

Napraw swój budżet domowy **Str. 2**

Ostatnia wola, czyli wszystko, co powinieneś wiedzieć o testamencie **Str. 2**

Jeśli podróżować, to na emeryturze **Str. 5**

KURIER DLA SENIORA

DOZWOLONE OD LAT 65.

Familia 801 801 841
Fundusz Hipoteczny

REKLAMA

Dom opieki czy domowa opieka? **Str. 3**

Tańcz, ćwicz pilates, chodź na palcach... a unikniesz upadku **Str. 3**

Samotni na półmetku – nowa miłość na emeryturze **Str. 7**

List od Redakcji

Witam Was, 65-latkę +, na łamach pierwszego wydania czasopisma „Kurier dla Seniora. Dozwolone od lat 65.” Powstaliśmy dla Was i przez Was. Dla samotników i dla tych towarzyskich, dla wszystkich, którzy chcą żyć lepiej. Dla wszystkich, którzy się boją, i którzy ufają, dla wierzących w dobroć i wierzących w ludzi. Dla Ciebie i dla Twojego sąsiada, który odnosi życiowe sukcesy i porażki. Dla Was drodzy Seniorzy, trochę jak Radio Wolna Europa, byście wiedzieli, że nie jesteście sami w tym wielkim świecie, wśród pędzącej technologii i zawirowań prawnych. Powstaliśmy po to, by mówić o rzeczach trudnych, ważnych w odniesieniu do poprawy jakości życia. Jakości życia dosłownie, jak i w przenośni. Życia przez duże „Ż”. W wieku 65+ jest pełno dni do zapewnienia, dużo rzeczy do zrobienia i czas, dobry jak każdy inny, na nowe znajomości. Oddajemy w Wasze ręce, drodzy Czytelnicy, gazetkę niecodzienną, bo pozytywną. Szklanka do połowy pusta, z nami będzie do połowy pełna.

Piszemy o tym, jak można czerpać z życia całymi garściami, o tematach ważnych dla seniorów, i o Was samych. W każdym wydaniu przedstawimy najważniejsze sprawy z kraju i ze świata – te najważniejsze dla Was. Sekcja Finanse i Prawo powinna być dla Was pomocna w zmaganiach z zawiłymi regulacjami prawnymi dotyczącymi różnych aspektów codzienności. Jeśli poszukujecie praktycznych rozwiązań na lepsze życie to znajdziecie je w sekcji Godne życie. Nie zabraknie również porad ekspertów z dziedziny medycyny, psychologii czy żywienia – na smaczne potrawy włącznie. Sekcja Globtroter dostarczy informacji o tym, w jakie miejsca mogą podróżować osoby w wieku 65+. Mamy również nadzieję, że z nami odnajdziecie swoje pasje i będziecie je rozwijać, w czym pomogą Wam informacje z sekcji Rady dla każdego. Sekcja Czytelnika natomiast jest w pełni przeznaczona dla Was, na Wasze historie z życia wzięte, Pan pozna Panią, a Pani pozna Pana czy historie, których nie uczą w szkołach, na wszystkie te opowieści, które są dowodem na to, że wiek nie jest barierą w korzystaniu z życia pełną piersią – tu czekamy na Wasze listy. Zgodnie z mottem B. Franklina: „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”. Zaczniemy zatem razem zmieniać jakość życia – na lepszą.

Agnieszka Wawrzyniuk-Zajac
Redaktor Naczelna
Prezes Klubu Familia 65+

Ustawy o odwróconym kredycie hipotecznym nie będzie!

Przedstawiciel Ministerstwa Gospodarki Jacek Bartmiński, dyrektor Departamentu Doskonalenia Regulacji Gospodarczych, na pytanie o termin zakończenia prac nad Ustawą o odwróconym kredycie hipotecznym odpowiedział, że nie wie, czy w ciągu dwóch lat nowa regulacja wejdzie w życie

W czasie debaty w Krajowej Izbie Gospodarczej, która odbyła się 27 lutego 2013 roku, uczestnicy spotkania wykazali, że już w tej chwili obowiązujące prawo pozwala na zawieranie bezpiecznych umów renty dożywotniej. Z dalszej treści toku dyskusji jednoznacznie wynikało, że nie ma co liczyć na przyjęcie ustawy w zakładanym czasie.

W Polsce istnieje duże zapotrzebowanie na usługi renty dożywotniej, która już teraz oferowana jest w naszym kraju. Fundusze hipoteczne szacują, że w Polsce jest ok. 2 milionów potencjalnych klientów. Firmy działające na tym rynku są jednak blokowane. Nawet największe spółki, stosując wszystkie możliwe zabezpieczenia na rzecz seniorów, tracą ze względu na przedłużające się prace nad ustawą i częste kłopoty branży ze względu na możliwość oferowania renty dożywotniej przez mniejsze, niewiarygodne podmioty.

„Od ponad dwóch lat apelujemy do ustawodawców o zakończenie prac nad ustawą o odwróconej hipotece. Wysłaliśmy w tej sprawie list do szefów Klubów Parlamentarnych oraz przewodniczących Komisji Finansów Publicznych, Komisji Gospodarki, Komisji Polityki Społecznej i Rodziny, a także wybranych posłów, którzy interesują się losami Ustawy o odwróconym kredycie hipotecznym bądź działają na rzecz osób starszych. Wystosowaliśmy także oficjalne pismo do ministra Janusza Piechocińskiego w sprawie przyspieszenia prac nad ustawą o odwróconej hipotece. W listopadzie ubiegłego roku prowadziliśmy nawet kampanię telewizyjną, w której apelowaliśmy o zakończenie prac. Niestety, wszystkie nasze działania pozostały bez odzewu ustawodawców.” – mówi Dariusz Brzeski, przewodniczący Rady Nadzorczej Funduszu Hipotecznego Familia.

W debacie „Jeśli nie renta dożywotnia, to co? Dlaczego wciąż czekamy na Ustawę o odwróconym kredycie hipotecznym” zorganizowanej przez KIG 27 lutego wzięli udział eksperci związani z rynkiem odwróconej hipoteki (m.in. dr Barbara Więckowska z SGH, Bolesław Meluch ze Związku Banków Polskich, Jerzy Olszewski – członek Krajowej Rady Notarialnej, oraz Dariusz Brzeski – przewodniczący Rady Nadzorczej FH Familia). Ministerstwo Gospodarki reprezentował Jacek Bartmiński,

dyrektor Departamentu Doskonalenia Regulacji Gospodarczych. Na debatę nie przyszli zaproszeni urzędnicy Ministerstwa Finansów i Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej. Wśród zaproszonych byli: Agnieszka Wachnicka z Ministerstwa Finansów, Monika Piątkowska reprezentująca Resort Gospodarki oraz Janusz Sejmiej, rzecznik MPiPS.

Niestety, prace nad ustawą o odwróconej hipotece trwają już ok. 4 lat, a przewidywany termin ich zakończenia był wielokrotnie przekładany. Efektów nie widać do dziś. Jak pokazuje praktyka, zapisy kodeksu cywilnego umożliwiają firmom świadczenie bezpiecznej renty dożywotniej już teraz. Największe spółki na naszym rynku spełniają obecnie przedstawione wstępnie założenia do ustawy o odwróconej hipotece. Niestety, coraz częściej urzędnicy w swoich wypowiedziach zniechęcają do renty dożywotniej i zalecają seniorom wstrzymanie się z decyzją o skorzystaniu z tych usług aż do momentu wejścia w życie ustawy. Z jednej strony, straszy się seniorów, a z drugiej, nie robi nic, aby rozwiązać problem. Tym samym utrudnia się rozwój rynku, który już dziś zapewnia, dzięki zapisom kodeksu cywilnego, bezpieczeństwo zawieranych umów i stanowi rozwiązanie sytuacji materialnej dla części osób starszych, tak jak jest to w wielu krajach Zachodu.



Aktualności z życia seniorów

Nowy rok przyniósł nam zmiany w emeryturach. Podwyższeniu ulegać będzie stopniowo wiek emerytalny. Zmieniają się również zasady wpłat na IKE czy IKZE. W 2013 roku przyszli emeryci będą mogli oszczędzić więcej na swoją przyszłość niż w latach ubiegłych.

W 2013 roku rząd zapowiada weryfikację działania drugiego filaru systemu emerytalnego. I zdecyduje, kto będzie w przyszłości wypłacał emeryturę z OFE.

„Gazeta Wyborcza” donosi, że senior, który będzie pracować do 65.–67. roku życia, dostanie emerytury o 300–500 zł mniej niż rencista, który odszedł z pracy 5–10 lat wcześniej. Ten polski paradoks to jedyny taki przypadek w całej Europie. Zacznie się w 2014 roku.

„Dziennik Gazeta Prawna” donosi, że polscy seniorzy płacą więcej za ubezpieczenie pojazdu niż 40-letni właściciele samochodu. Z drugiej jednak strony, seniorzy są lepiej traktowani

przez banki, które doceniają ich solidność, dojrzałość oraz stały napływ gotówki.

