



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności
- Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
ze środków Programu Wsparcia Doraźnego
Organizacji Pozarządowych
w Zakresie Przeciwdziałania COVID-19



„W KRĘGU-SENIOR NA 6+”

Przewodnik dla Seniora z Powiatu Średzkiego

Autorzy:

Małgorzata Kapturska

Karolina Lewandowska

Wydawca: Stowarzyszenie Pomocy „Krag”

Dębno 14 63-040 Nowe Miasto nad Wartą

www.krag.epcpr.pl



Szanowni Państwo

Stowarzyszenie Pomocy „Krag” prezentuje Państwu publikację pt. „W KRĘGU- SENIOR NA 6+”. Przewodnik zawiera szereg informacji mających istotny wpływ na jakość życia osób starszych. Znajdziecie Państwo wskazówki i porady na temat jak dbać o własne zdrowie, jak czuć się bezpiecznie w środowisku, w którym żyjemy, jak nie dać pokonać się koronawirusowi w dobie pandemii.

Chcielibyśmy, by z wiedzy w nim zawartej skorzystało jak najszersze grono Seniorów i Seniorek z powiatu średzkiego.

*Gabriela Kosmala
Prezes Stowarzyszenia*

Co powinien wiedzieć Senior na 6+ ?

*Godziny mijają
Jak małe prowincjonalne stacje.
Przez palce przecieka coś,
Czego nie można powstrzymać...
Starość, cóż to takiego?*

(Antoine de Saint Exupéry)

Starość i zdrowie

Starość jest naturalnym etapem życia, który często kojarzony jest z utratą zdrowia i niepełnosprawnością. Ważne jest, aby uświadomić sobie, że starość sama w sobie nie jest chorobą, a każdy z nas ma olbrzymi wpływ na to jak będzie wyglądało nasze życie w wieku starszym.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dzieli starość na:

- fazę wieku starszego od 60 do 75 lat,
- fazę wieku starego od 75 do 90 lat,
- fazę głębokiej starości – ponad 90 lat

A czym jest zdrowie?

Według Światowej Organizacji Zdrowia:

„Zdrowie jest stanem pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko jej brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby czy niepełnosprawności”.

Proces starzenia się organizmu zależy od naszego zdrowia psychicznego i fizycznego, a to przekłada się na styl i warunki życia.

Jak dbać o zdrowie i bezpieczeństwo w okresie pandemii koronawirusa ?

Zapamiętaj!!!

Koronawirus i inne wirusy łatwiej się rozprzestrzeniają w dużych skupiskach ludzi. Ogranicz wyjścia z domu !

Unikaj miejsc publicznych !

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach !

Poproś Ośrodek Pomocy Społecznej o pomoc !

Zasłaniaj nos i usta !

Zachowaj dystans !

chcesz więcej wiedzieć, zapoznaj się z załączonymi w przewodniku informacjami.

Aktualne wiadomości znajdziesz również na stronach internetowych:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-seniorow>

<http://senior.gov.pl/aktualnosci/pokaz/475>

<http://www.krag.epcpr.pl/index.php/aktualnosci>

<https://www.seniorzy.pl/>

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



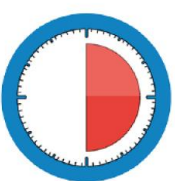
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Ministerstwo Zdrowia



na zakupach
zasłoń nos i usta



na przystanku
zasłoń nos i usta



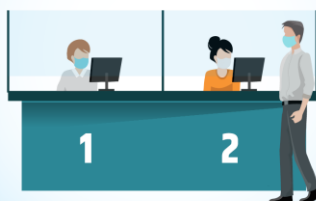
w komunikacji publicznej
zasłoń nos i usta



u fryzjera
zasłoń nos i usta



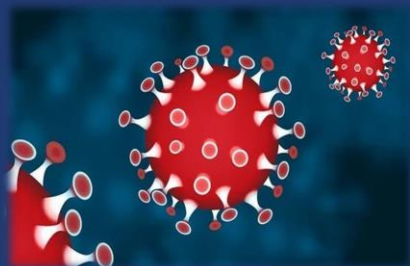
w urzędzie, biurze
zasłoń nos i usta





POLICJA OSTRZEGA I RADZI NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ NA „INFORMACJE O KORONAWIRUSIE” !!!

- UWAŻAJ NA OGŁOSZENIA DOTYCZĄCE SPRZEDAŻY LEKÓW LUB MEDYKAMENTÓW ZWIĄZANE Z EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA (COVID-19)
- KORZYSTAJ TYLKO ZE SPRAWDZONYCH PORTALI ZAKUPOWYCH LUB AUKCYJNYCH
- BĄDŹ WYCZULONY PRZY ZMIANIE HASEŁ DO BANKOWOŚCI ELEKTRONICZNEJ
- NIE OTWIERAJ LINKÓW Z NIEZNANYCH STRON INTERNETOWYCH
- NIE ODPOWIADAJ NA PODEJRZANE SMS-Y DOT. EPIDEMII CZY PRZESYŁEK KURIERSKICH
- UWAŻAJ NA UMOWY I ZOBOWIĄZANIA FINANSOWE ZAWIERANE PRZEZ INTERNET
- ZASTANÓW SIĘ BIORĄC „ATRAKCYJNE” POŻYCZKI ORAZ KREDYTY DŁUGOTERMINOWE



- UWAŻAJ NA NIEPRAWDIWE INFORMACJE LUB KOMUNIKATY (#FAKE NEWSY!)
- POSZUKUJĄC INFORMACJI KORZYSTAJ Z OFICJALNYCH STRON INSTYTUCJI PAŃSTWOWYCH I SAMORZĄDOWYCH ORAZ SŁUŻB
- PAMIĘTAJ, ŻE MINISTERSTWO ZDROWIA ORAZ SŁUŻBY NIE ZWRACAJĄ SIĘ POPRZECZ SMS LUB E-MAIL Z INFORMACJĄ O PŁATNYCH USŁUGACH
- NIE WPUSZCZAJ DO DOMU NIEZNANYCH OSÓB PODAJĄCYCH SIĘ ZA FUNKCJONARIUSZY RÓŻNYCH FORMACJI I SŁUŻB - ŻĄDAJ OKAZANIA DOKUMENTÓW SŁUŻBOWYCH
- UWAŻAJ NA NOWĄ METODĘ OSZUSTWA POLEGAJĄCĄ NA WYŁUDZANIU PIENIĘDZY NA LECZENIE OSOBY BLISKIEJ NP. CHOREJ NA COVID-19

SPRAWDZAJ KAŻDĄ NIEPOKOJĄCĄ INFORMACJĘ, ZADZWOŃ DO RODZINY LUB PRZYJACIÓŁ

W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI, POWIADOM TELEFONICZNIE POLICJĘ

ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY NUMER ALARMOWY 112

WYDZIAŁ PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ BIURA PREWENCJI KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI

<https://www.policja.pl/pol/aktualnosci/186616,Policja-ostrzega-i-radzi-Nie-daj-sie-oszukac-na-informacje-o-koronawirusie.html>

Drogie Seniorki i drodzy Seniorzy

Zapamiętajcie, że pozostając w domu, możecie zadbać o własną aktywność psychiczną i fizyczną.

