



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 1 (31) styczeń 2017

Od redakcji

Czasem ciężko jest związać koniec z końcem, nie mam tu na myśli kłopotów finansowych, na szczęście, lecz organizowania sobie codziennych obowiązków. Zawsze coś zostaje do załatwienia na następny dzień. Nadmiar spraw, lenistwo lub zapomnienie są tego przyczyną. Te trzy warunki dotknęły mnie przy redagowaniu tego numeru Życia Seniora. Niby gazетка ukazuje się, ale nijak nie jestem z jej ostatecznego kształtu zadowolony. Dodatkowo ogarnęła mnie inercja twórcza i z największym trudem napisałem to konieczne minimum redaktorskie. Może to nieprzyjemna tegoroczna zima sprawiła, że nie chce się ruszyć głową, mimo że tematów w teje głowy kołocze się dziesiątki, poczynając od refleksji z pobytu w sanatorium, przez kłopotliwy smog, w uzdrowisku bardziej odczuwalny niż w Warszawie, po codzienność życia naszego. Obiecuję w następnym numerze dać z siebie wszystko... tymczasem zachęcam do lektury tego skromniejszego dzieła ursynowskich seniorów. Oczywiście, ponawiam apel o dołączenie do grona redakcyjnego każdego, kto ma coś ciekawego do powiedzenia i włożenia wysiłku w wyrażenie myśli na papierze. To takie proste ćwiczenie intelektualne, pozwala łatwiej kontaktować się ze światem i odwleka nadejście zniechęcenia do życia i tej wrednej małpy demencji. /jo/

Uwaga! Smog!

Od 6 stycznia trwa w Polsce tzw. Alert smogowy. Zjawisko smogu dotarło już do nas, do Polski. Dotąd mówiło się o smogu, jako pojęciu abstrakcyjnym, które występuje np. w Londynie, Paryżu, czy w Indiach i Chinach.

Wyjaśnię: Smog jako pojęcie powstało ze zbitki słów w języku angielskim – smoke (dym) i fog (mgła), jako zjawisko fizyczne polega na łączeniu się skondensowanej pary wodnej zawartej w powietrzu. Wchodzące w skład smogu szkodliwe związki chemiczne: SO₂, pyły i cząsteczki stałe pochodzące z niepełnego spalania paliw w silnikach samochodowych, spalania węgla kamiennego a także odpadów stałych.



Ursynowska Rada Seniorów



Grudniowe spotkanie Rady Seniorów Ursynowa było dla mnie szczególnie przyjemne, bowiem wybrano moją skromną osobę na funkcję wiceprzewodniczącego rady, za co, głosującym za mną bardzo serdecznie dziękuję. Oczywiście, dam z siebie wszystko, aby sprostać oczekiwaniom wynikającym z tego zaszczytnego obowiązku. Odbyło się też drugie głosowanie, które skutkowało wyborem koleżanki Haliny Kosickiej na funkcję sekretarza rady. Moje gratulacje. W ten oto sposób utworzyło się prezydium rady, któremu, przypomnę, przewodniczy koleżanka Irena Wuttke-Miszczak. I w tym miejscu winien jestem sprostowania z jednoczesnymi przeprosinami za zaistniałą pomyłkę. Otóż, pani przewodnicząca nie jest, jak napisałem wcześniej, pracownikiem Domu Diennej Pomocy Społecznej na Ursynowie, jest natomiast uczestnikiem szeregu działań aktywizujących seniorów oferowanych przez DDPS. Stąd czerpie codzienne, ogromne doświadczenie w nawiązywaniu kontaktów z osobami w słusznym wieku, rozpoznaje metody pracy z osobami o różnych możliwościach psycho - fizycznych i potrzeby tych osób, co niewątpliwie jest walorem przy sprawowaniu tej ważnej funkcji. Jeszcze raz gratuluję wyboru i życzę owocnych działań.

