



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 7 (10) grudzień 2014

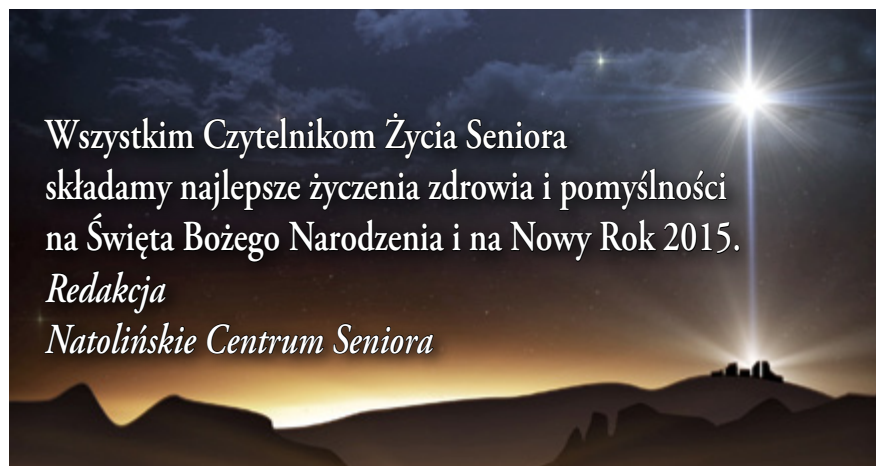
Od redakcji

Zima już a śniegu jak zwykle nie ma. Może do Świąt coś spadnie, bo bez białego puchu byłoby ponuro.

A przecież w te dni trzeba się radować, może i kulig jakiś by się zrobiło a w saniach na rozgrzewkę grzane wino popijało. Niech więc spadnie ten biały drań, nawet odśnieżanie samochodu jakoś przeżyję.

Nowy numer „Życia Seniora”, można powiedzieć świąteczny, ale jakiś skromny jest, niestety, bowiem nie mogę wymagać od moich współpracowników, aby regularnie poświęcali swój czas na zapełnianie łamów naszej gazetki. Już i tak wiele dla mnie i gazetki zrobili, za co bardzo serdecznie dziękuję. Na szczęście pojawiła się nowa autorka z zapewnieniem, że regularnie będzie dostarczać teksty do działu „Wrzosowe porady”, za co z góry mocno dziękuję i z nieukrywaną radością dzielę się z czytelnikami. Może święta przyniosą trochę wytchnienia dla mnie i z nowymi siłami do redagowania i pisanie od nowego roku przystąpię.

Życzę Drogim Czytelnikom jak niżej.



Wszystkim Czytelnikom *Życia Seniora*
składamy najlepsze życzenia zdrowia i pomyślności
na Święta Bożego Narodzenia i na Nowy Rok 2015.

Redakcja

Natolińskie Centrum Seniora

Goście PKPS-u

W dniu 16.10.2014 gościem PKPS Ursynów była „kobieta wszechstronna” Monika Sawicka - pisarka, felietonistka, dziennikarka, prezes fundacji „VADE-Mecum - chodź ze mną” im. Sandry Brędowskiej skupiającej swą działalność wokół ludzi młodych.

Tematem przewodnim spotkania była miłość w różnych odsłonach.

Było bardzo śmiesznie a zarazem bardzo poważnie. Pani Monika okazała się być osobą ciepłą i sympatyczną. Z chęcią dzieliła się ze wszystkimi swoją wiedzą, doświadczeniami i spostrzeżeniami. Monika Sawicka napisała 11 książek w tym jedną dla dzieci. Wszystkie opowiadają o życiu. Jego urokach, pięknych chwilach jak i tych gorzkich i

ciąg dalszy na str. 3

Natolińskie Centrum Seniora

Nareszcie jest. Mamy oficjalny wpis do ewidencji stowarzyszeń miasta stołecznego Warszawy.

