrocławiu.

Kończący dotychczasową kadencję prezesa w latach 2015-2016 prof. Piotr Hoffman podsumował swoją działalność i odniósł się do bieżącej sytuacji:

Podczas mojej kadencji życie zaskoczyło kardiologów wieloma nowymi zagadnieniami i wyzwaniami, takimi jak chociażby zmiany w finansowaniu kardiologii, czy nowe realia organizacyjne oparte na sieci szpitali. Liczę, że uda się nam wypracować taki system, który zadowoli administrację, a przede wszystkim pacjentów i umożliwi dalszy rozwój tej dziedziny medycyny – dodaje prof. Hoffman

Autorem zdjęć jest: Eleven Zett Productions.

Andrzej Kostrzewa



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