Styczniowe posiedzenie Rady Seniorów, na którym nie byłem obecny, ale o jego przebiegu zostałem poinformowany, w głównej mierze dotyczyło przyjęcia poprawionego regulaminu rady. No więc, było to ostatnie zadanie organizacyjne, teraz można już zająć się pracą na rzecz naszego środowiska, dokładnie rozpoznać jego potrzeby, oczekiwania etc. Jeśli mielibyście Państwo jakiegokolwiek sugestie, propozycje i pomysły, które jawią się jako korzystne dla ursynowskich seniorów, to uprzejmie proszę o kontakt z członkami rady lub z redakcją. Każdy głos, każda opinia będzie z szacunkiem omówiona na zebraniu rady. /jo/

W Warszawie, zdawałoby się, ten problem rozwiązano, zastępując indywidualne ogrzewanie budynków mieszkalnych ogrzewaniem centralnym. Źródłem ciepła stały się elektrociepłownie Żerań i Siekierki, które posiadają urządzenia do oczyszczania spalin, *ciąg dalszy na str. 3*

Jak zadbać o własny układ odpornościowy

Niewiele osób zadaje sobie pytanie, czym jest nasz układ odpornościowy i w jaki sposób możemy go wspomóc?

My seniorzy powinniśmy szczególnie mieć na względzie to, by nasze zdrowie w jak najmniejszym stopniu było narażone na wszelkiego rodzaju infekcje. Zostało udowodnione, że po 40. roku życia na skutek zaniku gruczołu zwanego grasicą, odporność naszego organizmu spada. Dowiedziono także, że układ odpornościowy podlega wpływowi układu nerwowego oraz wydzielania wewnętrznego (hormonów). Wprawdzie natura uzbroiła nas w narzędzia zwane odpornością wrodzoną, jednocześnie w ciągu całego życia także ją nabywamy, niestety nasz przeciwnik jest bardzo sprytny, potrafi wychwycić okres naszej niedyspozycji i wtedy zaatakować. Tym przeciwnikiem są bakterie, wirusy, grzyby oraz inne patogeny. Świadomi tych zagrożeń powinniśmy starać się pomóc naszemu organizmowi w tej walce.

By wygrać z infekcją, powinniśmy zadbać o zdrowy sposób odżywiania, aktywność fizyczną, prawidłowy wypoczynek i sen. Unikać zanieczyszczonego powietrza, promieniowania UV a przede wszystkim wszechogarniającego nas stresu. Prawie 25% komórek naszego ciała, to komórki układu odpornościowego. Dowiedziono, że na skutek stresu, jego wydajność może obniżyć się o 60%. Wiem, że nie sposób odciąć się od realiów otaczającej nas rzeczywistości, ale starajmy się nie zwracać uwagi na rzeczy mało istotne lub te, na które mamy znikomy wpływ. Olbrzymie znaczenie dla naszego zdrowia ma, jak wspomniałam sen. Wypoczęty i prawidłowo dotleniony organizm ma więcej siły, aby uruchomić komórki do prawidłowego funkcjonowania.

Zadbajmy także o dostarczenie mu odpowiedniej ilości i jakości pożywienia, które powinno zawierać świeże owoce i warzywa, produkty pełnoziar-

niste, brązowy ryż, kielki nasion. Jedzmy więcej warzyw i owoców w kolorach fioletowym, czerwonym i pomarańczowym, bogatych w witaminę C. Chcąc poprawić naszą odporność, jedzmy czarną rzepę, bakłażany, brokuły, dynię, zielony groszek, kapustę, paprykę, natkę pietruszki, szczypiorek, cytrusy, kiwi, jagody, jeżyny, czarną porzeczkę, ciemne winogrona, morele. Nie zapomnijmy o orzechach (oprócz solonych ziemnych) i pestkach (mogą być zmielone), dodając je do surówek lub sałatek. Szczególnie w sezonie jesienno-zimowym powinniśmy wspomóc się witaminami