Celem istnienia Stowarzyszenia jest integracja środowiska ursynowskich seniorów, przeciwdziałanie wszelkim formom wykluczenia tej grupy wiekowej, a także rozbudzanie i utrzymywanie ich aktywności fizycznej i umysłowej. Natolińskie Centrum Seniora (NCS) będzie też koordynować działania funkcjonujących w NOK kół czy klubów seniora. Powstanie NCS nie zmieni zasadniczo dotychczasowych form działania tychże. Raczej będzie im pomagać, ponieważ założone w regulaminie Stowarzyszenia środki działania mają wspierać istnienie wielu różnych form senioralnej aktywności. Stowarzyszenie będzie zabiegać o współpracę z instytucjami dzielnicowymi, działającymi lub obowiązującymi działać na rzecz seniorów, będzie wnioskować i opiniować na rzecz ochrony dóbr i potrzeb środowiska seniorów do instytucji zarządzających pomocą, opieką, kulturą i rekreacją dla tej grupy wiekowej. Będzie zabiegać o zwiększenie realnego zainteresowania lokalnej władzy, tym samym o zwiększenie wartościowej oferty pomocowej, opiekuńczej kulturalnej etc., dla starzejącego się społeczeństwa. Pośrednio Stowarzyszenie ma przyczynić się do pozyskiwania środków finansowych wzbogacających działalność na rzecz seniorów w NOK, tak w sferze kultury i edukacji, promocji zdrowia i przeci-

ciąg dalszy na str. 2

Natolińskie Centrum Seniora

ciąg dalszy ze str. 1
działania osamotnieniu i wykluczeniu osób o ograniczonej samodzielności. Ważnym zadaniem Stowarzyszenia będzie promowanie i wdrażanie założeń Długofalowej Polityki Senioralnej rządu RP, a także, podejmowanie działań przeciwko dyskryminacji ze względu na wiek oraz wzmacnianie więzi międzypokoleniowych.

Tak więc, pozornie na co dzień nic się nie zmienia, w każdym razie nie na-

tychmiast. Jak każda nowa inicjatywa, tak i ta wymaga czasu na zbieranie doświadczeń, na przekonywanie do zmiany mentalności społecznej i nowego spojrzenia na grupę seniorów, jako na pełnoprawnych obywateli w pełni życia, posiadających marzenia i potrzebę działania.

/jo



Starość coraz odleglejsza

Czy pierwszy siwy włos jest oznaką starości? Na pewno nie, bo już w wieku trzydziestu lat byłbym starszym.

Wówczas, jako trzydziestolatek, miałem wiedzę, z której wynikało, że proces powolnego starzenia rozpoczyna się po przekroczeniu 35. roku życia. Mówiło się też, że po czterdziestce, jak się rano budzisz i nic cię nie boli, to znaczy, że nie ma cię wśród żywych, bo jesteś w niebie, a tylko tam nikogo nic nie boli. Wówczas zaczynał się tak zwany wiek średni, w którym pojawiały się symptomy świadczące o tym, że zbliżamy się do starości. Ojciec mojego kolegi mawiał: do czterdziestki facet szaleje a po czterdziestce zaczyna się leczyć.

Od pewnego czasu przesunęła się granica wieku średniego, naukowcy utrzymują, że wiek średni zaczyna się dopiero po pięćdziesiątce. Tak więc, możemy czuć się młodzi o 10 lat dłużej. Owi naukowcy, chyba brytyjscy, twierdzą, że dopiero po pięćdziesiątce pojawiają się te nieznośne symptomy wczesnej starości, ponieważ podniósł się ogólny poziom naszego życia a także dobrodziejka medycyna nie próżnuje i wciąż coś odkrywa, co przedłuża człowieczą młodość i życie w ogóle.

Gdyby jednak ktoś chciał sprawdzić czy już jego organizm przekroczył próg młodości, powinien zwrócić szczególną uwagę na pojawiające się zwiastunki starości, wśród

