



# ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 1 wrzesień 2013

## Od redakcji

**Oto trafia do Waszych rąk nowy informator comiesięczny wyprodukowany siłami pracowników NOK.**

Numer pierwszy ma siłą rzeczy charakter ogólnoinformacyjny, wprowadzający zainteresowanie tą edycją w środowisku seniorów z Wyżyn. Redakcja jest na razie dwuosobowa i długo w tak nikłym gronie nie pociągnie. Trzeba nam do tworzenia tego pisma kilka osób przekonać i pozyskać. Tak więc, jeśli masz coś ciekawego do powiedzenia, lubisz dzielić się swoją wiedzą, przemyśleniami, jesteś bystrym obserwatorem rzeczywistości i lubisz wyrażać mądre poglądy publicznie, albo, masz masę pomysłów na cieka-

wy temat do naszego pisma, nawet gdy gorzej z przenoszeniem ich na papier, to i tak, jest to miejsce dla Ciebie. To z nami zrealizujesz swoje ukryte pasje twórcze, to tu, na tych łamach popisziesz się kiedyś aktywnym, teraz zastygłym talentem dziennikarskim, kto wie, może literackim, poetyckim – tu zamieścisz, co leży od lat w szufladzie. Możesz Drogi Seniorze z Wyżyn odkurzyć aparat fotograficzny i z zapalem fotoreportera pokazywać tutejszą codzienność, jaką chcesz i jak chcesz, optymistycznie lub w czarnych barwach. Oby własnymi siłami intelektualnymi, a może w grupie byłoby łatwiej? Inicjatywa zależy od Was.



Niestety, ponieważ jest to tylko zabawa, poważna, ale zabawa, więc nie przewidujemy za ten trud żadnego wynagrodzenia, zyskiem będzie wzmożona aktywność psychoruchowa, a to jest korzyść nie do przecenienia.

Zapraszamy do współpracy. /jo/

*Kolejne numery Życia Seniora będą do pobrania w NOK w każdym ostatnim tygodniu miesiąca.*

## Inauguracja działalności klubu

**Inauguracja działalności będzie tylko raz, warto więc przyjść na wszystkie oferowane imprezy,**

bo i o klubie dowiedzieć się będzie można wszystkiego i wrażeń

artystycznych zażyć przy brawurowych wykonaniach włoskich przebojów przez zespół BENE a także zintegrować się ze środowiskiem rówieśników.

Dokładny program znajduje się na ostatniej stronie, wydrukowany większą czcionką, aby niczego nie przegapić. Nie przegap więc tego, co jest dla Ciebie. /jo/



# Codziennie możesz przyjść do klubu

**Od września br. klub seniora posiada swój niezależny lokal w budynku NOK o charakterze klubokawiarni.**

Dlatego Drodzy Seniorzy będziecie mogli spotykać się codziennie, jak tylko przyjdzie wam na to ochota. Nowy wystrój sali, nowe wyposażenie oraz dostęp do kawki i herbatki, a także świeża prasa powinny zachęcić do częstego odwiedzania klubu. Pojawiło się zatem na osiedlu miejsce do spotkań z przyjaciółmi, miejsce gdzie samotny nie będzie samotny, gdzie, jak w czytelnicy, poczyta się i podyskutuje o sprawach ważnych i nieistotnych dla egzy-

stencji. Czasami trafi się jakiś wykład czy porady, jakiś ciekawy gość, może lekarz, może hodowca storczyków, może historyk, a może filozof. Dla każdego coś miłego. Wystarczy tylko przyjść, codziennie albo, co wtorek, a może we czwartek. Może trafi się jakiś film do obejrzenia, a może posłuchamy dobrej muzyki ze starej płyty, może zwyczajnie będzie akurat ktoś, kto chętnie porozmawia o czymkolwiek, oby tylko rozmawiać, oby być z kimś w towarzystwie i nie dręczyć się samotnością. Może zawiązą się sekcje zainteresowań, może narodzi się klub dyskusyjny, może powstanie plan wy-

cieczki. Nigdy nie wiadomo, co ludziom w dobrym towarzystwie może przyjść do głowy.

Czy klub będzie Ci odpowiadał? Jeśli nie przyjdiesz i nie sprawdzisz jak tu jest, to po prostu nie będziesz wiedzieć. Pracownicy NOK dołożą wszelkich starań żeby klub spełnił znaczną część przewidywanych oczekiwań seniorów. Dlatego też czekają oni na sugestie, co do form i sposobów działalności klubu.

Zapraszamy na otwarcie klubokawiarni w poniedziałek 2 września o godzinie 12.00. /jo/

## Konsumentenckie porady dla seniorów

**Od czasu, kiedy mamy wolny rynek nasiliły się problemy z nieuczciwymi praktykami reklamowymi i marketingowymi, które celują zwłaszcza w osoby starsze i łatwowierne, ponieważ stanowią one podatny grunt dla lekkiego i szybkiego zysku grupie kombinatorów, nierzadko w białych rękawiczkach i wykrochmalonych kołnierzykach.**

Działają w sposób perfidny, gdyż poszukując klienta odwołują się do czułych punktów psychiki skupiających nasze pragnienia, często nieświadomie. Wśród nich są: potrzeba bezpieczeństwa, szukanie samozadowolenia, potrzeba kreatywności, potrzeba miłości, odwoływanie się do przyjemnych chwil dzieciństwa i pragnienie nieśmiertelności. Zwłaszcza sfera skrywająca pragnienie bycia nieśmiertelnym jest łakomym kąskiem dla „handlarzy nieśmiertelnością” - czyli mówimy o sprzedawcach polis ubezpieczeniowych z gwarancją na przyszłość. Czyją i jaką? To jest ciekawy dylemat psychologiczny dotyczący słabości człowieka, jaką jest podatność na manipulowanie. Wy-

starczy żeby sprzedający tak działał, aby kupujący nie myślał o swojej śmierci, lecz o perspektywie nieśmiertelności poprzez przedłużenie jego wpływu na rodzinę, bo odszkodowanie będzie wysokie, bo zabezpieczenie rodziny itd. Zapominają jednak powiedzieć, że nie każdy sposób rozstania się z tym światem jest zgodny z postanowieniem warunków umowy, zawsze znajdzie się powód, który ograniczy kwotę wypłaty dla rodziny, nawet do zera.

To tylko jeden z tysięcy możliwych przykładów nękania nas przez telemarketerów lub komiwojażerów współczesnych, lub stopy ulotek reklamowych w skrzynce pocztowej /ostatnio walka sieci telewizji kablowych o klienta/, o reklamach w tv i w internecie nie wspominając. Już nawet w zwykłym sklepie osiedlowym nie brakuje pozornych promocji lub wciskania nam preterminowanych towarów spożywczych.

Dlatego też warto uodpornić się na wszechobecny natłok informacji z ofertami fałszywych korzyści, warto wiedzieć, na co zwrócić uwagę biorąc pożyczkę czy coś na raty lub kupując



cokolwiek na licznych pokazach o charakterze handlowym produktów „przywracających zdrowie i niezwykle nam potrzebnych w domu przedmiotów”.

Wychodząc naprzeciw społecznemu zapotrzebowaniu na rozjaśnienie tego problemu zapraszamy na bezpłatne wykłady Stowarzyszenia Konsumentów Polskich, na których w przystępny sposób pozyskamy cenną wiedzę na temat reklamacji, skomplikowanych umów czy sporów na linii kupujący - sprzedawca. Zapraszamy, terminy spotkań na ostatniej stronie. /jo/

# Gimnastyka

**Jeżeli masz trudności z zawiązywaniem butów, schylasz się po papierek i odczuwasz zawrót głowy, nocą budzi cię ból kręgosłupa, drętwią kończyny i kto wie, co jeszcze uprzykrza ci życie,**

ale chciałbyś - chciałabyś powrócić do komfortu ruchowego sprzed lat, to wiedz, że musisz się regularnie gimnastykować. Trzeba pokonać opór mięśni i stawów, także i opór własnej psychiki.

Najlepiej jest robić to pod okiem doświadczonego instruktora gimnastyki usprawniającej. Warto włożyć trochę wysiłku, bo dobre samopoczucie

jest bezcenne. Dobra gimnastyka to taka, która dostosowana jest do wieku ćwiczących i trafiająca do tych partii konstrukcji mięśniowo-szkieletowej, którym potrzebny jest rozruch lub wzmocnienie. W NOK od kilku już lat prowadzona jest regularnie gimnastyka dla seniorów, składająca się z elementów rozciągania i wzmacniania mięśni, ścięgien i więzadeł, co efektywnie, na długo poprawia zakres ruchowy kończyn, kręgosłupa i głowy. Ćwiczenia pionizujące dają poczucie stabilności sylwetki i pewności poruszania się, po prostu wygląda się lepiej i tańczyć się



chce do rana, a propos, o tańcach będzie napisane osobno.

Więcej o bezpłatnej gimnastyce, o zapisach itd. w sekretariacie NOK lub tel. 226486581. /jo/

## KRZYŻÓWKA

1		2			3		4		5		6			7
					8									
9											10		11	
					12									
13														
					14		15		16			17		
											18			
19		20			21	22								
				23					24		25	26		27
					28						29			
30			31										32	
						33			34	35				
36		37							38					
									39					
40						41								

**Poziomo:** 1. wszechświat; 5. rzeka i miasto słowackie; 8. oskarżony o . . . mienia; 9. z niej siano; 10. margaryna do obrazu; 12. imię żeńskie; 13. żydowski nagrobek; 14. koreańskie auto; 16. uczucie bezsilności; 18. niezbędny u szklarza; 19. kapitan przygód podwodnych; 21. imię córki Gałczyńskiego; 23. pogoda, atmosfera; 24. polska wersja baseball'a; 28. styl współczesnej muzyki młodzieżowej; 29. operowa; 30. imię żeńskie lub tytuł filmu; 32. piszemy r, czytamy. . .; 34. połączy dwie rury; 36. miasto między; 38. litery z tablic rejestracyjnych powiatu w Łódzkiem; 39. twórca ogródków zabaw dla dzieci; 40. czasami puszcza; 41. do przesyłania prądu, energii etc.

**Pionowo:** 1. głownóg z grupy dziesięciornic; 2. ciasto pieczone na rożnie; 3. zajęc; 4. niedaleko; 5. niekwaśny lub niearystokratyczny; 6. początek dnia; 7. raz i. . .; 11. choroba przedsińców; 15. rzecz na niby; 17. nuta w oktawie; 20. nieduż; 21. przedstawicielka drobiu; 22. gniew /fac./; 24. afrykańskie plemię; 25. goniec szachowy; 26. jednostka miary gruntu; 27. dziki koń wytępiony; 31. gatunek ryby słodkowodnej; 33. część tułowia; 35. pogardliwie o pracowniku bezpieczeństwa; 36. roślina na materiał; 37. duży w kuchni

# Dancing

**Taniec jest tam, gdzie są „dechy”, jak to się drzewiej mawiało o zabawach na wolnym powietrzu.**

W NOK jest parkiet, tak często wykorzystywany na wieczorki taneczne, ku uciesze licznej grupy „tańczących” seniorów. Na tyle licznej i bez tańca niemogącej się obyć, że wieczorki owe będą ważnym elementem programu klubu seniora. Marzy nam się ich częstotliwość co dwa tygodnie, począwszy od inauguracyjnego wieczorku w sobotę 7 września, na który zapraszamy każdego, ale najpierw trzeba zarezerwować sobie miejsce przy stoliku...