A, D, E. Nie należy zapominać o picciu płynów, zwłaszcza herbatek ziołowych. Mogą to być kompoty, wody niegazowane z dodatkiem soków, nie zapomnijmy o ograniczaniu cukru, napój lepiej posłodzić niewielką ilością miodu. Dobrze byłoby, aby napoje były ciepłe (ale nie gorące) z dodatkiem cynamonu, imbiru lub goździków. (Pamiętajmy, że miód traci swoje właściwości w wysokich temperaturach). Oprócz diety olbrzymią rolę odgrywa ruch, zwłaszcza ten na świeżym powietrzu. Każdy powinien zafundować sobie min. 15-20 minutowy spacer w ciągu dnia (temperatura powietrza nie powinna być jednak niższa niż minus 10 stopni Celsjusza, w chłodniejsze dni zrezygnujemy ze spaceru, możemy go zastąpić gimnastyką w dobrze wywietrzonym pokoju. Pamiętajmy, że najlepiej korzystać ze spacerów w miejscach, gdzie powietrze jest najmniej zanieczyszczone. Warto spróbować, także, zastosować po kąpieli masaż zimną wodą, lub naprzemienny prysznic. Oblewając ciało na zmianę zimną i ciepłą wodą, - pobudza układ

krążenia, - poprawiamy ukrwienie, co sprzyja wzrostowi odporności.

Poniżej przepis na skuteczny zimny prysznic.

Wstając z łóżka ułóżmy pościel tak, by utrzymała ciepło. Będzie to później sprzyjało parowaniu skóry, gdy po kąpieli i masażu wrócimy do łóżka. Po zwykłej kąpieli zanurzamy w zimnej wodzie szorstki ręcznik lub ustawiamy nieduży strumień chłodnej wody w prysznicu i obmywamy ciało. Zaczynamy od dłoni ręki prawej ku gó-



rze. Następnie lewa ręka, szyja, pierś, brzuch, nogi (uda, podudzia, stopy), a na końcu plecy i podeszwy stóp. Zabieg ten nie powinien trwać dłużej niż 2 minuty. Po zabiegu, kładziemy się ponownie do ciepłego łóżka (dobrze go podgrzać wcześniej termoforem) na 15-20 minut i szczelnie się przykrywamy. Można także ubrać się i przystąpić do rozgrzewającej pracy fizycznej lub ćwiczeń ruchowych (gimnastyka). Temperaturę wody należy dostosować do indywidualnej wrażliwości i z czasem obniżać. Obmywanie ciała zimną wodą dają dobre efekty hartujące ciało. Chroni je przed infekcjami, wzmacnia i oczyszcza organizm ze szkodliwych substancji. Ma również działanie uspokajające. Poprawia komfort snu i pomaga w stanach depresyjnych.

Innym sposobem może być szczotkowanie ciała z użyciem szczotki z naturalnego włosia w następującej kolejności: prawa noga, prawa ręka, lewa noga, lewa ręka, plecy, brzuch, piersi a na zakończenie boki. Szczotkowanie wykonujemy długimi pociągnięciami

ciąg dalszy na str. 4

Uwaga! Smog!

ciąg dalszy ze str. 1

podlegają także ciągłemu monitorin-
gowi zanieczyszczeń i z tej racji zobowią-
zane są do spalania węgla dobrej
jakości. Zachowano też tzw. ciągi na-
powietrzające Warszawę. I problem
smogu zniknął. Do czasu. W latach
90-tych ub. wieku poprzez gwałtowny
wzrost liczby starych aut i zabudowę
ciągów napowietrzających spowodowa-
ną brakiem szczegółowych planów
zagospodarowania przestrzennego w
Warszawie znacznie wzrosło zanie-
czyszczenie powietrza. Kraków, mia-
sto niezniszczone przez II Wojnę, za-
chował starą, przeważnie zabytkową
zabudowę, i pomimo likwidacji huty
aluminium w Skawinie problem zanie-
czyszczenia powietrza pozostał.

W przypadku Polski dotyczy to
również palenia gorszymi gatunka-
mi węgla w paleniskach służących do
ogrzewania indywidualnych budynków
(szczególnie miałem węglowym) i czym
popadnie, czyli odpadami z tworzyw
sztucznych, PET-ami (butelki poliety-
lenowe), co skutkuje emisją benzo(a)
pirenów, dioksyn i furanów. Brak jest

odpowiednich regulacji prawnych do-
tyczących jakości węgla dopuszczane-
go do spalania w kotłach grzewczych i
określenia szczegółowych zasad moni-
torowania procesu spalania w paleni-
skach kotłów na paliwa stałe.