Z badania przeprowadzonego przez firmę Gemius wynika, że osoby mające 55 lat i więcej stanowią 10,3 proc. polskich internautów. Większość stanowią mężczyźni (1,3 mln).

Kobiet w wieku powyżej 55 lat, które korzystają z Internetu, jest w Polsce ok. 700 tys.

Prawo w pigułce

Ostatnia wola – testament

Testament jest czynnością prawną, w której określona osoba rozporządza swoim majątkiem na wypadek śmierci. W testamencie określa się, kto i w jakich częściach dziedziczy składniki majątku po zmarłym.



Żeby testament był ważny...

... po pierwsze, musi zostać spisany przez osobę mającą pełną zdolność do czynności prawnych (ukończone 18 lat). Po drugie osoba ta musi mieć wolę rozporządzenia swoim majątkiem oraz świadomość, iż podjęte przez nią zachowanie wywoła określony skutek. Po trzecie, ważny testament to ten, który jest sporządzony własnoręcznie! Poza tym, forma złożenia testamentu jest określona prawem i może być to – do wyboru – pisemnie własnoręcznie, lub w formie aktu notarialnego, a w szczególnych przypadkach testament może zostać wyrażony ustnie przed wójtem (burmistrzem, prezydentem miasta), sekretarzem gminy lub kierownikiem urzędu stanu cywilnego w obecności dwóch świadków, a następnie spisany w formie protokołu, odczytany i podpisany przez spadkodawcę. W sytuacji, kiedy spadkodawca nie może podpisać protokołu, należy to w nim zaznaczyć wraz ze wskazaniem przyczyny. Prawo nie przewiduje możliwości sporządzania testamentu w powyższy sposób przez osoby głuchonieme. Istnieją jednak wyjątki. W sytuacji szczególnej np. obawa rychłej śmierci, istnieje możliwość wyrażenia swojej ostatniej woli ustnie w obecności trzech świadków, jednakże należy pamiętać o tym, iż tego rodzaju testament utraci moc w ciągu 6 miesięcy od ustania okoliczności, które miały wpływ na niezachowanie formy testamentu przewidzianej przepisami prawa. Gdybyśmy jednak się rozmyśliли, spadkodawca może w każdej

W sytuacji szczególnej, jak np. obawa rychłej śmierci, można wyrazić swoją ostatnią wolę ustnie w obecności trzech świadków

chwili odwołać cały testament lub tylko niektóre z postanowień. Najłatwiejszym sposobem jest napisanie nowego testamentu i wyraźne zaznaczenie, że odwołujemy poprzedni, w przeciwniej sytuacji bowiem odwołaniu ulegną jedynie te postanowienia, których nie będzie można pogodzić z treścią nowego testamentu. Jeśli testament był sporządzony własnoręcznie, najprościej unieważnić go poprzez zniszczenie lub pozbawienie go cech, od których zależy jego ważność, w tym dokonanie w nim takich zmian, z których jednoznacznie wynikać będzie wola jego odwołania.

Aby uniknąć błędów przy sporządzaniu testamentu, najlepiej udać się do notariusza, który sporządzi go za nas, a dodatkowo udzieli porady, jak najlepiej zapisać swoją ostatnią wolę. Taka czynność wymaga niewielkiej opłaty, obecnie jest to koszt 50 zł, a spadkodawca dostaje jedynie wypisy, nie ma więc ryzyka utraty jedynego egzemplarza testamentu własnoręcznego. Dodatkowo, w przypadku sporu ze spadkobiercami, notariusz jest wiarygodnym świadkiem. Od niedawna istnieje możliwość sporządzenia testamentu notarialnego w innym miejscu niż kancelaria notarialna, np. w domu czy w szpitalu, w którym przebywa osoba chora. Usługa ta jest dodatkowo płatna od 50 – 150 zł, w zależności od odległości kancelarii od miejsca czynności i czasu spędzonego przy podpisywaniu testamentu.

EP

Jak zaplanować domowy budżet?

Chciałbyś zaoszczędzić na wakacje albo sprzęt, o którym od dawna marzysz? Niestety, Twoja emerytura nie jest wysoka i nie zawsze pod koniec miesiąca udaje Ci się coś odłożyć? Prezentujemy kilka podstawowych zasad, dzięki którym uda Ci się to zmienić!

1. Zapisuj swoje wszystkie przychody i wydatki.

W notatniku sporządź tabelkę z dwiema kolumnami – Przychody oraz Wydatki. Regularnie wpisuj do niej wszystkie swoje wydatki, również przewidywane (rachunki, czynsz). Dzięki temu będziesz mógł kontrolować finanse.

2. Kupuj z głową.

Przed wyjściem do sklepu sporządź sobie dokładną listę produktów, które są Ci potrzebne. Uchroni Cię to przed niepotrzebnymi wydatkami na produkty, których nie potrzebujesz. Poza tym zawsze warto się po prostu zastanowić – czy ta rzecz jest mi faktycznie niezbędna? Czasami chwila zastanowienia może uchronić Cię przed zbędnym wydatkiem, który jedynie obciąży Twój portfel. Sprawdź również ofertę zakupów przez Internet. Wiele supermarketów prowadzi taką sprzedaż, a i dostawa w dogodnych godzinach może być darmowa.

3. Jedz zdrowo i... w domu.

To, co jemy, ma duży wpływ na nasze finanse. Na szczęście, odpowiednio planując posiłki, możemy jeść zdrowo i oszczędzać pieniądze. Przede wszystkim staraj się unikać kupowania gotowych dań i modyfikowanych produktów, które zwykle są droższe od posiłków przygotowanych na własną rękę, a do tego mogą zawierać niezdrowe składniki. Gotuj w domu, najlepiej przygotowując porcje na kilka dni. Pozwoli ci to również oszczędzić czas.

4. Uważaj na kredyty i pożyczki.

Banki i inne instytucje kuszą nas dobrymi ofertami, ale czy kredyt/pożyczka są nam faktycznie potrzebne? Czasami lepiej jest poczekać chwilę, zamiast zaciągać kredyt. Można w końcu spokojnie odłożyć pieniądze i nie obciążać niepotrzebnie swojego konta. Kredyt to nie tylko kwota, którą bank Ci wypłaci, to także dodatkowe koszty – zwiększają sumę, którą musisz potem oddać. Jeżeli więc jesteś zmuszony do wzięcia kredytu, wcześniej uważnie przyjrzyj się ofertom instytucji finansowych, by wybrać najtańszą opcję.

5. Szukaj bezpłatnych imprez kulturalnych.

Miasto, ośrodki kultury itp. oferują przez cały czas wiele darmowych rozrywek, które są doskonałą okazją do spotkań ze znajomymi. Korzystaj z takich atrakcji, a nie tylko zaoszczędzisz, lecz także nawiądziesz nowe kontakty towarzyskie.



Aktualności finansowe

„Gazeta Wyborcza” donosi, że Ministerstwo Finansów przygotowało nowy projekt dotyczący OFE. Resort proponuje, aby środki z OFE na 10 lat przed wypłatą pierwszej emerytury były stopniowo przenoszone na subkonto w ZUS. Dzięki temu działaniu, w momencie osiągnięcia przez nas wieku emerytalnego całość środków z OFE znajdowałaby się już w ZUS. Ministerstwo Finansów uważa, że zabezpieczy to seniorów oraz finanse publiczne przed niestabilnością na rynkach kapitałowych. Pierwsze wypłaty świadczeń z OFE dla emerytów rozpoczną się w przyszłym roku. Do tego czasu rząd musi podjąć decyzję, kto i w jaki sposób będzie wypłacał emerytury. Może skorzysta z propozycji Ministerstwa Finansów.

Z badań wynika, że Polacy niechętnie oszczędzają na emeryturę. Robi to tylko 10%. Przyszli emeryci nie korzystają także z IKZE wprowadzonych w ubiegłym roku. Zakładano, że minimalnie skorzysta z nich 10% uprawnionych, czyli 1 600 000 Polaków. Jednak kont, na które wpłynęły pieniądze, jest niewiele. Gdzie tkwi przyczyna takiego zachowania Polaków? Adam Sankowski, prezes Polskiej Izby Pośredników Ubezpieczeniowych i Finansowych, uważa, że jednym z powodów jest brak świadomości Polaków, że ZUS i OFE nie gwarantują wysokiej emerytury.

Od marca polscy seniorzy dostaną wyższą emeryturę. Waloryzacja emerytur będzie tym razem procentowa, więc ci, którzy mają wyższe emerytury, mogą liczyć na większe podwyżki. Ubiegłoroczna waloryzacja emerytur miała charakter kwotowy, dzięki temu wszyscy emeryci dostali 71 złotych. W 2013 r. rząd powrócił do procentowej waloryzacji emerytur.

Seniorze, co jest dla Ciebie lepsze – opieka domowa czy dom opieki?

Wielu seniorów zastanawia się nad skorzystaniem z usług domów opieki. Dokonując jednak tego wyboru, warto pomyśleć o jeszcze jednej możliwości – zorganizowaniu indywidualnej opieki domowej. Seniorze, czy zastanawiałeś się, co jest dla Ciebie lepsze? Gdzie możesz spędzić swoje ostatnie lata w szczęściu i spokoju?