Aktywność zależy od Was samych.

W dalszej części przewodnika dowiesz się jak możesz zadbać o własne zdrowie.

Czy wiesz, że na zdrowie wpływa również odżywianie.

A czy Ty wiesz, co jesz?

Poznaj piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób starszych.



Instytut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

IZŻ 2017, Oprac. pod kier. prof. M. Jarosza



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNIACH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

Objaśnienie do piramidy:

1. Aktywność fizyczna - taniec, rower, spacer z psem i rodziną, nordic walking, ale i gry umysłowe, zaangażowane w życie społeczne i rodzinne.
2. Odpowiednie nawodnienie - należy pić często, w ilości przynajmniej 2 litrów dziennie, małymi łykami i to niezależnie od pragnienia (które może być obniżone w starszym wieku). Z boku piramidy są woda, herbata i kawa – to one są polecane (te ostatnie w przypadku ich dobrej tolerancji). Pić można też napoje mleczne, soki (szczególnie warzywne).
3. Warzywa i owoce.
4. Produkty zbożowe szczególnie pełnoziarniste.
5. Mleko, ser i nabiał – ważne źródło wapnia (polecane jogurty i kefiry).
6. Mięso – szczególnie chude oraz ryby.
7. Tłuszcze.

Aby uniknąć monotonii spożywanych posiłków należy pamiętać o ziołach, ograniczać spożywanie soli i tłuszczu, mniej cukru, więcej błonnika.

Piramidzie towarzyszy też 10 zasad żywienia. Oto one:

1. Spożywaj posiłki regularnie (5-6 co 2-3 godziny). Pamiętaj o picciu płynów, co najmniej 2l dziennie.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1 – 2 porcje – możesz zastąpić sokami (200 – 400 ml).
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.

5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
6. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych.
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
8. Nie spożywaj alkoholu.
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m. / dobę).
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję*.

(źródło: [*https://dietetycy.org.pl/piramida-zdrowego-zywienia-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-starszym-wieku](https://dietetycy.org.pl/piramida-zdrowego-zywienia-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-starszym-wieku))

U ludzi starszych pojawiają się zmiany w działaniu układu pokarmowego takie jak:

1. Braki w uzębieniu, protezy co powoduje utrudnienia w gryzieniu i żuciu pokarmów, a co za tym idzie zostają zaburzone procesy trawienne.
2. Wraz z wiekiem obniża się ilość wydzielanej śliny, co wpływa na możliwości połykania treści pokarmowych oraz gorsze trawienie.
3. Zanikają kubki smakowe, co powoduje zaburzenia apetytu i smaku.
4. Osłabiają się mięśnie przełyku i przewodu pokarmowego.
5. Pojawiają się trudności w trawieniu tłuszczów, co związane jest z mniejszym wydzielaniem żółci.

Co ułatwia organizmowi trawienie i wchłanianie pokarmów:

1. Staranne żucie pokarmów.
2. Jedzenie bez pośpiechu i w spokoju od 4 do 5 posiłków dziennie.
3. Posiłki powinny zachęcać wyglądem i zapachem.
4. Unikajmy monotonii potraw.
5. Potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, powinny zastępować potrawy smażone.
6. Ogranicz spożywanie soli i ostrych przypraw.
7. Nie jedz produktów przeterminowanych.

Dlaczego jedzenie owoców i warzyw jest tak ważne?

Nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać witamin, mikroelementów i substancji odżywczych, a wiele z nich jest szybko wypłukiwane.

Jedząc np. marchew, pomidory, szpinak, paprykę, morele czyli karotenoidy, chronimy się przed rozwojem niektórych chorób oczu.

Warzywa i owoce mają silne właściwości przeciwutleniające, zwane także antyoksydacyjnymi. Co to oznacza? Same dobre rzeczy. „Wymiatają” z organizmu tzw. wolne rodniki – niekorzystne związki przemiany materii. Wolne rodniki odpowiadają za starzenie się, zmniejszanie odporności organizmu i powstawanie wielu chorób cywilizacyjnych.

Warzywa i owoce mają bardzo niską wartość energetyczną, czyli mają mało kalorii i są bogate w błonnik, który reguluje przemianę materii, trawienie i daje uczucie sytości, Sprzyja to utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Najwięcej błonnika znajdziemy w: bobie, brukselce, groszku zielonym, korzeniu pietruszki, selerze naciowym, agrestie, jeżynach, malinach, porzeczkach, truskawkach.

Regularnie spożywanie warzyw i owoców pomaga w obniżeniu poziomu cholesterolu i regulacji ciśnienia krwi.

Szczególnie grejpfruty są cenne w profilaktyce miażdżycy i innych chorób sercowo-naczyniowych.

Dieta bogata w owoce cytrusowe i surowe warzywa, szczególnie czosnkowe zmniejszają ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe przełyku i żołądka. Pomidory zawierają likopen i wiele innych przeciwutleniaczy, zmniejszają ryzyko rozwoju komórek nowotworowych, tak samo jak warzywa kapustne: kalarepa, kalafior, brokuł, jarmuż, kapusta.

Owoce cytrusowe podobnie jak czosnek niszczą drobnoustroje.

Jabłka chronią organizm przed niekorzystnym wpływem stresu oraz zwiększają odporność na wirusy i bakterie.

Owoce suszone regulują pracę przewodu pokarmowego, świetnie wpływają na cerę, poprawiają samopoczucie.

PAMIĘTAJ!!!!!!

*Nie można pomijać owoców i warzyw w codziennej diecie,
bo mają wielką wartość odżywczą. Zawierają składniki
i substancje bioaktywne o działaniu leczniczym.
Jest najskuteczniejszym sposobem zapobiegania chorób.*

Jak powinna wyglądać codzienna aktywność fizyczna seniora?

Wysiłek fizyczny to nie tylko zaplanowane ćwiczenia ruchowe, ale również codzienna aktywność - wykonywanie codziennych czynności domowych takich jak sprzątanie, wyjście z psem na spacer, spacer, jazda na rowerze .

Pamiętaj !

Wysiłek fizyczny należy dostosować do możliwości i stanu zdrowia.

Jak rozpocząć aktywność fizyczną?

Osobom starszym zaleca się aktywność co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Osoby o małej aktywności fizycznej powinny zacząć od kilkuminutowych, prostych ćwiczeń i stopniowo zwiększać częstotliwość, czas trwania i intensywność wysiłku fizycznego.

Warto rozpocząć ćwiczenia, takie jak:

- spacer
- aerobik
- spokojne bieganie
- jazda na rowerze
- nordic walking
- gimnastyka
- pływanie

Jak wpływa aktywność fizyczna na nasze zdrowie?

- poprawia się ukrwienie i odżywianie wszystkich narządów naszego organizmu,
- zmniejsza się ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,
- utrzymuje się ruchomość stawów i gibkość ciała,
- redukuje się stres i napięcie,
- spowalnia się utrata masy mięśniowej,
- mijają problemy ze snem,
- obniża się ryzyko osteoporozy,
- zmniejsza się ryzyko wystąpienia cukrzycy,
- uwalniają się endorfiny, czyli hormony szczęścia.

Dlaczego warto uprawiać nordic walking ?

Nordic walking to technika marszu, polegająca na zaangażowaniu jak największej części układu ruchu przez intensywniejsze wymachy ramion, wydłużony krok i prawidłowe wykorzystanie kijów.

Właściwa technika marszu niesie ze sobą liczne korzyści. Ze względu na zaangażowanie całego ciała i zbawienny efekt odciążania stawów nordic walking stanowi jedną z najkorzystniejszych form aktywności ruchowych: wspiera odchudzanie, profilaktykę zdrowotną i procesy rekonwalescencji.

Nordic walking traktuje się jako receptę na powrót do zdrowia

Zalety nordic walkingu



Zalety nordic walkingu:

- Z kijami możesz maszerować wszędzie i o każdej porze roku. Jak to się pięknie mówi, "nieważna jest pogoda, lecz odpowiednie ubranie i chęci".
- Nordic walking to stosunkowo tani sport.
- To bardzo bezpieczna forma ruchu. Kije nie tylko asekurują przed upadkiem, lecz także mogą pełnić funkcję obronną. Istnieje ryzyko, że się potkniesz, ale zdarza się to niezmiernie rzadko.
- To sport bardzo towarzyski. Polecam wybranie się na trening z kolegą, koleżanką lub kimś z rodziny. Marsz – również ten intensywny – pozwala na w miarę swobodne prowadzenie rozmowy. Towarzystwo motywuje do ciężkiej pracy i umila czas ćwiczeń.
- Jak każdy ruch (a zwłaszcza ten na świeżym powietrzu), nordic walking relaksuje, poprawia nastrój i pobudza wydzielanie endorfin. Już samo wyjście na powietrze poprawia humor, a po ok. 30 minutach marszu Twój

mózg zasilają hormony szczęścia, obniżające poziom lęku i stresu.

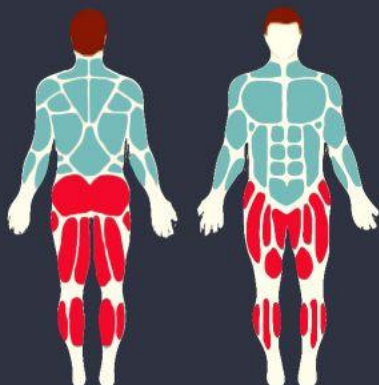
- Nordic walking uruchamia ok. 90% układu mięśniowego, czyli aż 600 mięśni. Oczywiście nie wszystkie partie pracują jednakowo. Ogromną rolę odgrywają mięśnie tylne ramion, mięśnie obręczy barkowej i mięśnie pośladkowe, a np. mięsień prosty brzucha pełni tylko funkcję stabilizującą.
- W zależności od zaangażowania podczas godzinowego marszu z kijami możesz spalić od 400 kilokalorii (podczas treningu rekreacyjnego) do 800 kilokalorii (w czasie treningu sportowego).
- Odciaża stawy kończyn dolnych i kręgosłupa – według niektórych źródeł aż o 26% ciężaru ciała.
- Nordic walking powoduje wzrost pochłaniania tlenu o ok. 20–23% w stosunku do marszu bez kijów.



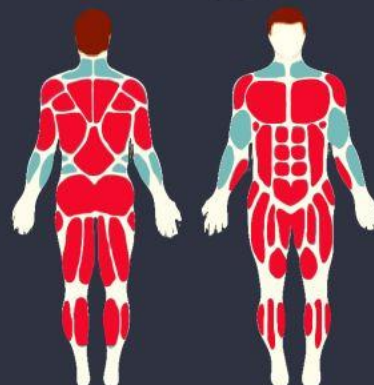
- Tętno w czasie wysiłku o niedużej intensywności utrzymuje się na podobnym poziomie, dzięki czemu nordic walking można z powodzeniem stosować u osób ze schorzeniami serca, nadciśnieniem i nadwagą. Podczas bardzo intensywnego marszu z kijami tętno może wzrosnąć o 13–16 % (10–15 uderzeń na minutę).
- Podczas treningu nordic walking wydatek energetyczny jest o 20% wyższy (1,5–2,0 więcej kcal/min), a badania Instytutu Coopera z 2002 r. wykazały nawet wzrost o 46%.
- Gdy regularnie ćwiczy się marsz z kijami, obniżają się spoczynkowe wartości tętna i ciśnienia krwi.
- U chorych na cukrzycę zwiększa się wykorzystanie glukozy i zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę.
- Dzięki pracy całego ciała poprawia się ukrwienie, a tym samym – dotlenienie i odżywienie tkanek. Jest to szczególnie korzystne w profilaktyce chorób układu kostno-stawowego, np. osteoporozy.
- Nordic walking pozytywnie wpływa na gospodarkę tłuszczową – obniża poziom tzw. złego cholesterolu (frakcja LDL).
- Pobudza aktywność pompy mięśniowo-naczyniowej w kończynach górnych i dolnych, głównie za sprawą zaciskania i otwierania dłoni, zamasztych wymachów ramion, intensywnej pracy mięśni stóp i łydek.
- Wzmacnia mięśnie pleców, poprawia ich ruchomość, zapobiega bólom ramion i kręgosłupa.
- Pozwala osiągnąć znaczną poprawę tolerancji wysiłku u osób w każdym wieku, bez względu na płeć.
- Wykazano również, że nordic walking poprawia samopoczucie, nastrój i nastawienie do aktywności fizycznej.

Praca mięśni

Chodzenie aktywuje **70%** naszych mięśni



Nordic walking aktywuje **90%** naszych mięśni



Nordic walking jest dobry dla każdego, kto chce utrzymać dobre zdrowie, kondycję i smukłą sylwetkę.



Jakie ćwiczenia możemy wykonywać w domu?

Prezentujemy dwa zestawy ćwiczeń, które można wykonywać bez wychodzenia z domu.

Wysiłek, do którego Was zachęcamy, nie jest duży – taki w sam raz, żeby lepiej się poczuć, rozruszać stawy i poprawić krążenie. Jest to szczególnie ważne, gdy zmuszeni jesteśmy zostać w domu.

Zestaw nr 1.

1) Oddycham

Usiądź wygodnie na brzegu krzesła. Wyprostuj się, wznosząc ramiona w górę z równoczesnym wdechem nosem, opuść ramiona w dół z wydechem ustami. Oddychaj spokojnie. Ćwiczenie powtórz 10 razy.



2) Zaciskanie i otwieranie dłoni

Usiądź wygodnie na brzegu krzesła. Wyprostuj się, ugnij ramiona w przód, zaciskaj i otwieraj dłonie. Wykonaj 10 powtórzeń.

3)Dłoń o dłoń

Usiądź wygodnie na brzegu krzesła.

Dłonie ułóż przed sobą, tak by palce stykały się opuszkami. Naciskaj jedną ręką na drugą, policz do 8 i rozluźnij palce. Powtórz 6 razy.



4)Sklony głowy

Usiądź wygodnie na brzegu krzesła. Pozycja wyprostowana. Staraj się dotknąć lewym uchem do lewego barku. Wróć do pozycji wyprostowanej i to samo wykonaj w drugą stronę. Nie wysuwaj głowy do przodu i trzymaj ramiona nieruchomo. Powtórz 5 razy w każdą stronę.



5) Palce – pięty

Usiądź wygodnie na brzegu krzesła. Wyprostuj się, ustaw nogi równoległe, ręce wzdłuż tułowia. Ustaw stopy na palcach, a potem na piętach. Wykonuj ruchy naprzemiennie. Każdy ruch powtórz 20 razy. Pamiętaj o swobodnym oddychaniu.



6) Zginanie i prostowanie szyi

Usiądź na krześle w pozycji wyprostowanej. Zegnij szyję tak, by podbródek dotknął klatki piersiowej. Unieś głowę do pozycji wyprostowanej, poczekaj i powoli odchyl głowę w tył. Popatrz na sufit. Ćwicz wolno. Powtórz 5 razy.

7) Marsz na siedząco



Usiądź wygodnie na brzegu krzesła. Wyprostuj się, połóż ręce wzdłuż tułowia i chwyć krzesło. Naprzemiennie unosź zgięte nogi, odrywając stopy od podłoża. Oddychaj swobodnie. Powtórz ćwiczenie 20 razy.

8) Skrety na siedząco

Usiądź wygodnie na brzegu krzesła. Wyprostuj się, rozstaw lekko stopy, skrzyżuj ręce na klatce piersiowej. Powoli wykonaj rotację tułowia w lewo i z powrotem, następnie w prawo i z powrotem. Nie wykonuj nadmiernych ruchów głową. Pamiętaj o swobodnym oddychaniu. Wykonaj 10 powtórzeń.



Zakończ ćwiczenia oddychaniem.

Usiądź głęboko i wygodnie na krześle. Ułóż ramiona wzdłuż tułowia. Następnie nabierając powietrze nosem odwróć ramiona na zewnątrz ze ściągnięciem łopatek.

Powrót do pozycji wyjściowej z wydechem ustami.

Wykonaj 10 powtórzeń.

Zestaw nr 2

1) Marsz w miejscu

Stań przy krześle. Wyprostowana sylwetka, ramiona luźno, nogi w lekkim rozkroku. Rozpocznij marsz w miejscu. W razie potrzeby możesz chwycić się krzesła. Swobodnie oddychaj. Jeśli czujesz się na siłach podnieś wyżej kolana. Maszeruj ok. 2 minut. Następnie wykonaj wspięcia na palce.

Stań przy krześle lub parapecie w lekkim rozkroku.

Położ ręce i zacznij wykonywać wspięcia na palce.

Ręk używaj do utrzymania równowagi.

Wykonaj 10 powtórzeń.



2) Ręce do sufitu

Stań w lekkim rozkroku. Wyprostuj się, unieś proste ręce do sufitu jak najwyżej z równoczesnym wdechem powietrza nosem i policz do 5 - całe stopy na podłożu.

Następnie opuść ręce, wydech ustami. Ćwiczenie powtórz 5 razy.



3) Krążenie bioder

Stań w rozkroku.

Dłonie połów na biodrach i krąż biodrami. 10 razy w prawą stronę i 10 razy w lewą.

Staraj się oddychać przez nos.

Możesz lekko ugiąć kolana.

Łokcie trzymaj odsunięte w tył.



4) Zaciskanie dłoni



Stań w lekkim rozkroku. Ręce swobodnie zwisają wzdłuż ciała. Zaciskaj i otwieraj palce, stopniowo unosząc ręce w górę.

Gdy dłonie spotkają się nad głową, zacznij je wolno opuszczać, nadal zaciskając i rozluźniając palce.

Powtórz ćwiczenie 6 razy

5) Wypady w przód

Stań przy krześle w lekkim rozkroku. Oprzyj jedną rękę dla równowagi na krześle. Zaczynj wykonywać wypady nogi w przód raz prawą raz lewą nogą. Postaraj się, aby kolano nie wychodziło przed stopę.

Powtórz ćwiczenie 10 razy.



6) Mini przysiady

Stań przy krześle lub parapecie w lekkim rozkroku i chwyć dobrze krzesło (parapet). Wykonaj spokojne półprzysiady. Trzymaj się mocno i pilnuj, aby kolana nie wychodziły przed stopy.

Wykonaj 10 powtórzeń.

7) Oddychanie przy otwartym oknie

Na zakończenie ubierz ciepłą bluzę lub kurtkę i otwórz okno. Usiądź z wyprostowanymi plecami, rozluźnij się.

Wykonaj kilka spokojnych wdechów nosem, a wydech nosem i ustami. Oddychaj spokojnie. Następnie wykonaj głęboki wdech nosem, wypuść powietrze nosem i ustami. Następnie nabierz powietrza nosem i wstrzymaj oddech na 2-3 sekundy, wypuść powietrze nosem i ustami. Powtarzaj ćwiczenia w swoim rytmie i spokojnie. Postaraj się zrelaksować. Ćwicz 3 minuty.



Zapamiętaj podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń !

PRZED ROZPOCZĘCIEM ĆWICZEŃ:

- ◆ Przygotuj swoją przestrzeń, aby nic Ci nie przeszkadzało. Usuń spod nóg np. przesuwające się dywany oraz inne elementy o które mógłbyś się potknąć lub uderzyć
- ◆ Załóż wygodny strój sportowy.
- ◆ Przewietrz pomieszczenie lub otwórz okno na czas ćwiczeń.
- ◆ Pij wodę przed, w trakcie i po ćwiczeniach.

Staraj się wykonywać kilkuminutowe ćwiczenia każdego dnia.

- ◆ Podczas ćwiczeń oddychaj spokojnie i miarowo.
- ◆ Ćwicz we własnym tempie.
- ◆ Jeśli czujesz ból w trakcie wykonywania aktywności, być może wykonujesz ją nieprawidłowo. Postaraj się odwzorować ruch jak najdokładniej. Jeśli mimo to ból dalej się utrzymuje, przerwij ćwiczenie i koniecznie skonsultuj objawy z lekarzem lub fizjoterapeutą.
- ◆ Jeśli czujesz ostry ból głowy lub innej części ciała, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące Cię dolegliwości – koniecznie przerwij aktywność!
- ◆ Kontroluj swoje tętno. Najwyższe tętno bezpieczne dla Ciebie określa wzór: $220 - \text{Twój wiek}$ - np. jeśli masz 60 lat, Twoje maksymalne tętno nie powinno być wyższe niż wynik działania $220 - 60$, czyli 160. Jeśli jednak dopiero rozpoczynasz ćwiczenia bezpiecznie będzie, jeśli Twoje tętno będzie wynosiło nie więcej niż 60% wartości maksymalnej, czyli w przytoczonym przykładzie 60% ze 160, czyli 96 uderzeń na minutę.

Jak ćwiczyć umysł, aby nie mieć kłopotów z pamięcią

Funkcjonuje stereotyp, że pamięć u osób starszych nie działa już tak jak u osób młodych. Przechodząc na emeryturę, nasze ciało odpoczywa po latach funkcjonowania na wysokich obrotach w życiu codziennym, niestety nasz umysł też wysyłamy na emeryturę. Wtedy pamięć systematycznie słabnie. Wcale nie musi tak być, wręcz przeciwnie, umysł seniora nie potrzebuje odpoczynku!!

To właśnie na emeryturze jest czas aby poświęcić uwagę np. nowym pasjom.

Często słyszymy, że trzeba się z tym pogodzić, że jest to nieuchronne, że starość się zbliża i tak musi być. Na szczęście takie podejście się zmienia. Coraz więcej seniorów chce i prowadzi aktywny tryb życia. Dbają o kondycję fizyczną, uczą się języków obcych, korzystają z komputerów i Internetu, dbają po prostu, o to aby ich umysł był też w dobrej kondycji.

Sprawności umysłu nie sprzyja nuda, czy ciągłe oglądanie telewizji.

A więc co robić?

- codzienne wykonuj ćwiczenia mózgu, takie jak:

- Rozwiązuj krzyżówki.
- Udzielaj się towarzysko: rozmowa i słuchanie, wypowiedanie swoich opinii przetwarzanie informacji- wymienione czynności pobudzają kilka obszarów mózgu jednocześnie.

- Licz w pamięci np. robiąc zakupy w myśli wyliczaj rachunek - ćwiczenie pozwala w ekspresowym tempie poprawić pamięć, koncentrację i umiejętność logicznego myślenia.
- Ucz się tekstu na pamięć np. przygotuj listę zakupów i spróbuj ją zapamiętać, naucz się na pamięć cytatu z książki ,która lubisz lub wiersza, zapamiętaj numery telefonów bliskich, znajomych.
- Unikaj rutyny np. ze spaceru, sklepu, kościoła, od czasu do czasu wróć do domu inną drogą niż zwykle, napisz coś lewą ręką. Już takie małe odstępstwa od normy w znacznym stopniu angażują mózg do intensywniejszej pracy.
- Otwartość na nowinki: Czy to będą to nauka obsługi nowego urządzenia technicznego czy spróbowanie kreatywnego hobby – podjęcie nowego wyzwania każdorazowo silnie pobudza szare komórki i równomiernie aktywizuje wszystkie obszary i funkcje mózgu.
- Korzystanie z oferty kulturalnej: Dobra książka, trzymająca w napięciu sztuka teatralna lub wycieczka do muzeum pobudzają intelekt i poszerzają horyzonty. Warto regularnie śledzić ofertę kulturalną w okolicy i ten sposób pobudzać mózg do przyswajania i przetwarzania nowych informacji.
- Specjalistyczne ćwiczenia na pamięć i inteligencję: Mogą też Państwo spróbować włączyć do rozkładu codziennych zajęć ambitne i zróżnicowane ćwiczenia umysłu i pamięci, zaprojektowane przez specjalistów. Mogą w tym pomóc odpowiednie aplikacje na

smartphona jak również niektóre strony internetowe,
np. <https://www.senior-akademia.pl/>.

My również przygotowaliśmy dla Państwa ćwiczenia.

Ćwicz swój umysł - wykonaj poniższe ćwiczenia.

1. Łamigłówki

Ćwiczenie 1

Określ jednym słowem

Pietruszka, ziemniak, kalafior.....

Łyżeczka, nóż, widelec.....

Lekarz, hydraulik, listonosz.....

Klapki, sandały, kozaki.....

Kawa, sok, woda.....

Krupnik, rosół, jarzynowa.....

Sweter, kurtka, sukienka.....

Ćwiczenie 2

Napisz słownie cyfry

25359, 451, 1638, 14873, 193, 1675, 158769, 3587461

Ćwiczenie 3

Wypisz jak najwięcej wyrazów w kategoriach:

Drzewa.....

Wyrazy rozpoczynające się na „g”.....

Zupy.....

Zwierzęta domowe.....

Ćwiczenie 4

Odszukaj nazwy zawodów u poniższych osób

IREK OWCA-.....
KAJA SERK-.....
ELA KRAK-.....
TED TYWEK-.....
ANKA RAMB-.....
JAN PLICOT-.....
IKA RZEP-.....
WACKA KIRAI-.....

Ćwiczenie 5

Podaj orientacyjną cenę produktu

Chleb.....
1 kg cukru.....
Kostka masła.....
1 kg ziemniaków.....

Ćwiczenie 6

Odpowiedz na poniższe pytania

IMIONA TWOICH DZIECI.....
IMIONA TWOICH RODZICÓW.....
TWOJA DATA URODZENIA.....
NUMER TWOJEGO TELEFONU.....
IMIONA TWOICH WNUKÓW.....
IMIONA TWOICH SĄSIADÓW.....

Ćwiczenie 7

W poniższym ciągu liter ukryte są słowa z błędami ortograficznymi. Wszystkie słowa tworzą zdania, znajdź je i napisz poprawnie

NAZACHUDODMURUROZCIAĞASIĘŁASNAPOŁUDNIU
LERZYSPOKOJNEJJEZIOROZASILANEWODAMISTRU
MIENINIAPÓŁNOCYSĄWYSOKIEWZGURZAZBOCZA
WZGÓRZAPOKRYWAJĄPOLA I ŁĄKINAKTÓRYCHPAS
ĄSIĘOWCENAWSCHODZIETAKŻEROSNAŁASY

.....
.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 8

Znajdź wszystkie cyfry 6

89368936368936893668388639336893693689369363688639
389369368

Ćwiczenie 9

Wybijaj prosty rytm lewą ręką, a prawą napisz tekst piosenki „Wlazł kotek...”

Ćwiczenie 10

Nazwij kolory jakich użyto do napisania wyrazów

ŻÓŁTY NIEBIESKI CZARNY CZERWONY ZIELONY
ŻÓŁTY ZIELONY CZERWONY NIEBIESKI CZARNY
CZERWONY ŻÓŁTY ZIELONY NIEBIESKI CZARNY

Jak aktywnie spędzać czas w domu? Wykonuj własne dekoracje

Wianek dekoracyjny

Może być on ozdobą stołu, można zawiesić na drzwiach lub w oknie.

Ozdoby w zależności od np. pory roku, świąt....



Potrzebny materiał:

Wianek wiklinowy

Klej na gorąco

Pistolet do kleju na gorąco

Ozdoby: kwiaty, wstążki, koronki, ozdoby świąteczne, liście itp.

Oto propozycje wykonania:





Lampion

Może być ozdobą na stół, a także jest świetną dekoracją na zewnątrz np. na tarasie

Potrzebne materiały:

Słoiki lub inne naczynie szklane

Tealighty lub lampki na baterie

Ozdoby (piasek, kamyczki, koronki, sznurek, wstążki,...itp.)

Ewentualnie farba do szkła

Sznurek lub łańcuszek jeżeli chcemy aby lampiony wisiały
(do kupienia w każdym sklepie z narzędziami)

Klej na gorąco

Pistolet do kleju na gorąco



Oto propozycje wykonania:





Skandynawski Skrzat na Boże Narodzenie

Wykorzystaj skarpety, które zgubiły parę

Potrzebne materiały:

1 gruba skarpetka

1 cienka skarpetka

Gumki recepturki

Ryż, kasza, groch lub fasola

Kawałek sztucznego futerka

Kartka z bloku technicznego

Klej na gorąco

Pistolet do kleju na gorąco



Wykonanie:

Do cienkiej skarpety wsypujemy wypełniacz (ryż, kasze itp.) i formujemy kulę. Zawiązujemy górę skarpety gumką recepturka. Następnie formujemy wielki nos, łapiąc część wsypanego wypełniacza w palce (mniej więcej na wysokości połowy kuli) i zawiązujemy gumką recepturką.

Gruba skarpetę (najlepiej wełnianą) kładziemy na stole i przecinamy na wysokości pięty. Część skarpety – od palców – zakładamy na naszą uformowaną kulę aż pod wielki nos. Pozostała część posłuży nam za czapkę dla skrzata. Następnie formujemy stożek z papieru, skleamy brzegi i chowamy do

niego cienką i grubą skarpetę. Przyklejamy klejem na gorąco do naszego skrzata. Pozostałą część grubej skarpety zakładamy na papierowy stożek ściągaczem do góry. Pozostaje nam przykleić wycięty kawałek sztucznego futerka pod nosem skrzata i gotowe.



Graj z wnukami, znajomymi, rodziną wykorzystując gry planszowe, karty, domino itp.





Wykonaj kronikę rodziny

Kronika rodziny jest cenną pamiątką, którą przechowuje się przez następne pokolenia. Zapisuj w niej wydarzenia z życia rodziny, wklejaj zdjęcia, pamiątki itp.

Kilka porad jak zrobić kronikę:

- a. Zapisuj tylko fakty
- b. Wklejaj zdjęcia, wycinki z gazet, pamiątki, listy, bilety.....
- c. Koniecznie umieszczaj podpisy pod zdjęciami
- d. Spisz krewnych: imię i nazwisko, data urodzenia...
- e. Kronika najlepiej prezentuje się gdy jest pisana ręcznie
- f. Bądź staranny i pisz regularnie
- g. Zaproś krewnych do wspólnego tworzenia kroniki
- h. Możesz kupić gotową kronikę lub stworzyć samemu wykorzystując np. zeszyt A4





Czytaj książki, gazety, oglądaj ciekawe programy telewizyjne



Aktywnie spędzaj czas w kuchni

Kilka przepisów na smaczne dania i ciasto - wykorzystaj

Co to jest porcja?

Przykłady:

- 1 średniej wielkości warzywo – pomidor, papryka, ogórek, burak itp.
- Mała miseczka sałatki lub surówki
- 1 owoc średniej wielkości – jabłko, pomarańcza, banan, gruszka itp.
- 10 truskawek, 1 szklanka malin

Przykładowe przepisy

1. Koktajl ze szpinaku, jabłek, awokado i cytryn

Składniki (na 2 porcje):

2 garści szpinaku baby

1/2 dojrzałego awokado

1 jabłko (lepiej słodkie), bez gniazd nasiennych, ze skórką

sok wyciśnięty z 1/2 cytryny

ok. 1 szklanka wody

ew. ksylitol, jeśli koktajl jest za mało słodki

Wszystkie składniki zblenduj. Jeśli koktajl jest za gęsty, dolej więcej wody.



2. Jogurtowy pudding chia z musem malinowo - jagodowym

Składniki na 4 porcje:

4 łyżki nasion chia

mały kubek 250g jogurtu naturalnego

2 łyżki miodu

1 szklanka malin (świeże lub mrożone)

1 szklanka jagód (świeże lub mrożone)

2 banany



Sposób przygotowania:

- Wieczorem zalej nasiona chia jogurtem - wymieszaj i odstaw na noc do lodówki.
- Do napęczniałych nasion chia dodaj miód i dokładnie wymieszaj.
- Maliny zmiksuj z jednym bananem, jagody zmiksuj z drugim bananem.
- Nałóż do szklanki poszczególne warstwy deseru.

Wartość odżywcza jogurtowego puddingu chia z musem jagodowo - malinowym:

- Energia: 202 kcal
- Białko: 5,4g
- Tłuszcz: 4,7 g
- Węglowodany: 31 g
- Błonnik pokarmowy: 7 g

Pudding chia z musem jagodowo - malinowym jest dobrym źródłem:

- Składników mineralnych: wapnia, magnezu, cynku;
- Witamin: C, kwasu foliowego, B2, B6, B12;

3.Fantastyczny pudding chia mango

Składniki na 4 porcje:

2 dojrzałe mango

ok. 1/4 szklanki dowolnego mleka (tyle żeby uzyskać 2 szklanki zmiksowanego mango i mleka)

3 łyżki nasion chia

4 łyżki jogurtu naturalnego

Borówki lub inne owoce

2 kostki gorzkiej czekolady



Sposób przygotowania:

Zmiksuj mango z mlekiem i wymieszaj z nasionami chia. Mieszanke odstaw do lodówki najlepiej na cało noc (kilka godzin też będzie ok.).

Nałóż pudding do szklanki, przykryj jogurtem naturalnym, oprósł świeżymi owocami i posiekaną czekoladą.

Wartość odżywcza puddingu chia mango:

- Energia: 232 kcal
- Białko: 4 g

- Tłuszcz: 5 g
- Węglowodany: 39 g
- Błonnik pokarmowy: 7 g

Pudding chia mango jest dobrym źródłem:

- Składników mineralnych: wapnia, magnezu, cynku;
- Witamin: A, E, C, kwasu foliowego, B1, B2, B6;



4. Kotlety z komosy, indyka i kapusty (niesamowicie zdrowe!)

Składniki:

ok. 350g piersi z indyka
 3/4 szklanki komosy ryżowej (quinoa)
 1,5 szklanki wody
 ok. 200g młodej kapusty
 1 jajko
 1 cebula
 duży ząbek czosnku

2 łyżki oleju rzepakowego
 łyżeczka słodkiej papryki
 1/2 łyżeczki ostrej papryki
 łyżeczka tymianku
 pęczek koperku
 sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Komosę opłucz pod gorącą wodą i zalej 1,5 szklanki świeżej wody. Gotuj aż wchłonie się cały płyn (ok. 20 minut). Mięso zmiel maszynką do mielenia. Kapustę posiekaj bardzo drobno. Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na łyżce oleju. Po chwili dodaj przeciśnięty czosnek oraz słodką i ostrą paprykę - smaż jeszcze przez chwilę. Wymieszaj wszystkie składniki (zmielone mięso, ugotowaną komosę, usmażoną cebulę, pozostałe przyprawy, posiekany koperek i jajko) i dopraw do smaku solą i pieprzem. Natłuść patelnię do

grillowania lub zwykłą łyżką oleju. Smaż kotlety po ok. 5 minut na każdą stronę.

5. Fit pralinki kokosowe z bakaliami

Składniki:

30 gram wafli ryżowych
8 łyżek wiórków kokosowych
2-3 łyżki miodu
Pół kostki masła
Gorzka czekolada rozpuszczona
Rodzynki, orzechy mielone, żurawina (w/g uznania)
Ekstrakt rumu
Do obtaczania wiórki kokosowe



Przygotowanie:

Wafle ryżowe pokruszyć, dodać pozostałe składniki, rozpuszczoną czekoladę, miękkie masło. Formować kulki w dłoniach, obtaczać w wiórkach kokosowych. Schłodzić w lodówce.



6. Czekolada na gorąco z wiśniami i bitą śmietaną

Składniki:

200 ml mleka
100 ml śmietany 30%
100 – 200 gr. czekolady gorzkiej
50 gr. wiśni bez pestek
szczypta cynamonu
cukier brązowy
kakao do posypania

Przygotowanie:

Mleko zagotować ze śmietaną, cukrem brązowym i cynamonem. Dodać pokruszoną czekoladę, wymieszać aż do rozpuszczenia (płynna

masa). Wlać do filiżanek, ułożyć kilka wiśni bez pestek. Na wierzch dodać bitej śmietany i posypać kakao.

7.Deser: FIT – owsianka z jogurtem i owocami

Składniki:

owoce świeże (mrożone),
płatki owsiane (3 – 4 łyżki),
jogurt naturalny (4 łyżki),
można użyć miodu



Przygotowanie:

W miseczce wysokiej układamy warstwowo: owoce, miód, płatki owsiane, jogurt naturalny. Po godzinie wymieszać. Gotowe do spożycia. Jeśli owoc jest mrożony odczekać 2 – 3 godzin.

8.Ciasteczka amarantusowe z bakaliami lub suszonymi owocami

Składniki: (na 11 sztuk)

2 szklanki poppingu z amarantusa (mąki amarantusowej)
2 jaja
2 łyżki wiórków kokosowych
½ szklanki ulubionych suszonych owoców
2-3 łyżki płynnego miodu
3 łyżki cukru brązowego (trzcinowego)
3 łyżki masła
½ łyżeczki proszku do pieczenia
Olejek waniliowy
1 łyżeczka cynamonu
1 łyżeczka przyprawy do pieczenia
1,5 szkl. płatków owsianych
Wersja z bakaliami: do ciasta dodać bakalie:
3 łyżki żurawiny,
3 łyżki rodzynek,
3 łyżki orzechów mielonych



W misce roztrzepać jajka. Dodać amarantus, wiórki kokosowe, miód oraz pokrojone na mniejsze kawałki suszone owoce. Wszystko wymieszać, zwilżonymi dłońmi formować kulki układać na papierze do pieczenia i delikatnie spłaszczyć. Piec w nagrzanym piekarniku w temp. 180 stopni.

9.Salátka z czerwonych buraków i rukoli z serem feta



Składniki:

300 g czerwonych buraków równej wielkości
Pół paczki rukoli
Pokrojony w kostkę ser feta

Sos:

1/3 szklanki oliwy
3 łyżki octu z czerwonego wina
Łyżka musztardy gruboziarnistej
Pół łyżeczki brązowego cukru
Sól
Świeżo zmielony czarny pieprz

Pierwsze cztery składniki sosu dokładnie wymieszać, najlepiej w zakręconym słoiku. Gdy uzyska konsystencję emulsji przyprawić go do smaku solą i pieprzem. Buraki umyć i ugotować w łupinach w osolonej wodzie do miękkości. Ostudzić i pokroić w plastry.

Polać sosem i odstawić na godzinę do lodówki.

Po wyjęciu z lodówki, muszą uzyskać temperaturę pokojową, ułożyć rukolę, skropić resztą sosu i posypać serem feta.

10.FIT – BROWNIE z ORZECHAMI

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli
- 2 duże banany
- 3 jajka
- 4 łyżki oleju kokosowego (masła klarowanego, masła)
- 2 czubate łyżki kakao
- 3 łyżki miodu
- 1 pełna łyżeczka proszku do pieczenia



Na wierzch:

- 1 gorzka czekolada
- ½ szkl. orzechów (rozdrobionych)
- ¼ łyżeczki soli himalajskiej
- 2 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki masła
- +owoce (maliny, wiśnie, jagody lub borówki)

Fasolę odsączyć na durszlaku i przepłukać letnią wodą. Wszystkie składniki ciasta zblendować na gładką masę. Masę przelać do formy z papierem do pieczenia. Pieczemy 40-50 minut w temp. 175 stopni. Wystudzić.

Czekoladę rozpuścić z masłem, dodać orzechy, sól, masło orzechowe. Wymieszać, wyłożyć na ciasto. Schować do lodówki na 2 godziny. Przepis jest na małą formę od babki.

11.ZDROWA I LEKKA – surówka z marchewki

Składniki:

- 5 średnich marchewek
- Średnia papryka
- 1 puszka ananasa
- 2 łyżki posiekanych orzechów laskowych lub włoskich (mogą być pestki dyni lub słonecznika)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki



Sos:

Sok z półowy pomarańczy
Szczypta soli
Świeżo zmielony czarny pieprz
2 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Marchewki obrać, utrzeć na dużych oczkach. Przekroić paprykę, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w cienkie paski lub kostkę. Pokroić ananasa tak jak paprykę. Orzechy pokruszyć (UWAGA – jeśli są to orzechy jesienne, najpierw namoczyć je w ciepłej wodzie). W małej miseczce wymieszać oliwę, sok z pomarańczy, przyprawić pieprzem i lekko solą. W drugiej miseczce wymieszać wszystkie składniki, następnie dodać sos i lekko zamieszać.

11. Ciasto murzynek**Składniki:**

4 szkl. mąki
4 łyżki kakao
4 łyżeczki sody oczyszczonej
2 szkl. cukru
2 szkl. mleka
4 jaja
1 szkl. oleju
1 słoik dżemu lub powidel
2 szt. cukru waniliowego



Wszystkie składniki włożyć do miski i zmiksować. Piec ok. 1 godz. w temp. 180 stopni.

SMACZNEGO!

Droga Seniorko, Drogi Seniorze

Jeżeli masz trudną sytuację życiową, masz problemy, które samemu trudno rozwiązać, zwróć się o pomoc.

Gdzie możesz uzyskać pomoc?

Dane teleadresowe organizacji , w których możesz uzyskać pomoc w powiecie średzkim

Nazwa instytucji	Adres	Telefon, fax, e-mail
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Szkolna 2 63-000 Środa Wielkopolska	Tel., fax : 61 2870640 e-mail: pcprsrodawlkp@pro.onet.pl
Ośrodek Interwencji Kryzysowej Dział w strukturze Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie	ul. Lipowa 12 63-000 Środa Wielkopolska	Tel. 61 2858632 Fax: 61 2870640 e-mail: pcprsrodawlkp@pro.onet.p
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Centralna 8 63-012 Dominowo	Tel., fax: 61 2851941 email:opsdominowo@wp.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Główna 37 63-024 Krzykosy	Tel.,fax:61 2851535 email:opskrzykosy@interia.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Jesionowa 2a 63-040 Nowe Miasto nad Wartą	Tel. 61 2874161 Fax: 61 2874584 e-mail: kierownik.ops@gmina-nowe-miasto.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Sportowa 9c 63-000 Środa Wielkopolska	Tel., fax: 61 2853580 e-mail: ops@opssroda.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Sienkiewicza 4 63-020 Zaniemyśl	Tel., fax.:61 2857118 e-mail:ops1990@tlen.pl

Na pytania jak realizować różne formy własnej aktywności odpowiedzi udzielą Ci autorzy przewodnika:

-Małgorzata Kapturska -tel.691753517

-Karolina Staszak – tel. 511562766

Zapraszamy do codziennego monitorowania aktywności poprzez wypełnianie Karty aktywności-Moja codzienna aktywność.

Zapraszamy Cię do Klubów Seniora prowadzonych przez nasze Stowarzyszenie Pomocy „Krag”:

-Klub Seniora w Środzie Wielkopolskiej

-Klub Seniora w Klęce

-Klub Seniora w Dębnie

-Klub Seniora w Kruczynie

-Klub Seniora w Skoraczewie

-Klub Seniora w Boguszyńcu

-Klub Seniora w Zaniemyślu

-Klub Seniora w Dominowie

-Klub Seniora w Krzykosach

Dołącz do naszego wirtualnego Klubu Seniora!!!

Wpisz w przeglądarkę internetową np. www.google.pl:

Stowarzyszenie Pomocy Krag facebook.

Nie musisz mieć założonego konta na Facebook, aby obserwować co dzieje się w Klubach.

Jeśli chcesz założyć konto na facebooku, wpisz w przeglądarce internetowej: ***Jak założyć konto na facebooku***, a uzyskasz informacje jak to zrobić.

Konto na facebooku pozwoli Ci na dodawanie komentarzy, a także na kontakt ze swoimi członkami rodziny, znajomymi....

W razie trudności, poproś młodszych członków rodziny o pomoc, oni chętnie to zrobią!!!!

Moja codzienna aktywność

Karta aktywności – Moja codzienna aktywność

Wypełniaj codziennie**W przypadku wykonania ćwiczenia/formy aktywności postaw znak X**

Miesiąc	Ćwiczenia w domu	Spacer/nordic walking /pływanie/jazda rowerem	Ćwiczenie umysłu i pamięć	Przygotowanie posiłku lub przygotowanie ciasta/deseru z wykorzystaniem przepisów	Wykonanie ozdób/ dekoracji
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					

Przeanalizuj cały miesiąc pod kątem aktywności w każdym dniu. Uzupełnij zadania:

Udało mi się wykonać.....

.....

.....

.....

Będę kontynuować.....

.....

.....

Przygotowaliśmy dla Ciebie KARTĘ MOJE ŻYCIE

– MOJE ZDROWIE , wypełnij ją i umieść w widocznym miejscu np. przypnij magnesem do lodówki.

Pamiętaj wiadomości , które wpiszesz mogą uratować Twoje życie.



KARTA MOJE ŻYCIE – MOJE ZDROWIE

Możesz mi pomóc, wykorzystaj poniższe informacje

Imię i nazwisko.....

Data urodzenia.....

PESEL.....

Grupa krwi.....

1. Moi bliscy i kontakt do nich:

-
-
-

2. Moje choroby i przyjmowane leki

Choroby	Przyjmowane leki

3. Mam uczulenie na:

.....
.....

4. Mój lekarz rodziny/Przychodnia

.....