Zgodnie z wynikami badań ESCA-
PE „w przypadku drobnych zanie-
czyszczeń (do średnicy 2,5 mikrometra
- PM2.5) każdy wzrost gęstości pyłu
o 5 mikrogramów na metr sześcienny
powoduje wzrost ryzyka śmierci z przy-
czyn naturalnych aż o 7%. W 2013
roku WHO zaliczyła pyły zawieszone
do kancerogenów, uznając, że mają
one zauważalny i dobrze udowodniony
wpływ na zwiększenie zachorowalno-
ści na raka płuc. Według szacunków
WHO w objętym badaniem 2010
roku z powodu raka płuc spowodowa-
nego zanieczyszczeniem powietrza
zmarło na świecie 230 tys. osób.

W trakcie trwającego 5 dni wiel-
kiego smogu londyńskiego w wyni-
ku komplikacji oddechowych zmarło
ponad 4 tys. osób (w sumie w efekcie
działania wielkiego smogu londyńskie-
go zmarło ok. 12 tys. osób).

W powietrzu, które wdychamy od
kilku dni, znajduje się niemal cała ta-

blica Mendelejewa. Są w nim dioksyny,
pyły PM10 i PM2,5, a w nich siarka,
rtęć, metale ciężkie, amoniak, związki
azotu, ołów. Jest benzopiren wpisany
przez Międzynarodową Agencję Bada-
nia Raka (IARC) na listę najgroźniej-
szych kancerogenów.

Krytyczna sytuacja dotyczy nie-
mal całej Polski. Główny Inspektorat
Ochrony Środowiska wyliczał w po-
niedziałek: „najwyższe stężenia pyłu
PM10 występują w województwach:
śląskim, opolskim, małopolskim, dol-
nośląskim i łódzkim”. W niedzielę
został przekroczony poziom alarmo-
wy stężenia zanieczyszczeń (dobowe
stężenie ponad 300 mikrogramów na
metr sześcienny pyłu PM10) w Ra-
domsku, Rybniku, Żywcu, Zabrze,
Częstochowie, Wodzisławiu Śląskim.
W kolejnych kilkunastu miastach
(m.in. w Warszawie) stężenie pyłu
PM10 przekroczyło 200 mikrogramów
na metr sześcienny. Norma dobowo to
50 mikrogramów. Powyżej niej powie-
trze, którym oddychamy, staje się nie-
bezpieczne dla zdrowia. Tymczasem
w wielu miejscowościach została ona
przekroczona nawet o ponad tysiąc
procent! Zbigniew Kublik



Jak zadbać o własny układ odpornościowy

ciąg dalszy ze str. 2

zaczynając od palców stóp w kierunku bioder i palców rąk w kierunku ramion. Co pewien czas wykonujemy łagodne ruchy okrężne. Plecy szczotkujemy zaczynając od ramion w kierunku pośladków, natomiast brzuch i piersi okrężnymi ruchami wokół pępka i brodawek piersiowych. Na końcu szczotkujemy boki od bioder aż do pachy. Działanie tego typu masażu powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry, dzięki czemu następuje jej lepsze ukrwienie, a co za tym idzie lepszą pracę serca i pozostałych narządów wewnętrznych. Nie należy masować nóg, jeśli są żylaki kończyn dolnych. Po zakończeniu masażu wykonujemy zwykłą toaletę.

Przyroda także obdarowała nas ziołami, które mogą wspomóc naszą odporność. Mają one działanie bakteriobójcze i grzybobójcze. Należą do nich: anyż, czosnek, chrzan, dziurawiec, dziewanna, eukaliptus, goździk, jałowiec, jeżówka wąskolistna, kminek, kolendra, krwawnik, majeranek, mięta pieprzowa, nagietek lekarski, podbiał, macierzanka, oliwka. Odpowiednio dobrane zioła działają stymulująco na