Państwowe Domy Pomocy Społecznej są przepelnione

W Domach Pomocy Społecznej znajduje się już ok. 83,4 tys. podopiecznych, a na pokój trzeba czekać nawet kilka lat. Mimo iż ich standard, pozostawia wiele do życzenia, wolnych miejsc brakuje. Co więcej, Resort Pracy uważa, że blisko ¼ Domów Opieki Społecznej może zostać zlikwidowana, ze względu na niespełnienie ogólnie przyjętych standardów. Niestety lub na szczęście, standaryzacja przewiduje także zmniejszenie liczby miejsc w DPS-ach.

Prywatne domy opieki?

Opcja skorzystania, z opieki w prywatnym ośrodku jest dobrym rozwiązaniem, jeśli dysponujemy większą gotówką lub wsparciem finansowym ze strony rodziny. Koszt pobytu w prywatnych domach opieki sięgają nawet 8 tys. złotych miesięcznie. Życie natomiast w takim miejscu, powinno być łatwe, proste i przyjemne. ... Tylko jaki procent seniorów stać jest na to rozwiązanie?

A może osobisty opiekun?

Rozwiązaniem, mogą być usługi specjalistycznych firm zajmujących się opieką oferowaną w domu pacjenta. To dobry wybór zarówno dla tych, którzy oczekują doraźnej opieki na kilka godzin dziennie, jak i dla tych, którzy wymagają pomocy całodobowej. Atutem tego typu firm jest elastyczność w podejściu do godzin czy zakresu obowiązków oraz ich doświadczenie. Koszt rzędu kilkanaście złotych za godzinę może stanowić idealne rozwiązanie. Zwłaszcza, że gdy płacisz, możesz i wymagać! Dodatkowo,



opiekunowie to bardzo często wykwalifikowane pielęgniarki oraz osoby z wieloletnim stażem w opiece seniorów. Firmy specjalizujące się w organizowaniu tymczasowej lub stałej opieki niejednokrotnie oferują również usługi rehabilitantów, psychologów, a nawet transport medyczny.

Indywidualny opiekun dostosowany do potrzeb pacjenta

Opiekunowie są dobierani w taki sposób, aby spełnić oczekiwania klientów. Oprócz troski i fachowego wsparcia, emeryci często mogą także liczyć na ich pomoc w codziennych zakupach, porządkach, a nawet w zorganizowaniu małego przyjęcia dla starszych przyjaciół. Jak widać, opiekun to ktoś bardzo istotny dla seniora, gdyż bardzo ułatwia mu funkcjonowanie w codziennym

życiu. Nie tylko pomaga, ale często osładza samotność swojego podopiecznego.

Podsumowując, choć niektóre placówki oferują usługi na wysokim poziomie i zapewniają seniorom komfort oraz troskliwą i fachową opiekę, specjaliści są zgodni co do tego, że ostatnie lata życia najlepiej spędzić we własnym domu. Zmiana miejsca zamieszkania i najbliższego otoczenia może bowiem niekorzystnie wpłynąć na nasze zdrowie psychiczne. A przecież każdy z nas marzy o spokojnej i szczęśliwej starości. . .

Konsultacja: Tadeusz Marciniak,

Opieka i Zaufanie, Indywidualna Opieka Domowa

Tańcz, ćwicz pilates, rzucaj piłką i chodź na palcach a..... unikniesz upadku

Wiek geriatryczny stanowi naturalny etap ontogenezy człowieka, który zazwyczaj charakteryzuje się pogorszeniem ogólnego funkcjonowania seniora.

Aktywność i sprawność fizyczna bezpośrednio wpływają na zmniejszenie chorobowości i śmiertelności, warunkują niezależność, samodzielną egzystencję, możliwość uczestniczenia w życiu rodzinnym i społecznym, a także decydują o pozytywnej ocenie jakości życia osób starszych i ich opiekunów. Obserwowane z wiekiem obniżenie się sprawności fizycznej jest następstwem pogłębiania się fizjopatologicznych zmian starczych, urazów, przewlekłych schorzeń oraz niekorzystnych wpływów środowiska i stylu życia. Redukcja aktywności fizycznej wiąże się ze znaczącym pogorszeniem i ograniczeniem funkcjonalnym, a także z częstszym chorowaniem seniorów na choroby przewlekłe. Ogranicza to autonomię seniorów, powoduje ich uzależnienie od opiekunów, jest prekursorem niekorzystnych zdarzeń: zwiększonej chorobowości, potrzeby hospitalizacji, pomocy domowej oraz gorszej jakości życia.

Starzenie się populacji sprawia, że liczba osób o ograniczonej sprawności i niesprawności zwiększa się, co stanowi wyzwanie dla ochrony zdrowia i polityki społecznej. Procesy inwolucyjne zachodzące w aparacie ruchu prowadzą do ograniczenia zakresu ruchu w stawach oraz występowania przewlekłych dolegliwości

bólowych. Redukcji włókien mięśniowych i zmniejszaniu się masy mięśniowej towarzyszy zwiększenie tłuszczu i kolagenu w mięśniach. Stopniowemu zanikowi ulegają także jednostki motoryczne, co wpływa na równowagę i koordynację ruchową. Dochodzi także do upośledzenia zaopatrzenia włókien mięśniowych w substraty energetyczne z powodu skąpej sieci naczyń włosowatych. Wynikiem tego jest zmniejszenie wytrzymałości statycznej i dynamicznej mięśni seniora. Konsekwencją tych wszystkich zmian są zaburzenia chodu i równowagi powodujące trudności w funkcjonowaniu, w wykonywaniu podstawowych czynności samoobsługi oraz większa predyspozycja do upadków, które są ogromnym problemem geriatrycznym. Czy można tego uniknąć? Tak. Przede wszystkim korzystajmy z porad dotyczących bezpiecznego zachowania. A mianowicie: powoli zmieniaj pozycję, unikaj obfitych posiłków i aktywności w czasie upałów, stosuj dietę wysokosodową, unikaj gwałtownych skrętów głową, schylania oraz zachowaj ostrożność przy sięganiu w górę lub dół. Zredukuj zagrożenia środowiskowe (stosuj maty antypoślizgowe, korzystaj z uchwyty i poręczy w łazience, dostosuj wysokość mebli, półek, zlikwiduj zniszczone chodniki, progi oraz zainwestuj w dobre oświetlenie). Nie wstydź się korzystać z różnego rodzaju sprzętu pomocniczego w środowisku (poręcze, balustrady, laski, trójnogi, balkoniki, ochraniacze na biodra, okulary, aparaty słuchowe). Indywidualnie dobrane urządzenia i sprzęt pomocniczy pozwalają seniorom wyrównać niedobory siły mięśniowej, po-

prawiają równowagę i koordynację, pozwalają bezpiecznie pokonywać dłuższe dystanse, a także zmniejszyć lęk przed upadkiem. Nie można zapominać jednak o rehabilitacji, w której największe znaczenie dla redukcji ryzyka upadków mają ćwiczenia równowagi oraz zwiększające siłę mięśniową i koordynację ruchową.

Styczne ćwiczenia równowagi, które są nam potrzebne, można wykonywać samemu w domu stanie na jednej nodze, stawianie stóp jedna za drugą, chodzenie na palcach i piętach. Ćwiczenia dynamiczne mogą polegać na rzucaniu i łapaniu piłki, grach zespołowych, tańcu. Bardzo dobre efekty zmniejszenia ryzyka upadków uzyskano u seniorów biorących udział w zajęciach tai-chi czy pilates. Zwiększenie siły mięśniowej można uzyskać za pomocą ćwiczeń izometrycznych i ćwiczeń ze stopniowo zwiększającym obciążeniem i wydłużanym czasem trwania. Uzupełnieniem są ćwiczenia zwiększające zakres ruchów, gibkość, poprawiające postawę, spacer, nordic-walking.

Program rehabilitacyjny zawsze powinien być dostosowany indywidualnie do stanu zdrowia, możliwości i potrzeb osoby starszej, realizowany najczęściej 3 razy w tygodniu przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę lub trenera. Pamiętajmy: ŻADEN LEK NIE ZASTĄPI RUCHU.

Ekspert dr Monika Wójcicka
Centrum Rehabilitacji Funkcjonalnej

Jak pięknie się starzeć

Współczesne społeczeństwa Europy starzeją się. W Polsce GUS szacuje, że w roku 2020 osoby po 60. roku życia będą stanowić 22,4% populacji. Fakt, że odnotowano wzrost liczby starszych osób w wielu społeczeństwach zachodnich, doprowadził do podjęcia badań nad czynnikami, które mają wpływ na przebieg procesu starzenia się.