Jakie, za ile, dla kogo te wieczorki będą? Otóż, będą dla każdego seniora, który mieszka na Wyżynach, a w miarę wolnych miejsc dla pozostałych. Dlatego warto posiadać legitymację członka Klubu Seniora Wrzos, która ułatwi pozyskiwanie dostępu do wszystkich imprez programowych klubu.

Dotychczasowa formuła organizacji tych sympatycznych spotkań z tańcem opierała się na zasadach samoorganizacji w części związanej z przygotowaniem stolików i tego, co na nich się znajdzie. Ze strony NOK szy-



kowaliśmy muzykę, dekoracje /zwłaszcza na Sylwestra/, szatnię i zabezpieczaliśmy porządek. I to nie było złe rozwiązanie, ale wymagało aktywności kilkorga zapaleńców, którzy zawsze powtarzali, że już ostatni raz tak się męczą, że już nie mają siły na zabawę po tych przygotowaniach. My to doskonale rozumiemy i dlatego chcemy w znacznym stopniu wyręczyć tych ciągłych aktywistów, aby wreszcie mogli dobrze się zabawić. I tu nasuwa się pytanie, o ile to będzie kosztowało więcej niż dotychczas. Nie sądzę, aby miało być znacznie drożej, a na pewno będzie lżej. Wszak noszenie skrzynek z napojami, koszy z pieczywem, czy wynoszenie śmieci po zabawie to jest jednak niezły wysiłek. Jedyne co pozostanie w gestii każdego tancerza to przynieść coś „na stół” do wypitki i przekąszenia. Dozwolone będzie siedzenia przy stoliku bez przekąsek,

wszak to nie jest knajpa z danciem, u nas będzie dancie bez obowiązkowych przekąsek, jeśli ktoś sobie tego zażyczy. Chociaż pamiętam, jak trzy lata wstecz, pewna grupa uczestników zabawy sylwestrowej podjadała ze stolów bardziej zaopatrzonych niż własne, a robili to w trakcie, gdy tamci tańczyli. Grupa niecnych podjadaczy to byli wyjątkowi ludzie, których identyfikacji tu nie podpowiem, bo to się już nigdy nie powtórzy, ponieważ ich już tu nie będzie, są na mojej prywatnej czarnej liście. Ale o tym cicho - sza!

A więc, dancie z wyzerka i popitką dla tych, co hołdują tradycji oraz bez konsumpcji, dla tych, co tylko tańczyć będą i tańcem samym się karmią. Ważne żeby zabawa była „na całego”, choćby tylko przy kawie, herbacie i napoju, jakie gwarantuje karta wstępu.

Zapraszamy do zabawy tanecznej, która jest lekiem na całe zło. /jo/

## Program Klubu Seniora „Wrzos” – Wrzesień 2013

2.09., poniedziałek, godz. 12.00 - otwarcie klubokawiarni seniora

4.09., środa, godz. 11.00 - warsztaty „Bądź świadomym konsumentem” cz. 1

4.09., środa, godz. 17.00 - koncert inauguracyjny działalności - zespół BENE

7.09., sobota, godz. 17-22.00 - integracyjny wieczorek taneczny

11.09., środa, godz. 11.00 - warsztaty „Bądź świadomym konsumentem” cz. 2

18.09., środa, godz. 11.00 - warsztaty „Bądź świadomym konsumentem” cz. 3

25.09., środa, godz. 11.00 - warsztaty „Bądź świadomym konsumentem” cz. 4

### Ponadto zapraszamy na stałe zajęcia artystyczne i ruchowe dla seniorów:

- gimnastyka usprawniająca - poniedziałki i czwartki, godz. 12.30
- plastyka - wtorki i czwartki w godz. 10.00-12.00
- śpiew chórny - piątki, godz. 10.00
- teatralne - poniedziałki i środy, godz. 11.00