organizm i przygotowują go do walki z infekcjami a na dodatek nie obciążają układu trawiennego. Jak już wspomniałam można je stosować w postaci herbatek, dodatków do posiłków, inhalacji, kąpieli. Żeby poprawić naszą odporność musimy pamiętać też o tłuszczach nienasyconych, które występują w oleju rzepakowym, oliwie z oliwek, orzechach, migdałach oraz tłustych rybach (sardynkach, makreli, łososiu itp.) i pobudzają organizm do produkcji białych i czerwonych krwinek oraz działają przeciwzapalnie. Pragnę podzielić się z państwem przepisami mojej mamy podnoszącymi odporność. Można je samemu przygotować. Jedną z nich jest mieszanka miodowa. Składa się z: 300ml miodu, 5 łyżeczek propolisu i 5 łyżeczek zmielonego pyłku kwiatowego. Wszystkie składniki należy połączyć i już gotowe. Słoiczek trzymamy w lodówce, bez dostępu światła. Przyjmujemy ją przez okres jesienno-zimowy 3 razy dziennie po 1 łyżeczkę przed posiłkiem. Mogę też polecić wino cebulowe: butelka wytrawnego białego wina, 30 dkg drobno pokrojonej cebuli i 10 dkg miodu. Wszystko razem mieszamy i odstawiamy na 7 dni. W ciągu tego

czasu, kilkakrotnie wstrząsamy zawiesiną dla lepszej maceracji. Następnie precedzamy przez sito i przechowujemy w szklanym naczyniu. Pijemy pół kieliszka przed snem. Może powiecie, że jestem nudna, ale dobrze byłoby unikać pokarmów obfitych w tłuszcze, także cukru i słodczy, produktów ze środkami konserwującymi, sztucznymi barwnikami, słodzików. Nie dodają nam zdrowia utwardzane tłuszcze i oleje rafinowane. Unikajmy złej jakości wędlin i wędzonych serów oraz nie nadużywajmy kofeiny i alkoholu.

Niektórzy powiedzą, że witaminy i minerały można kupić gotowe w aptekach. Tak zgadzam się z nimi, ale pamiętajmy o tym, że to co sztucznie zostało wyprodukowane, nigdy nie zastąpi matki natury, która tak szczerze nas obdarowuje. Zamiast wydawać duże pieniądze na leki, postarajmy się wzbogacić naszą codzienną dietę i poprawić odporność. Korzystajmy więc z uroków zimy i nie zapominajmy, że nasz organizm na pewno się nam odwdzięczy, jeśli mu pomożemy.

Korzystając z okazji życzę wszystkim w 2017 roku, dużo zdrowia, wytrwałości i spełnienia marzeń. W.K.

Zabawa z igłą i nie tylko



Witam w Nowym Roku 2017. Chciałabym wszystkim złożyć najszersze życzenia spokoju - jest on nam bardzo potrzebny.

Gdy usłyszałam o projektach i trendach w modzie na ten rok, to mi troszkę ręce opadły. Nie należę do fanów sztywnych form i zasad, uważam że każdy ma prawo do indywidualizmu, ale jak autorytety oznajmiły, że w tym roku jest postawienie na LUZ, to ogarnęły mnie wątpliwości. Wyobraźcie sobie, zgodnie z trendami mody - czyli na luzie - modny człowieczek w podkoszulku i dresach wmaszeruje do opery lub teatru.

Mierzą mnie dzinsy i powyciągane swetry, które często obserwujemy

na bywalcach przybytków kultury. Wprawdzie zmiany, jakie zaszły po drugiej wojnie światowej, zatarły dawne podziały klasowe, różnice między miastem a wsią, postęp techniczny zmienił warunki życia i obyczaje, to jednak podstawowa elegancja ubioru pozostała niezmienna. I cóż, że kobietę pochłania praca i zainteresowania, dlatego i ubiór współczesnej kobiety stał się lekki, wygodny i funkcjonalny. Ale potrzebna jest jeszcze odrobina samokrytycyzmu, popatrzmy na siebie w lustrze nie tylko z miłością do siebie, ale też z drobiną krytycznego spojrzenia.

Ważne jest, aby dopasować strój do miejsca, w które wybieramy, nawet w nędznych kurortach są lokale, gdzie

nie dostaniemy posiłku jeśli jesteśmy w stroju kąpielowym.

Zawsze mówiło się, że moda to beczka - jak się wypełni i nie ma nic nowego, to się ją odwraca i do łasek wracają stroje sprzed kilku lub kilkunastu lat.