W Polsce w ramach programu Pol Stu 2001 badano czynniki środowiskowe i genetyczne długowieczności 346 stulatków (od 100 do 108 lat). Po dokładnej analizie ich stanu zdrowia i stylu życia utworzono listę składającą się z kilkunastu kroków wiodących do pięknej starości. Zwrócono uwagę między innymi na:

- zdrowe odżywianie, co poprawia kondycję i hamuje procesy starzenia się organizmu;
- regularne ćwiczenia fizyczne, które wpływają na lepsze samopoczucie (spadek hormonu stresu, wzmocnienie mięśni) oraz

dbanie o szczupłą sylwetkę;

– utrzymanie sprawności umysłu (korzystanie z nowych technologii, np. komputer, komórka);

– dbanie o serce (regularny ruch, a szczególnie sport utrzymuje je w lepszej kondycji i wydłuża życie);

– obdarzanie miłością i bycie wiernym partnerowi (dbanie o właściwe relacje z bliskimi ma znaczący wpływ na wydłużenie życia);

– dbanie o dobry, spokojny sen;

– wzmocnianie odporności;

Zauważono, że na starzenie się ma przede wszystkim wpływ styl życia – to, jak funkcjonujemy na poziomie fizycznym, psychicznym i duchowym.

Naukowcy wyodrębnili gen (S6k1), który odpowiada za starzenie się organizmu, aczkolwiek, gen ten jest tylko jednym z elementów, który ma wpływ na jakość i szybkość postępowania procesów starzenia się. Najważniejszą sprawą w jesieni życia jest to, jaki styl

Nie chodzi o to, by oszukać upływający czas, ale by żyć zgodnie z jego naturalnym biegiem

Obdarzanie miłością i bycie wiernym partnerowi ma znaczący wpływ na wydłużenie życia

Naturalna Apteczka Zdrowotne właściwości oleju lnianego

Metoda otrzymywania

Najzdrowszy jest olej lniany tłoczony na zimno, czyli w temperaturze do 40 °C. Dzięki tej metodzie otrzymywania w 1 litrze nieoczyszczonego oleju aż połowę jego składu stanowią kwasy omega-3.

Olej lniany dobry na wszystko?

Lecznice i zdrowotne właściwości oleju lnianego zawdzięczamy zawartym w nim bioaktywnym związkom, przede wszystkim nienasyconym kwasom tłuszczowym. Olej lniany pomaga zwalczyć wiele chorób, gdyż działa na nasze naturalne mechanizmy obronne.

Bogaty skład oleju lnianego wspomaga proces trawienia oraz pobudza przemianę materii, co może przeciwdziałać powstawaniu kamieni żółciowych, a nawet powodować ich rozpuszczanie. Olej lniany wzmacnia i osłania także błony śluzowe na całej długości układu pokarmowego i wydalniczego (pomaga na hemoroidy).

Właściwości oleju lnianego mają także zbawienny wpływ na nasz układ nerwowy. Jest on stosowany jako skuteczny środek w leczeniu drętwienia oraz mrowienia kończyn. Przynosi również ulgę w przypadku postępujących schorzeń

mózgu i układu nerwowego, takich jak choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, depresje oraz uszkodzenie nerwów u osób cierpiących na cukrzycę.

Serce i układ krwionośny

Olej lniany stosuje się również w leczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego. Kwas alfa-linolenowy w nim zawarty

obniża poziom trójglicerydów i złego cholesterolu, natomiast kwasy z grupy omega-3 powodują wzrost poziomu tzw. dobrego cholesterolu. Dzięki temu olej lniany skutecznie zapobiega miażdżycy, zawałowi serca i nadciśnieniu tętniczemu. Ostatnie badania

wykazały, że składniki zawarte w oleju lnianym zapobiegają także powtórnemu zawałowi serca oraz działają antyarytmicznie.

Pomocny w walce z rakiem

Wyniki badań laboratoryjnych potwierdziły także, że właściwości kwasów omega-3 mogą zahamować raka piersi oraz zapobiegać rozwojowi tej choroby w innych częściach naszego organizmu. Składniki oleju lnianego zmniejszają również ryzyko zachorowania na raka prostaty.

Wskazówki dotyczące spożywania

Ogólnie przyjętą zasadą jest, że na każdy kg masy ciała należy dostarczać 1 gram oleju dziennie. Najczęściej jednak osoby dorosłe przez pierwsze 3 miesiące powinny spożywać ok. 4 łyżek dziennie, później można zmniejszyć dawkę do 2 porcji. Zazwyczaj olej lniany, trzeba także pamiętać, że nie jest on ani lekiem, ani suplementem, a tylko naturalnym produktem spożywczym o bogatych właściwościach zdrowotnych i nie zastąpi nam wizyty u lekarza i kuracji lekowej.

Czy wiesz, że...?
W 1000 ml oleju lnianego znajduje się:
– kwas alfa-linolenowy (ALA) (omega-3) – ponad 500 ml
– kwas linolowy (LA) (omega-6) – około 150 ml
– kwas oleinowy (O) (omega-9) – około 170 ml
– nasycone kwasy tłuszczowe – około 100 ml



Zdrowe oczy seniora

Zła dieta, zanieczyszczenie środowiska, działanie słońca czy promieniowanie wytwarzane przez monitory mają ogromny wpływ na kondycję naszych oczu. Z wiekiem wzrok ulega osłabieniu, jednak dzięki odpowiedniej profilaktyce i pielęgnacji możemy spowolnić tempo pogarszania się widzenia

Słabnący wzrok jest, niestety, nierozzerwalnie związany z procesem starzenia się organizmu. Wolne rodniki, które wyzwalają się pod wpływem działania takich czynników jak toksyny środowiskowe, promieniowanie ultrafioletowe, promieniowanie wydzielane przez ekrany telewizorów czy monitory komputerowe oraz nieprawidłową dietę, niszczą oczy. Aby temu zapobiec, należy odpowiednio dbać o wzrok, w słoneczne dni pamiętać o noszeniu okularów przeciwsłonecznych z filtrami UV oraz regularnie się odżywiać, pamiętając, aby dieta obfitowała w wybrane, określone substancje odżywcze pomocne w utrzymaniu wzroku w dobrej kondycji, zawarte m.in. w warzywach, owocach, nabiale czy produktach pełnoziarnistych.

Najważniejszym składnikiem wpływającym zbawiennie na stan wzroku jest luteina. Specjaliści zalecają zażywanie każdego dnia co najmniej 5 mg tej substancji. W celach profilaktycznych powinny po nią sięgnąć osoby, których oczy są często narażone na działanie szkodliwych czynników. „Luteina zawarta w siatkówce stanowi swoisty filtr wolnych rodników i promieniowania, chroniąc narząd wzroku przed degradacją” – tłumaczy Barbara Niebisz-Nowak, doradca ds. farmaceutycznych Mediq. – „Dostępne w aptekach suplementy diety zawierające luteinę są wzbogacone m.in. tauryną, oraz przeciwutleniaczami takimi jak cynk i selen. Substancje te odpowiadają za wzmocnienie wzroku, mają działanie ochronne i pomagają w walce z wolnymi rodnikami. Ponadto tauryna odgrywa kluczową rolę w przekształcaniu witaminy A w retinol, niezbędny w procesie widzenia” – dodaje. Dodatkowo w trosce o wzrok warto sięgnąć po beta-karoten, który jest naturalnym przeciwutleniaczem oraz chroni przed działaniem szkodliwych promieni UV. Na rynku dostępne są także suplementy diety zawierające wyciąg z czarnej borówki. „Jagody zawierają antocyjany poprawiające krążenie w gałce ocznej, co powoduje wzrost jej dotlenienia” – mówi ekspert Mediq. – „Dzięki temu wzrok szybciej dostosowuje się do zmiennych warunków oświetlenia, a co za tym idzie poprawia się zdolność widzenia po zmierzchu” – wyjaśnia.

Jeśli podróżować, to na emeryturze

Rozwój turystyki socjalnej, jest jednym z założeń działań Parlamentu Europejskiego. W 2009 roku na program Calypso przeznaczono 1 mln euro. Dzięki temu, seniorzy z różnych krajów europejskich mogą skorzystać z wyjazdów do ciepłych krajów w atrakcyjnych cenach. Celem programu Calypso jest propagowanie rozwoju inicjatyw turystyki socjalnej wśród państw członkowskich UE.

Powszechnie uważa się, że osoby starsze powinny większość wolnego czasu spędzać z wnukami lub odpoczywać w domu. Taki stereotyp doprowadził do sytuacji, w której wiele osób w starszym wieku zostało wykluczonych z życia społecznego. Aby zapobiec tego rodzaju sytuacjom, powstaje coraz więcej programów pozwalających seniorom aktywnie spędzać czas wolny. Jednym z nich jest program **Travel Senior**, który sprawia, że egzotyczne wycieczki nie są już zarezerwowane tylko i wyłącznie dla osób młodych.

Dzięki atrakcyjnym cenom wyjazd do Hiszpanii nie jest już tylko marzeniem. Turystyka dla seniorów została w dużej mierze rozpropagowana przez program Europe Senior Tourism, umożliwiający wszystkim mieszkańcom Unii Europejskiej, którzy ukończyli 55. rok życia, wyjazdy w różne atrakcyjne regiony Hiszpanii. Wszystkie wycieczki dofinansowywane są przez hiszpański rząd, dlatego nawet polscy seniorzy mogą sobie pozwolić na spędzenie wakacji na Majorce, Costa Brava czy Costa del Sol. Jednym z biur

podróży, które oferuje tego typu wakacje dla seniorów jest TravelSenior.pl

Dzięki rządowemu dofinansowaniu wczasy dla seniorów w Hiszpanii dostępne są w bardzo atrakcyjnych cenach. Niektóre zawarte w nich świadczenia są darmowe. Seniorzy w ramach programu otrzymują:

- przelot samolotem w obie strony (Polska-Hiszpania-Polska)
- transfer z lotniska w obie strony (lotnisko-hotel-lotnisko)
- noclegi w czterogwiazdkowym hotelu
- pełne wyżywienie
- wycieczkę do jednej z okolicznych atrakcji (np. zwiedzanie pięknej Barcelony)
- ubezpieczenie
- opiekę polskojęzycznego rezydenta

Program cieszy się dużą popularnością, czego potwierdzeniem jest fakt, że coraz więcej europejskich krajów włącza się w pozyskiwanie polskich turystów-seniorów. Ciekawe oferty wypoczynku dla seniorów, m.in. w takich państwach jak Portugalia, Cypr, Bułgaria, Tunezja czy Chorwacja, znajdziemy na stronie Waka-cjeDlaSeniora.pl. Ceny wycieczek są bardzo zróżnicowane, jednak w porównaniu ze zwykłymi ofertami i tak bardzo atrakcyjne, nawet biorąc pod uwagę iż terminy wyjazdu dotyczą sezonów poza szczytem turystycznym.

MW

Warto Wiedzieć:

skonsultuj z lekarzem: przed podróżą należy udać się do lekarza i dowiedzieć się, czy nie mamy żadnych przeciwwskazań przed lotem samolotem oraz przebywaniem w ciepłej strefie klimatycznej. Koniecznie zapytaj również o szczepienia!

strzeż dokumentów: unikniemy nieprzyjemnych i stresujących sytuacji, jeśli będziemy pamiętać o tym, aby zawsze trzymać dokumenty i portfel w dobrze ukrytych kieszeniach, a najlepiej w specjalnej saszetce na szyi.

dziel ryzyko: gotówkę najlepiej pobieraj z bankomatu, ewentualnie ze sobą noś tylko niewielką jej część, a całość trzymaj w hotelowym sejfie.



Renta dożywotnia sposobem na spokojną emeryturę – wywiad z klientką jednego z czołowych funduszy hipotecznych

Naszą rozmówczynią jest Pani Elżbieta z Warszawy – klientka jednego z czołowych funduszy hipotecznych. W wywiadzie opowiada, co skłoniło ją do skorzystania z oferty renty dożywotniej, jakie były jej największe obawy, i dlaczego Polacy nadal niechętnie podchodzą do odwróconej hipoteki. Seniorka zdradza także, na co przeznaczają dodatkowe środki pieniężne uzyskane od funduszu hipotecznego, oraz jak zmieniło się dzięki temu jej życie.

Dlaczego zdecydowała się Pani skorzystać z renty dożywotniej?

Jedną z moich sąsiadek poleciła mi to rozwiązanie. Sama co miesiąc otrzymuje rentę dożywotnią i bardzo chwali sobie współpracę z Funduszem Hipotecznym. Ponadto byłam w bardzo trudnej sytuacji finansowej, gdyż jestem osobą samotną i nie mogę liczyć na pomoc rodziny. Odkąd podpisałam umowę z Familiją, co miesiąc dostaję określoną sumę pieniędzy, dzięki której mogę godnie żyć.

Czy zawarcie umowy wpłynęło na warunki korzystania przez Panią z nieruchomości?

Absolutnie nie. Dodatkowo znajduję się w dość specyficznej sytuacji, gdyż jestem członkiem zarządu wspólnoty mieszkaniowej mojego budynku i fundusz nijak nie ogranicza moich działań związanych z pełnieniem tej funkcji. Zawarcie umowy z funduszem hipotecznym tylko formalnie wpłynęło na moje prawa do nieruchomości. Dostałam nawet upoważnienie, na mocy którego reprezentuję FH Familija na zebraniach wspólnoty. Ponadto mogę remontować mieszkanie, przemalować ściany czy zmienić meble. Nikt mi niczego nie zabrania.

Jakie są, Pani zdaniem, największe zalety renty dożywotniej?

W moim odczuciu główną zaletą renty dożywotniej jest otrzymywanie pieniędzy do końca swoich dni. Stały dopływ gotówki pozwala na zapewnienie sobie komfortu życia. To zdecydowało, że odrzuciłam możliwość odwróconego kredytu hipotecznego, gdyż jest to pomoc na określony czas, a nie dożywotnio.

Comiesięczną rentę przeznaczam przede wszystkim na wydatki bieżące. Na leki, lekarza czy opiekę nad moim małym zwierzęciem. Ale czasem pozwolę sobie na jakies przyjemności, np. wyjście do teatru..

Jedną z moich sąsiadek poleciła mi to rozwiązanie. Sama co miesiąc otrzymuje rentę dożywotnią i bardzo chwali sobie współpracę z funduszem hipotecznym.



Na jakie cele przeznaczają Pani rentę dożywotnią?

Comiesięczną rentę przeznaczam przede wszystkim na wydatki bieżące, takie jak leki, wizyty u lekarza czy opiekę nad moim małym zwierzęciem. Ale czasem pozwolę sobie na jakies przyjemności, np. wyjście do teatru. Pieniądze od Funduszu Hipotecznego Familija pozwalają mi także na drobne inwestycje. Dzięki rencie dożywotniej w życiu codziennym jest mi zdecydowanie lżej.

Skąd się bierze bariera psychologiczna wśród społeczeństwa? Dlaczego odwrócona hipoteka budzi nadal tak duże wątpliwości Polaków?

Z pewnej tradycji dziedziczenia w Polsce i świadomości, że jesteśmy zobowiązani zostawić coś bliskim, w szczególności gdy mamy mieszkanie o dużej wartości. Moi sąsiedzi, znajomi dziwią się, że nie mam komu zostawić swojego lokum. Na Zachodzie instytucja renty dożywotniej pojawiła się dużo wcześniej i problem stosunku do własności jest inny. Osoba posiadająca nieruchomość jest jej jedynym właścicielem, jest ona tylko jego. U nas natomiast istnieje poczucie współwłasności żony, dziecka, brata czy innego członka rodziny. Może nie formalne, ale raczej psychiczne. Jest to wyraźny problem mojego pokolenia. Raczej trudno będzie przełamać tę barierę wśród osób starszych. Natomiast osoby młodsze mają już inne podejście do własności. Często zmieniają miejsce zamieszkania. Raz są w Polsce, a za tydzień w Irlandii, dlatego inaczej podchodzą do kwestii posiadanego lokum.

Czy chciałaby Pani powiedzieć coś swoim rówieśnikom, którzy rozważają skorzystanie z oferty Funduszu Hipotecznego Familija?

Tak. Drodzy Czytelnicy, renta dożywotnia to w pełni bezpieczne rozwiązanie. Nie należy bać się utraty mieszkania, gdyż zabezpieczenia stosowane przez FH Familija w pełni chronią interesy seniorów. Dlatego polecam Wam rentę dożywotnią oferowaną przez Fundusz Hipotecznym Familija.

Zadzwoń do nas na infolinię 801 801 841, lub znajdź nas na www.familiasa.pl

Warto w życiu mieć nadzieję

Wiedzą, co znaczy żyć na nowo.

Poszukiwania miłości.

Józef:

– Po odejściu na wieczny spoczynek mojej małżonki, z powodu nieuleczalnej długiej i ciężkiej choroby, myślałem, że świat się dla mnie skończył. Przez wiele miesięcy nie mogłem do siebie dojść. Samotność mną zawiądnęła... Miałem 65 lat i nie myślałem o szukaniu dla siebie partnerki. Pomyślałem, że w tym wieku jest to niemożliwe. Nie wyobrażałem sobie układania życia od początku. Wydawało się, że samotność jest mi przeznaczona. Każdy ma swoje nawyki i przyzwyczajenia. Czy byłbym w stanie zaakceptować u drugiej osoby??? Mało prawdopodobne. Z drugiej strony, po kilkunastu miesiącach stwierdziłem, że nie jestem w stanie żyć w samotności. Nie mieliśmy dzieci, a najbliższa rodzina była o 380 km. od mojego miejsca zamieszkania. Ratowało mnie to, że jeszcze pracowałem, ale po ośmiu godzinach pracy nie chciało mi się wracać do pustego mieszkania.

Stwierdziłem, że nie mogę być sam, muszę mieć kogoś przy sobie. Zaczęłem się spotykać ze znajomymi mi kobietami, ale tylko mnie drażniły, więc postanowiłem szukać szczęścia w internetowych biurach matrymonialnych. Natrafiłem przypadkowo na serwis randkowy. Trochę przeczytałem regulamin i postanowiłem się zarejestrować. Jeszcze tego samego wieczora znalazłem na swoim portalu jedną panią. Pomyślałem, nie jest tak źle. Widocznie na świecie też są partnerki, które poszukują drugiej połówki. Po kilku miesiącach na moim portalu było już kilkadziesiąt pań. Powstał poważny dylemat. Jak z takiej liczby dokonać wyboru odpowiadającej mi osoby??? Gdybym chciał wszystkie poznać, to zabrakłoby mi życia i zdrowia. Tak nie może być! Sprawdziłem

kilka portali randkowych, jednak najbardziej spodobał się serwis MyDwoje.pl, który dobiera partnerów na podstawie punktów dopasowania. Musiałem tylko wypełnić Test Doboru Partnerskiego. Oferty również wyglądały na poważne. Zaczęłem się kontaktować e-mailem i telefonicznie z osobami o procencie dopasowania ponad 90. Większość z tych osób była bardzo sympatyczna, choć liczba ich ograniczała się do kilkunastu.

Życie we dwoje.

Pewnego razu zadzwoniłem do pani z Bielska-Białej i rozmowa przebiegała w bardzo miłej atmosferze. Dzwoniliśmy do siebie coraz częściej i nasza znajomość stawała się coraz bardziej zażyła. Życie toczyło się wokół niej. Wiedzieliśmy już prawie wszystko o sobie. Pewnego razu zadzwoniłem i poprosiłem tę panią, by załatwiła urlop na kilka dni / była osobą pracującą zawodowo/ i zaprosiłem ją w czasie Świąt Wielkanocnych do swojego domku w górach. Była bardzo zaskoczona, ale wyraziła zgodę. Gdy się spotkaliliśmy, widziałem na jej twarzy wyraz niepewności i zastraszenia. Ale szybko to minęło. Było wspaniale.

Nasza znajomość rozwijała się w błyskawicznym tempie. Życie się zmieniło. Odwiedzaliśmy się w każdej wolnej chwili. Znajomość zamieniła się w wielką miłość. Nigdy bym nie uwierzył, że w tym wieku jest to możliwe. Po upływie kilku miesięcy, zakończyłem pracę zawodową i przenieśliśmy się do jej domu. Finał jest taki, że półtora roku temu, w czerwcu wzięliśmy ślub i jesteśmy bardzo szczęśliwą parą. Wesele było wspaniałe. Goście weselni jednogłośnie stwierdzili, że na tak wspaniałej uroczystości jeszcze nigdy nie byli.

Joanna:

– Jestem matką dwójki wspaniałych dzieci. Syna Krzysztofa, który jest żonaty i ma dwóch wspaniałych synów w wieku 6 i 3, lat oraz córkę Anny, która ukończyła w grudniu studia i jest panną. Pewnego dnia, gdy byłam w pracy, poprosiła mnie koleżanka, która nie znała się na komputerze, żebym weszła na portal MyDwoje ponieważ ona ma tam fajnych znajomych. Weszłam, myśląc, że poda swoje dane, jednak chciała tylko z ciekawości zobaczyć mężczyzn tam zalogowanych. Niestety, aby cokolwiek zobaczyć, trzeba było wypełnić formularz. Poprosiła mnie, żebym zrobiła to za nią, swoimi danymi. Ponieważ od 2005 roku byłam wdową, nie ukrywam, że rozpoczęłam poszukiwania drugiej połówki, ale na Sympatii. Niestety, po kilku znajomościach zawiodłam się, poszukiwania mnie rozczarowały i postanowiłam resztę życia spędzić w samotności ciesząc się wnukami. Jednak losy potoczyły się inaczej. Poszukiwania miały się dopiero zacząć...

Znajomość z portalu matrymonialnego.

8. marca 2009 r weszłam przypadkowo na portal otrzymałam wiadomość:

„Motto życiowe masz piękne. Podoba mi się. Jesteś prawie góralką tak jak i ja. Tylko że ja jestem prawdziwym góralem. Pochodzę z okolicy Bukowiny Tatrzańskiej. Pewnie tak wędruję jak i Ty. Mieszkasz w Bielsku, a studiowałaś w Szczecinie. Bielsko znam, bo przed laty tam pracowałam, a mieszkaliśmy trochę w Bielsku, a trochę w Lipniku, 7 km od Bielska, w stronę Andrychowa. Ale to były dawne czasy. Często przez Bielsko przejeżdżam w drodze do swojego domu w górach. Ale może Cię to nie interesuje. Jeśli jesteś zainteresowana moją osobą, to proszę, odezwij się. Możesz również napisać na moją pocztę. Z okazji Święta Kobiet życzę Ci zdrowia, szczęścia i powodzenia w szukaniu bratniej duszy. Józef” Oczywiście odpisałam i podziękowałam za życzenia. I tak zaczęła się nasza znajomość z portalu, oczywiście nie sądziłam, że coś z tego wyniknie. Bardzo szybko opuściłam portal MyDwoje



Joanna, 61 lat, mgr ekonomii, Bielsko-Biała

Józef, 69 lat, inż. zootechnik, Łódź

(obecnie Bielsko-Biała)

94% ZO

(Zgodność Osobowości MyDwoje.pl)

Pierwsza wiadomość - 8. marca 2009 r.

Pierwsze spotkanie - Wielkanoc 2009 r.

Ślub - 18. czerwca 2011 r.

Cieszymy się z Waszego szczęścia i życzymy wszelkiej pomyślności na nowej drodze życia!

Zespół MyDwoje.pl i Kurier dla Seniora

i przeszliśmy na telefon. Józef okazał się wspaniałym kompanem do rozmów – mogliśmy rozmawiać na każdy temat godzinami. Coraz bardziej tęskniłam za rozmową bezpośrednią i bardzo chciałam poznać go osobiście. Zrobił mi niespodziankę – zaprosił na Święta Wielkanocne – nigdy nie opuszczałam domu w święta, dzieci były bardzo zdziwione, że gdzieś się wybieram – A kto upiecze nam mazurki???

Ja z wielkim lękiem, ale zdecydowałam się pojechać. Józef pierwszy raz przyjechał po mnie do Bielska. Nic się nie pomyliłam – tak jak w rozmowie, i w obcowaniu okazał się wspaniałym, ciepłym i bardzo dobrym człowiekiem. Czuliśmy się jak starzy znajomi. Święta się skończyły, trzeba wracać do pracy: ja w Bielsku, Józef do Łodzi. Bardzo tęskniłam, ta rozłąka była okropna pomimo codziennych rozmów. W końcu oboje zrezygnowaliśmy z pracy. Józef przeprowadził się do mnie do Bielska. Moje dzieci, jak i wnuki, bardzo polubili Józia. Oboje jesteśmy katolikami i oboje byliśmy wdowcami. Postanowiliśmy wziąć ślub. I tak się stało 18. czerwca 2011 r.

Nasza miłość jest wspaniała, nigdy nie przypuszczałam, że będę tak szczęśliwa i zakochana w tym wieku – jest to dowód dla osób, które straciły już wiarę. Polecam wszystkim swoim znajomym. Naprawdę warto! Szczęśliwa – jak to dziwnie brzmi w dzisiejszych czasach, a jednak jestem, i to bardzo, że mam przy sobie wspaniałego męża.

Historia jest prawdziwa i za zgodą autorów została opublikowana w Serwisie Doboru Partnerskiego dla wymagających www.MyDwoje.pl

Jeśli chcecie się podzielić Waszą historią, piszcie i przesyłajcie zdjęcia na adres: biuro@klubfamilia65.pl lub tradycyjną pocztą na adres: Warszawa 00-041, Jasna 14/16 A z dopiskiem Kurier dla Seniora, „Historie z życia wycięte”

Akcja charytatywna:

Jeśli posiadasz niepotrzebne ubrania, pościel, buty, kołdry czy pierzyny możesz teraz przekazać je na rzecz osób starszych i potrzebujących.

*Dary prosimy dostarczać:
Warszawa, ul. Jasna 14/16 A
w godzinach 15.00-17.00 od
poniedziałku do piątku*

Wszystkie dary zostaną przekazane PCK oddział Warszawa. Biorąc udział w naszej zbiorce wspierasz potrzebujących!

Samotni na półmetku – nowa miłość na emeryturze

Miłość na emeryturze, miłość po 50., 60. roku życia? Czujesz ją? Zastanawiasz się, czy wypada zakochać się w Twoim wieku? Dlaczego warto szukać miłości? „I nigdy nie wiadomo, mówiąc o miłości, czy pierwsza jest ostatnią, czy ostatnia pierwszą”, pisał w jednym ze swoich wierszy książkę Jan Twardowski. Często mówi się, że miłość nie wybiera: wieku, pochodzenia, ani miejsca. Widok trzymających się za ręce ludzi w starszym wieku budzi różne emocje. Niektórzy marzą z rozrzuwaniem, by ich jesień życia wyglądała podobnie, inni zaś stwierdzają z dezaprobatą, że w tym wieku „to po prostu nie wypada”. Trzeba bowiem przyznać, że panujący powszechnie społeczny obraz starości nie napawa optymizmem. Zmierzch życia kojarzy się przede wszystkim z chorobami, niedopasowaniem do coraz szybszego tempa życia, często także samotnością. Pamiętajmy jednak, że jest to tylko stereotyp. Co zatem zrobić, gdy w późnym wieku poznajemy kogoś, kim jesteśmy zainteresowani? Jak szukać, aby znaleźć partnera? Gdzie można go znaleźć? Czy warto szukać miłości przez Internet? Jak pokonać nieśmiałość związaną z wiekiem?

Miłość w jesieni życia, czy to ma sens?

Uczucia pojawiające się w starszym wieku zazwyczaj budzą zdziwienie, także samych zainteresowanych. Nie oznacza to, że należy uznać samotność za nieodłączny element starzenia się i odrzucić kielkującą więź z drugim człowiekiem. Samotność nie jest dobra, szczególnie w jesieni życia. Nawet jeśli masz wokół siebie przyjaciół i rodzinę, pamiętaj, że nadal zasługujesz na to, by mieć obok tę jedyną osobę – tylko dla Ciebie.

Jak wygląda późna miłość?

Późna miłość różni się od młodzieńczego zakochania, związanego z ogromną mocą doznań emocjonalnych i patrzeniem na wszystko przez różowe okulary. Często dorosłe dzieci odradzają rodzicom nowy związek, gdyż obawiają się, że chodzący z głową w chmurach ojciec lub matka będą wyglądać po prostu śmiesz-



nie, a ponadto ewentualne rozczarowanie może przyczynić się do pogorszenia się zdrowia nie tylko psychicznego, lecz także fizycznego. Tymczasem uczucie pojawiające się w tym okresie życia jest dużo spokojniejsze, zrównoważone i rozpoczyna się zazwyczaj od przyjaźni. Partnerzy posiadają już wiele doświadczeń życiowych, a bogactwo wcześniejszych przeżyć pozwala im na odpowiednie zachowanie i postawienie właściwych oczekiwań wobec rodzącego się uczucia.

Co zrobić, jeżeli miłość przychodzi, gdy jesteśmy dojrzałymi ludźmi?

- Nie poddawaj się stereotypom. Niektóre panujące powszechnie opinie okazują się krzywdzące dla osób, których dotyczą. Pamiętaj, że nie istnieje recepta na to, jak powinny żyć i czym się zajmować osoby starsze. Masz szansę ukształtować swoje życie tak, jak tego chcesz. Pomyśl o niespełnionych marzeniach z przeszłości: teraz jest czas na ich realizację. To nieprawda, że musisz się pogodzić z samotnością. Wiele osób w podeszłym wieku ciągle ma nadzieję na znalezienie partnera i zbudowanie nowego związku.
- Nie odrzucaj nowej znajomości. Nie mów sobie, że jest już za późno na poznawanie nowych ludzi, zawieranie znajomości i przyjaźni.

• Nie bój się reakcji otoczenia. Gdy rozpoczynasz związek w późnym wieku, rodzina i przyjaciele mogą nie patrzeć na to przychylnie. Nie potępiaj ich i nie staraj się unikać z nimi kontaktu: oni prawdopodobnie najbardziej martwią się o to, byś nie został zraniony.

• Ciesz się życiem. Wejście w późną fazę lat życia nie oznacza, że powinieneś już tylko czekać na ostateczny koniec. Wprost przeciwnie: niektórzy opisują proces starzenia się jako drugą młodość. Masz prawo korzystać ze wszystkich uroków życia. Należy do nich także posiadanie partnera.

Fakt, że miłość może przyjść do nas niespodziewanie, w każdym wieku, jest chyba jedną z jej najlepszych właściwości. To, że dwoje niemłodych już ciałem ludzi buduje związek, nie powinno budzić rozbawienia, lecz refleksję, jak wiele dobra możemy odnaleźć w świecie. Daje to także nadzieję, że młodość człowieka, w sensie psychicznym, zależy tylko od niego i może trwać bardzo długo. Uczucie pojawiające się późno może być najlepszym prezentem od życia. Wszystko jest jednak w Twoich rękach: to Ty możesz dać szansę sobie i komuś. Nie zwlekaj: weź z jesieni życia to, co najlepsze.

Wszystkim tym, którzy powoli zbliżają się do swojej drugiej młodości, polecam książkę M. Szeligy pt. „Starość nie radość. Czas najpiękniejszej miłości” (Wydawnictwo Askon 2005). Dorosłym dzieciom, których rodzice rozpoczęli już jesień życia, polecam natomiast książkę Richarda P. Johnsona pt. „Miłość się nie starzeje. Szanować starość rodziców” (Wydawnictwo Księży Marianów 2004).

Jowita Wójcik, psycholog

Artykuł pochodzi z Poradnika w Serwisie Doboru Partnerskiego dla wymagających www.MyDwoje.pl

Kalendarium wydarzeń



MARZEC

23.03.2013 – „Ikony Oświecenia: Ignacy Krasicki” – warsztaty dla dorosłych w Łazienkach, godz. 14:00, Muzeum Łazienki Królewskie, ul. Agrykoli 1 (Stara Pomarańczarnia).

24.03.2013 – rozpoczęcie IV Międzynarodowego Cyklu Koncertów Organowych 2013. Koncerty w ramach cyklu odbywają się zawsze w czwartą niedzielę miesiąca. Kościół Ewangelicko-Reformowany, al. Solidarności 74

28.03.2013 – spotkanie Klubu Seniora Familia 65+, Centrum Konferencyjne Kopernika, godz. 14.00–17.00, ul. Kopernika 30 (sala Merkury), wstęp wolny

KWIECIEŃ

07.04.2013 - Młodzi Muzycy w Zamku Królewskim, godz. 12:00, Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4 (Sala Koncertowa)

12-13.04.2013 - XI Spotkanie z Piosenką „Warszawa da się lubić” Ogólnopolski Konkurs Piosenki i Ogólnopolski Konkurs Plastyczny na komiks o Warszawie, Dom Kultury „Włochy”, ul. Bolesława Chrobrego 27, wstęp wolny

21-22.04.2013 – dni otwarte Muzeum Historii Żydów Polskich.

25.04.2013 – spotkanie Klubu Seniora Familia 65+, Centrum Konferencyjne Kopernika, godz. 14.00 – 17.00, ul. Kopernika 30 (sala Merkury), wstęp wolny

MAJ

01.05.2013 – „Miłość” – wystawa poświęcona Januszowi Korczakowi, Muzeum Starożytnego Hutnictwa, Pruszków, pl. Jana Pawła II 2, wstęp wolny

25.05.2013 – 17. Piknik Naukowy Polskiego Radia i Centrum Nauki Kopernik, Park im. Marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego, ul. Rozbrat, wstęp wolny

Pan pozna Panią, Pani pozna Pana



Jestem niepoprawną optymistką. Nie znoszę ponuraków i „narzekaczy”. Potrafię mówić, milczeć, słuchać „być dla człowieka”. Lubię iskrzącą się dowcipem rozmowę czy pisanie. Lubię być i wiedzieć. I kocham zwierzęta! Moje motto – Uśmiechaj się, nawet kiedy trudno... Szukam Kogoś, kto myślałby podobnie jak ja. Ciekawego, co wokół. Empatycznego. Dowcipnego. Zadbanego. Dającego poczucie bezpieczeństwa. Dla którego kobieta to KOBIETA...

nazwa użytkownika w serwisie MyDwoje.pl KCE3D3VE

Jestem wesoła, czasem gadatliwa, towarzyska, prędką, czytam najchętniej krótkie opowiadania, spędzam czas na tarasie, wśród zieleni. Gdy pracuję, lubię w tle cichą spokojną muzykę. Moje hobby to „magiczna strona życia”. Cieszę się i jestem szczęśliwa, kiedy ludzie, z którymi jestem, są szczęśliwi. Ważne dla mnie: lojalność, prawda, otwartość, prosta droga w światło i bycie razem. Szukam kogoś do wspólnej podróży przez życie... Mój wymarzony partner to ktoś opiekuńczy, radosny, dojrzały emocjonalnie. Harmonia uczuć i celów – idealny związek.



nazwa użytkownika w serwisie MyDwoje.pl K1716889



Jestem dobrym, mądrym człowiekiem. W czasie wolnym chodzę do teatru, opery, filharmonii. Lubię dalekie podróże. Poznam sympatyczną panią do 60. roku życia. Od kobiety oczekuję wyrozumiałości.

nazwa użytkownika w serwisie MyDwoje.pl M2C61C21

Jestem szczupłym emerytem. Interesuję się rozwojem duchowym, zdrowym trybem życia i odżywiania, lubię przyrodę, podróże. Chciałbym poznać panią rozsądną, o szczupłej, normalnej sylwetce, niepalącą. Jestem facetem szanującym kobiety, uważam, że są stroną słabszą w kontaktach damsko-męskich. Jestem umiarkowanym domatorem, lubię wszelkie formy aktywności w sferze kultury, turystyki, kontaktów towarzyskich. Staram się być aktywny w dziedzinie publicystyki polityczno-społecznej.

nazwa użytkownika w serwisie MyDwoje.pl MEB1152A



Prezentowane osoby można znaleźć na MyDwoje.pl poprzez wpisanie ich nazwy użytkownika w wyszukiwarce na stronie głównej www.MyDwoje.pl jeśli chciałabyś/chciałbyś zamieścić swoje zdjęcie i opis w Kurierze dla Seniora- prześlij stosowne zdjęcie i opis na adres: biuro@klubfamilia65.pl

Rady dla Każdego

Sadzenie, przycinanie i pielęgnacja róż



PRZYGOTOWANIE

Termin sadzenia

Krzewy róż kupowane w „kontenerach” czy doniczkach można sadzić przez cały rok. Najlepszym jednak terminem, szczególnie dla krzewów o odkrytych korzeniach, jest kwiecień lub październik.

Miejsce sadzenia

Wybór odpowiedniego miejsca to połowa sukcesu. Róże najlepiej rosną na glebach gliniasto-piaszczystych, źle rosną na suchych i piaszczystych lub podmokłych, na torfowych lub ciężkich i gliniastych. Miejsce dla róż należy wybrać słoneczne lub w lekkim półcieniu.

SADZENIE

Przygotowanie rabaty

Gleba powinna być przekopana na głębokość do 40 cm. Strukturę gleb piaszczystych polepsza się, rozłożywszy przed kopaniem pięciocentymetrową warstwę gliny, miału torfowego lub odkwaszonego torfu ogrodniczego.

Sadzenie

– Przed sadzeniem sprawdzamy system korzeniowy krzewu i przycinamy korzenie na długość 20–25 cm, usuwając uszkodzone.

– Tak przygotowane krzewy dobrze jest zanurzyć na kilka godzin w wodzie, aby w chwili sadzenia były dobrze nasyczone wodą, nieprzesuszone.

– Wielkość dołka, który kopimy dla korzeni, zależy od wielkości systemu korzeniowego. Na ogół wystarcza otwór o średnicy i wysokości 30 cm.

– Na dnie dołka usypujemy niewielki kopczyk, na którym rozkładamy promieniście ko-

rzenie. Korzenie przysypujemy ziemią i silnie uciskamy.

– Po posadzeniu, rośliny obficie podlewamy, a gdy woda całkowicie wsiąknie, dosypujemy jeszcze nieco ziemi.

– Następnie róże obsypujemy ziemią do wysokości 20 cm. Stwarza to lepsze warunki do przyjęcia się roślin, a równocześnie zabezpiecza je na zimę.

Podpieranie róż

– Podpórki o średnicy ok. 2 cm wbijamy w ziemię przed posadzeniem krzewu, aby uniknąć uszkodzenia szczepu lub korzeni.

– Umieszczamy roślinę naprzeciwko podpórki po zewnętrznej stronie. Koniec podpórki powinien znajdować się tuż pod szczytem krzewu.

Rozpinanie odmian pnących

– Odsuwamy krzew na 25–30 cm od podpórki (kratownica, altana, drut przeciągnięty wzdłuż muru, itp.).

– Kierujemy korzenie w stronę przeciwną do podpory. Łodygi mocujemy w miarę ich wzrostu.

PRZYCINANIE

Pędy tniemy 0,5-1 cm nad pękiem skierowanym na zewnątrz korony. Cięcie powinno być wykonane ostrym narzędziem – sekator.

Cięcie krzewów róż

– Róże wielokwiatowe i wielokwiatowe obficie wydają pędy kwiatowe na pędach zeszłorocznych, dlatego usuwamy starsze pędy. Usuwamy również pędy słabe i cienkie, uszkodzone przez mróz lub, rosnące w niewłaściwym kierunku lub krzyżujące się ze sobą.

– Po usunięciu niepotrzebnych

pędów – skracamy pozostałe. Ciąć można krótko – pozostawiając na każdym pędzie 1–3 oczka, średnio – skracając pędy do połowy, lub długo – o 1/2, 1/4 pędu. O długości cięcia decyduje także stopień przemarznięcia, dlatego wykonujemy je, gdy oczka są już nabrzmiałe, w kilka do kilkunastu dni po usunięciu zimowego okrycia.

– Róże pnące tnie się słabiej. W wyniku silnego cięcia dają one bardzo długie przyrosty, ale niezakwitające w tym samym roku. Wycinamy pędy bardzo cienkie, uszkodzone i przemarznięte. Od gałązek zdrowych i silnych odcinamy jedynie pędy wyrastające poza miejsce przeznaczone na podporze.

PIELĘGNACJA

Nawożenie

– Po przycięciu róż wskazane jest dostarczenie im składników pokarmowych potrzebnych do intensywnego wzrostu. Najlepsze są nawozy naturalne. Dobrze rozłożony obornik rozmieszczamy między krzewami i za pomocą pazurków mieszamy z wierzchnią warstwą gleby.

– W razie braku obornika można stosować kompost uzupełniony nawozami sztucznymi.

– Można też stosować odpowiednie gotowe mieszanki wieloskładnikowe.

Pasożyty i choroby

– Czasem już w kwietniu na młodych pędach można zaobserwować, że liście sa zwinięte i sprzedzione przez żerujące gąsienice.

Okrywanie róż na zimę

Róże, jako rośliny pochodzące z krajów cieplejszych, nie przetrwają naszych zim bez zabezpieczenia.

Gotuj ze smakiem

Klopsiki z sosem pomidorowo-żurawinowym

Składniki na 4 porcje:

Kulki mięsne:

bulka (najlepiej z poprzedniego dnia), cebula, 500 g mielonej wołowiny, łyżka ostrej musztardy, jajko, 4 łyżeczki świeżego tymianku (lub 2 łyżeczki suszonego), 100 g sera feta, łyżka oleju, sól, pieprz.

Sos pomidorowy:

cebula, ząbek czosnku, łyżka oliwy z oliwek, puszka (450 g) krojonych pomidorów, 100 g suszonych żurawin, sól, pieprz

1. Bulkę moczyć w wodzie przez ok. 10 minut. Cebulę

obrać i pokroić w kostkę. Mieloną wołowinę zagnieść z cebulą, musztardą, jajkiem, tymiankiem, solą i pieprzem. Ser feta rozdrobnić. Bulkę rozdrobnić. Ser feta i bulkę dodać do mięsa i ugnieść na gładką masę.

2. Wilgotnymi dłońmi uformować z mięsa kulki. Mocno rozgrzać olej na teflonowej patelni i smażyć kulki mięsne przez ok. 10 minut.

3. Cebulę i czosnek obrać i pokroić w drobną kostkę. Smażyć ją na gorącej oliwie z oliwek, aż się zarumieni. Dodać pomidory i dusić od 3 do 5 minut.

Dodać żurawiny, a po chwili doprawić solą i pieprzem. Mięsne kulki zalać sosem.

Podawać z kaszą kuskus lub gotowanymi ziemniakami.

Czas przygotowania: ok. 40 minut



Ćwiczenia umyśłu

		1		2					
1						3			4
	2								
3				5					
						4		6	
		5			7				
6									

Pionowo

1. Nauka geograficzna zajmująca się badaniem cieków
2. Płaz we francuskiej karcie dań
3. Składnik spirytusu
4. Osoba wygnana z ojczyzny
5. „...do młodości”
6. Zbiory, żniwa
7. Część doby

Poziomo

1. Siostrzeniec
2. Dwukadłubowiec, statek wodny
3. Z niej głównie kasza jaglana
4. Rodzaj soczewki
5. Arabska biblia
6. Białogłowa

Zamawiam bezpłatną prenumeratę Kuriera dla Seniora

Ja niżej podpisany, zamawiam bezpłatną prenumeratę kwartalnika „Kurier dla Seniora, dozwolone od lat 65” na rok 2013 (proszę uzupełnić drukowanymi literami)

W formie elektronicznej

Na adres e-mail:

Telefon

Imię i nazwisko czytelnie

W formie papierowej

Ulica, nr domu, nr mieszkania

Kod pocztowy i miejscowość

Imię i nazwisko czytelnie

Prosimy o odesłanie zamówienia na adres: Klub Familia 65+ ul. Jasna 14/16 A, 00-041 Warszawa lub mailem na adres: biuro@klubfamilia65.pl

Wydawca: FH Familia SA, Warszawa 00-041, ul. Jasna 14/16 A

Redaktor naczelna: Agnieszka Wawrzyniuk-Zajac

Kontakt i współpraca: Klub Familia 65+ biuro@klubfamilia65.pl

Skład i DTP: Andrzej Bryzek, biuro@ineo.com.pl

Korekta: Edytorial.com.pl

Druk: Express Media Sp. z o.o., Bydgoszcz

Nakład: 100 000 egzemplarzy, Dystrybucja: bezpłatna

Redakcja zastrzega sobie prawa do skracania i redagowania nadesłanych tekstów

KURIER DLA SENIORA

DOZWOLONE OD LAT 65