których zamięłowanie do poobiedniej drzemki oraz przedkładanie wygody nad dobrym gustem, a także bóle w krzyżu przy schylaniu się są niestety objawami posunięcia się w latach. Gdyby tego było mało podam jeszcze kilka typowych symptomów, które niezbitnie świadczą o „zdziedzieniu”, „zezgrezdzeniu” etc. (przepraszam urażonych czytelników), chociaż same w sobie wyglądają niewinnie. Otóż popijanie herbatki na świeżym powietrzu, nagłe zamięłowanie do ogrodnictwa oraz oburzanie się na wszechobecną goliznę są niezbitymi dowodami na „bliżej niż dalej”. Pociuszający jest fakt, że ponad połowa wchodzących w wiek średni nie czuje jeszcze objawów, o których napisałem wyżej, a nawet część z nich nigdy ich nie poczuje, bowiem zaciera się różnica między dojrzałymi i młodymi ludźmi. Naukowcy o których wcześniej wspominałem twierdzą, że wiek średni już nie istnieje, bowiem zwiększa się nasza kondycja, nasz bio fitness, poprzez podejmowanie wszelkiej aktywności fizycznej i umysłowej, dlatego pomimo wieku nadal czujemy się młodzi. Osiemdziesięcioletni maratończyk nie jest już dziwadłem na zawodach biegowych, gorzej z kierowcami w tym wieku, ale to inna sprawa, którą tłumaczy często popularne powiedzenie, że każdy ma tyle lat, na ile się czuje. Od siebie dodam, że czuć się

ciąg dalszy na str. 3



Wrzosowe porady

Za oknem szaro, wilgotno, zimno. Opatulamy się w ciepłe swetry, szale, czapki, warto też „opatulić” nasz organizm rozgrzewającymi potrawami.

Od lat panuje moda na różne diety: dieta zgodna z grupą krwi, znaku zodiaku, dieta Dukana, Kwaśniewskiego, kapuściana, makrobiotyczna, itd., itd. Dobrze jest zachować w tej różnorodności rozsądek i umiar. Nasz klimat wymusza na nas sposób odżywiania, bo chłódnik, koktajle, jogurty zdecydowanie lepiej



smakują latem, a rosół, barszcze, bigos - zimą. Coraz częściej zwraca się również uwagę na ocieplające przyprawy, jak np. cynamon, imbir, goździki, kminek. No i nasz wiek „Wrzosowy”, choć nie jest chorobą, wymaga uwagi co do jakości i ilości jedzenia. Powinniśmy więc:

- Ograniczyć kaloryczność potraw przez zmniejszenie ilości węglowodanów i tłuszczów.

- Ograniczyć spożycie cukrów prostych (cukier, przetwory owocowe, cia-

sta), soli i tłuszczów zwierzęcych (smalec, boczek).

- Zwiększyć ilość białka (chude mięso, jajka, ser, rośliny strączkowe).

- Pić dużo płynów.

- Zapobiegać osteoporozie (dostarczać organizmowi wapń, znajdujący się m.in. w przetworach mlecznych, rybach, jajkach, orzechach).

- Zapewnić sprawne funkcjonowanie mózgu (ryby, oleje roślinne).

- Zachować równowagę kwasowo-zasadową posiłków.

Zaleca się, aby produkty zakwaszające (m.in. mięso, drób, ryby, wędliny, czarna kawa, herbata) stanowiły 20% posiłków, a resztę produkty zasadowe (m.in. mleko i jego przetwory, warzywa, owoce, kasza jaglana, ziemniaki).

Na rozgrzewkę proponuję więc poncz z pomarańczami według przepisu p. Agnieszki Kręglickiej, bo trochę odstępstwa od zasad powyżej nie zaszkodzi:

Litr gorzkiej czarnej herbaty, 2 laski cynamonu, skórka z pomarańczy, 4 goździki, 1/2 gałki muszkatołowej w kawałku, 3-4 łyżki miodu, sok z cytryny, rum, 2 pomarańcze.

Zaparz herbatę, dodaj przyprawy i miód, zostaw na małym ogniu.

Pomarańcze pokrój w plasterki. Do gorącej, pachnącej herbaty dodaj do smaku sok z cytryny i rum. Gorącą herbatę podawaj z plasterkami pomarańczy.

MK

Starość coraz odleglejsza

ciąg dalszy ze str. 2

można, ale nie bezkrytycznie, bo brutalny świat na jezdni nie uwzględni dobrego samopoczucia kierowcy lecz wymaga refleksu i błyskawicznego kojarzenia faktów.

Do napisania powyższego tekstu zainspirował mnie artykuł, który przeczytałem w Internecie, ale nie pamiętam na jakiej stronie, ani kto go napisał. Żałuję, że nie mogę imiennie



podziękować autorowi za tę inspirację i mam nadzieję, że mi wybaczy posłużenie się jego myślą, jako kanwą dla moich skromnych refleksji.

Zakończę jednak całkowicie od siebie, chociaż prawda wygląda tak, że ja wszystko co wiem, wiem z przeczytania

ciąg dalszy nr str. 4

Goście PKPS-u

ciąg dalszy ze str. 1

bolesnych momentach. Okazało się, że w książkach Pani Moniki jest również miejsce dla młodych ludzi piszących prozę lub poezję którzy chcą pokazać światu swoją twórczość. Taka umiejętność dzielenia się z innymi to wielki dar w dzisiejszych czasach. Jak sama mówi o sobie - pisze bo tylko pisanie dostarcza jej tlen do płuc. Bo dzięki temu może udawać, że jestem normalna.



Przemili wieczór uatrakcyjnił minirecital w wykonaniu młodej piosenkarki Karoliny Sawickiej, prywatnie córki Moniki.

Z kolei w listopadzie gościł podróżnik i fotograf pan Wojciech Kozłowski, który w barwnej opowieści z podróży przedstawił nieznaną Mołdawię i bardziej znaną Ukrainę, a tu położył szczególny nacisk na współczesny obraz

ciąg dalszy nr str. 4

Starość coraz odleglejsza

ciąg dalszy ze str. 3
nych tekstów najczęściej, tak więc i teraz zapewne kogoś będą nieświadomie cytował.

Na każdym z nas czas dokonuje naturalnych zniszczeń: siwe, może srebrne włosy, matowa skóra, nieskończenie wiele cieniutkich zmarszczek wokół oczu i ust, a ręce choćby gładkie, szczupłe pokryte są plamkami, nieomylnymi oznakami starości. Ciało

po prostu zużywa się, bywa, że boli nie do zniesienia, a tu trzeźwy umysł urywa się z łańcucha i gna do lat młodości, do miejsc bezwstydnego upodobania do rozpusty, aż wreszcie znajdzie to miejsce, żeby zgasnąć w spokoju, kiedy nadejdzie ten moment. To była taka z lekka literacka refleksja nad starością, po której istotne pytanie pojawiło się samoistnie - a więc, kiedy naprawdę zaczyna się starość? /jo/.



Senior w grudniu w Teatrze Narodowym

Teatr Narodowy zaprasza do skorzystania z oferty promocyjnej DNI SENIORA, która obejmuje wybrane spektakle w miesiącu.

Aby skorzystać z promocji, wystarczy przy rezerwacji podać hasło DNI SENIORA, a przy odbiorze biletów przedstawić legitymację ubezpieczeniową. Na jedną legitymację przysługują 2 bilety w cenach promocyjnych.

Goście PKPS-u

ciąg dalszy ze str. 3
Czarnobyła dotkniętego katastrofą elektrowni jądrowej.

Ten wieczór to było spotkanie z pasjonatem odkrywania nowych szlaków turystycznych na ziemiach, które tylko z pozoru dobrze opisane są w przewodnikach turystycznych.



DNI SENIORA w grudniu 2014

6, 7 grudnia, godz. 19.00
BEZIMIENNE DZIEŁO, reż. Jan Englert (sala Bogusławskiego)
ceny biletów specjalnych: 35 zł (I strefa), 30 zł (II strefa)

10, 11 grudnia, godz. 19.00
ZBÓJCY, reż. Michał Zadara (sala Bogusławskiego)
ceny biletów specjalnych: 35 zł (I strefa), 30 zł (II strefa)

13, 14 grudnia, godz. 16.00
W MROCNYM MROCNYM DOMU, reż. Grażyna Kania (scena Studio)
cena biletów specjalnych: 25 zł

17, 18 grudnia, godz. 19.00
MILCZENIE O HIOBIE, reż. Piotr Cieplak (sala Bogusławskiego)
ceny biletów specjalnych: 35 zł

Sprzedaż biletów
wt.-sob. 11.00-14.30 i 15.00-19.00, nd. od 16.00 lub na 2 godz. przed spektaklem

Rezerwacja
pon.-pt. 9.00-19.00, sob. 11.00-19.00, nd. 16.00-19.00
tel. 22 69 20 604, 69 20 664