Wracając do ubioru dobierajmy go do sylwetki, ale i miejsca gdzie w owym stroju się udamy.

Dyktatorzy mody chodzą po ziemi, ale ich projekty czasami są wzięte wprost z księżycy.

Życzę wszystkim dużo luzu i humoru, ale także umiejętności krytycznego spojrzenia na siebie i rzeczywistość.

Pozdrawiam
Mirka

Krótki tekst o tęsknocie męskiej duszy

W książce pt: "Dzikie serce", autor John Eldredge pisze, że mężczyzna powinien spełnić trzy warunki, aby się zrealizować: uwolnić księżniczkę, spłodzić syna i zasadzić dąb.

Pomyślałem o sobie. Księżniczki nie uwolniłem, bo nie pracowałem w policji, a teraz, gdy nadeszło 70+ zadanie jeszcze trudniejsze. Gdzie jej szukać? I gdzie szukać czarnego księcia, który by ją więził? Czyli chyba minus. Mam dwie córki, ale za to 5 wnuków. Myślę, że trochę naciągane, ale, że jest ich pięciu, więc przy dobrej woli może mi zaliczą. Drzewo posadziłem, ale nie dąb. Nawet więcej niż jedno, bo kilka sosen, kilka brzózek i piękny klon czerwono listny. Drzewa rosną wspaniale na działce, więc chyba zaliczone.

Ale muszę jeszcze wrócić do sprawy księżniczki, bo sprawa ta mnie dręczy i jest dosyć skomplikowana. Żeby spełnić warunek uwolnienia, musiała by ona być w tarapatkach, bo jeśli nic nie potrzebuje to jak jej pomagać i wywiązać się z zadania? Czy życzyć komuś kłopotów, aby potem mu pomóc? Błędne koło... Myślę, że kłopoty dookoła istnieją i to w dużych ilościach, są częste i bardzo dotkliwe, ukrywane i dlatego niewidzialne. Nikt z nas nie jest silnym rycerzem w zbroi i próżno szukać delikatnej, pięknej księżniczki, ale to są porównania, które jak pisałem lubię niesamowicie. Trzeba, więc, mieć stale oczy dookoła głowy i czekać cierpliwie. A może kiedyś już pomogłem jakiejś

księżniczce, ale o tym nie wiem? Więc jest światełko w tunelu.

W tych poczynaniach istnieje pewne niebezpieczeństwo. Trzeba uważać, aby na miejscu oczekiwanej wiotkiej księżniczki nie zastać herod-baby. Wówczas zamiast wdzięczności, mimo posiadanej zbroi, można zostać przez nią dotkliwie poturbowanym. Czasy obecne nie są dla mężczyzn łaskawe. Coraz więcej kobiet stało się równo partnerami, nawet dominują w życiu rodzinnym i zawodowym, a trzeba wiedzieć, że najboleśnieszka dla mężczyzny jest sytuacja, gdy kobieta okaże mu lekceważenie.



Według mądrych ksiąg biblijnych mężczyzna powinien posiadać trzy cnoty: męstwo, wierność i wstrzemięźliwość.. Męskość to nie tylko bijatyka.

Trudniejszy rodzaj męskości to umiejętność opanowania agresji, ale równocześnie gotowość do obrony, opiekuńczość, wytrwałość i zdolność do poświęceń. Temat morze.

Wierność w tych czasach jest poddana wielkiej próbie. Jest nawet w pewnym sensie pogardzana. Dawniej była cnotą, obecnie spychana na pole nieudacznictwa. Wierność to również trwanie w swoich zasadach, często niewygodnych. Jak nauczał św. Jan Paweł II są obszary stanowiące wyjątek, tam nie wolno zdezerterować – tam nie ma miejsca na kompromis.

Sprawa wstrzemięźliwości to temat na obecne czasy. Wstrzemięźliwość to piękna cecha i gdy się w niej zasmakuje, przynosi zadowolenie. Nadmiar natomiast niesie strach, bo przecież trzeba swoich dóbr pilnować. Pamiętam jak jeden z polityków pokazany w TV chwalił się, że ma 15 samochodów. Powiedział z troską: „Gdzie ja to wszystko upchnę?” Takie osoby to nieszczęśliwcy, zagubieni ludzie, godni pożałowania.

Ale to nie koniec wymagań dla mężczyzn. Droga wiedzie stale pod górkę. Nie będę o tych wymaganiach dalej pisać, bo już dosyć się zestresowałem i czytelników męskiego rodzaju również, a strona się wypełniła – zatem, może innym razem.

Ciekawe, jakie są tęsknoty kobiecej duszy. Ja się tym tematem nie zajmę, bo bym prawdopodobnie podpadł na całego, a chcę chodzić bezpiecznie po Ursynowie, a poza tym okazałbym swoją niekompetencję. Ale może któraś z Pań ...?

Ale, na zakończenia tego ważnego i delikatnego tematu przyszła mi do głowy myśl, że może ten załączony obraz przedstawia również marzenia księżniczki – byłoby wówczas super.

Marek K

Imprezy świąteczne w 2016 roku dla seniorów z PKPS-u

Bardzo ciekawa impreza odbyła się 14-go grudnia w szkole podstawowej nr 340. Był to kiermasz świąteczny, z którego zyski przekazane zostają na potrzeby dzieci z Madagaskaru.

Do uczestnictwa w tym kiermaszu zostali zaproszeni również seniorzy z PKPS-u. Seniorzy na swoich zajęciach plastycznych już od kilku tygodni wykonywali na ten cel różne rękodzieła, zwłaszcza bombki na choinkę. Wszystkie małe dzieła były śliczne i nic dziwnego, że na kiermaszu miały duże powodzenie. Uzyskane środki pieniężne zostały przekazane Pani Dyrektor na potrzeby dzieci z Afryki.

We czwartek 15 grudnia, jak co roku, szkoła podstawowa nr 340 zorganizowała dla seniorów z Ursynowa spotkanie wigilijne. Spotkanie seniorów z dziećmi wnosi bardzo dużo elementów wychowawczych i powoduje integrację międzypokoleniową. Seniorzy zawsze cieszą się z tych spotkań, ale jeszcze bardziej cieszą się dzieci, które mogą dać cząstkę swych umiejętności dla babć i dziadków, choć nie swoich.

Jasieńka przedstawiała klasa 2. Młodzi aktorzy bardzo się starali. Pięknie występowali i pięknie śpiewali kolędy i pastorałki. Później zaproszono nas na poczęstunek wigilijny i opłatek. W spotkaniu uczestniczyli zaproszeni goście. Każdy senior dostał mały upominek własnoręcznie wykonany przez dzieci. Dziękujemy wam nasi młodzi przyjaciele i życzymy samych 6-ek w szkole oraz rozwijania wszystkich kielkujących talentów.

Dużą imprezą PKPS-u w kończącym się roku 2016 było spotkanie wigilijne seniorów z Ursynowa w klubie NOK. Impreza była zorganizowana na ponad 100 osób. W spotkaniu uczestniczył ksiądz, który poświęcił opłatek i spożywane pokarmy. Atmosfera była bardzo podniosła. Życzenia składali nam zaproszeni goście. Prezesi i pracownicy ze Spółdzielni Mieszkaniowej „Wyżyny” oraz przedstawiciel ZG wPKPS-u. Seniorzy podzielili się opłatkiem. Po odśpiewaniu kilku kolęd oraz spożyciu świątecznego posiłku, wszyscy seniorzy otrzymali drobny upominek w postaci kosmetyku, daru firmy Dr. Eris.

Rozstaliśmy się z nadzieją spotkania w lepszym Nowym Roku. Oby był spokojny dla wszystkich Młodych i Starszych.

Ewa M.



Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora

Projekt skierowany do osób w wieku 60+ zamieszkałych w Warszawie.

Bezpłatne porady.

Obsługa:

- komputera
- internetu
- telefonu
- tabletu.

PCWS URSYNÓW w NOK-u
Zapisy telefoniczne pod numerem 576 179 148 w poniedziałki w godzinach 9-15.



Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 409 29 31, program@nok.art.pl

Redakcja jednoosobowa /jo/ – teksty i fotografie. Współpraca: W.K., PanEw, Wasza Krysia, Marek K., Marta P. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora.

Do użytku wewnętrznego. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów.