

Nr 1
2023

AKTYWNI 50+

ISSN 2451-3997

WARSZTATY
KOMPUTEROWE 50+

**Bankowość
elektroniczna
a bezpieczeństwo
w sieci**

FLORYSTYKA
I BUKIECIARSTWO 50+

Kwiaty w kuchni

GWIAZDA WYDANIA
**„Tańczyć, jakby
nikt nie patrzył”**

– wywiad
z Katarzyną Grocholą





BO CHCĘ SIĘ **ROZWIJAĆ!**

Akademia III Wieku jest wyjątkową ofertą, skierowaną do osób, które chcą swój wolny czas poświęcić na rozwój pasji, zdobycie umiejętności oraz nawiązanie nowych znajomości.

Spotkania w Akademii III Wieku pozwalają na łączenie spotkań towarzyskich z rozwojem umiejętności uczestników w wybranej dziedzinie. Szczególną wagę przywiązujemy do stworzenia przyjaznej atmosfery oraz doboru prowadzących zajęcia, którzy potrafią przekazać wiedzę w bardzo przystępny sposób. Uczestnicy zajęć tworzą jednolite wiekowo i koedukacyjne grupy, co pozwala na nawiązanie znajomości i wymianę doświadczeń. Spotkania słuchaczy Akademii III Wieku odbywają się również poza salą zajęciową, w mniej formalnych okolicznościach.

więcej informacji na

www.teb.pl

Drodzy Czytelnicy!

Mówi się, że młodość to stan umysłu, jeśli więc chcemy ją zachować, niezbędna jest dbałość o kondycję i nieustanny rozwój naszego intelektu – na przykład poprzez ciągłe dostarczanie sobie nowych bodźców. Czy przejście na emeryturę zwalnia nas z konieczności troszczenia się o siebie, w tym głównie o nasz rozwój intelektualny? Można się zastanawiać: po co się uczyć, skoro nie jestem już aktywny(-a) zawodowo? Choćby po to, żeby pozostać w kontakcie z ludźmi i światem, który niezwykle szybko się zmienia. I nie chodzi tylko o rozwój technologii – każda dziedzina życia ewoluuje. Aby być na bieżąco z otaczającą nas rzeczywistością, musimy interesować się światem i korzystać z różnych źródeł zdobywania informacji. Sam język, którym się porozumiewamy, nieustannie się zmienia – jeśli więc chcemy rozumieć naszych bliskich, a w szczególności najmłodsze pokolenie (w tym nasze wnuki), nie powinniśmy „zwalniać się” z ciągłego rozwoju. A jeśli dodatkowo zależy nam na kontaktach z innymi ludźmi, którzy są w podobnej sytuacji, idealnym rozwiązaniem będą zajęcia w Akademii Trzeciego Wieku w TEB Edukacja. O tym, jakie umiejętności możesz zdobyć na naszych warsztatach, piszemy na stronach magazynu „Aktywni 50+”.

Gościem specjalnym na łamach tego wydania naszego czasopisma jest wspaniała polska powieściopisarka i dziennikarka Katarzyna Grochola.

ZAPRASZAM DO LEKTURY!
JULITA PLURA-BRONISZEWSKA,
REDAKTOR NACZELNA



Spis treści

- 4** Wywiad z Katarzyną Grocholą
- 7** **KOSMETYKA 50+**
Sztuka odmładzania. Masaż twarzy dla cery dojrzałej
- 8** **WARSZTATY KOMPUTEROWE 50+**
Bankowość elektroniczna a bezpieczeństwo w sieci
- 10** **WARSZTATY TERAPII MANUALNEJ 50+**
Czy zapomniana sztuka haftu ręcznego powraca do łask?
- 12** **FLORYSTYKA I BUKIECIARSTWO 50+**
Kwiaty w kuchni
- 14** **OPIEKA MEDYCZNA 50+**
Dobre nawyki żywieniowe a zdrowie



WYDAWCA:
TEB Edukacja Sp. z o.o., Al. Niepodległości 2, 61-874 Poznań
www.teb.pl

REDAKTOR NACZELNA: Julita Plura-Broniszewska
KOORDYNATOR PROJEKTU: Sława Szczepańska-Urbaniak
REDAKTOR PROWADZĄCA: Katarzyna Szymanowska
REALIZACJA: SKIVAK The Publishers, ul. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań
PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD: Katarzyna Malinowska
ZDJĘCIE OKŁADKOWE: VIPHOTO/East News
ZDJĘCIA: Shutterstock, strony 4-6 fot z archiwum Katarzyny Grocholi

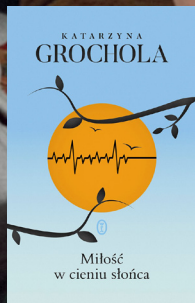
Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam. Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione. Magazyn „Aktywni 50+” ma charakter informacyjny, a publikowane w nim treści nie zastępują porady lekarskiej.

**KATARZYNA GROCHOLA**

Pisarka, autorka bestsellerów współczesnej polskiej literatury. Do tej pory wydała ponad 20 tytułów, w tym powieści i zbiorów opowiadań, w łącznym nakładzie ponad 4 mln. egzemplarzy. Zadebiutowała w 1997 roku powieścią „Przegryźć dżdżownicę”, choć pierwszą książkę napisała już w wieku 11 lat. Na podstawie jej powieści powstały filmy „Nigdy w życiu!” oraz „Ja wam pokażę!”.

**KATARZYNA GROCHOLA**

Pisarka, autorka bestsellerów współczesnej polskiej literatury. Do tej pory wydała ponad 20 tytułów, w tym powieści i zbiorów opowiadań, w łącznym nakładzie ponad 4 mln. egzemplarzy. Zadebiutowała w 1997 roku powieścią „Przegryźć dżdżownicę”, choć pierwszą książkę napisała już w wieku 11 lat. Na podstawie jej powieści powstały filmy „Nigdy w życiu!” oraz „Ja wam pokażę!”.



„Miłość w cieniu słońca” to najnowsza książka autorki. Zachęcamy do lektury!

„Tańczyć, jakby nikt nie patrzył”

Rozmawiała:
Katarzyna Szymanowska

Największą pasją Katarzyny Grocholi od zawsze było pisanie. Choć teraz nieco zwolniła tempo, to wciąż ma w głowie kilka marzeń i planów, w tym kolejne książki.

Zwykła Pani mówić, że miłość jest jednym z najważniejszych elementów życia, że bez niej nic nie ma sensu. A jakie miejsce w życiu Pani zdaniem zajmuje pasja?

Katarzyna Grochola: O matko, pierwsze! Miłość to również pasja. Ja nie traktuję miłości bardzo wąsko, jak tylko trzymanie się za rączki, hasanie w łóżku, kiedy jest się młodym. Miłość to głębokie, szerokie pojęcie. Radość życia, życzliwości do ludzi i wszelkich innych pasji. W ogóle nie ma pasji bez miłości.

Wyprzedziła Pani moje kolejne pytanie, bo chciałam nawiązać do Pani najnowszej książki "Miłość w cieniu słońca", w której dwoje ludzi – głównych bohaterów – Harriet i Andrew łączy wielkie uczucie. I chciałam zapytać właśnie o Harriet, która jest pełną pasji kobietą, artystyczną duszą. Czy pasja w tej relacji, i w ogóle w miłości, jest solą? Ale rozumiem, że to są dwie łączące, przenikające się rzeczy.

À propos Pani pasji, oczywiście poza pisaniem, czy ma Pani jeszcze jakieś zamiłowania w życiu, które Pani pielęgnuje?

K.G.: Mam pasję do przyjaźnienia się z ludźmi. Do udowadniania sobie, że świat nie jest wcale taki zły, że mamy obok siebie dużo więcej życzliwości niż niechęci, złości, zawiści. Więc chyba moją pasją jest również odszukiwanie tego – w sobie i w ludziach.

Mam pasję do przyjaźnienia się z ludźmi.

Do udowadniania sobie, że świat nie jest wcale taki zły [...].

To piękna pasja, taka przyjaźń. Jeszcze nawiążę do tego w taki sposób, że z przyjaźnią łączy się budowanie pewnych relacji – zarówno z partnerem/partnerką, jaki i z innymi ludźmi, którzy nas otaczają.

Relacje, zwłaszcza z upływem czasu, się zmieniają, dojrzewają. Czy Pani zdaniem rozwój osobisty odgrywa dużą rolę w budowaniu relacji?

K.G.: Myślę, że olbrzymią. Zawsze warto się zająć sobą, czyli również innymi ludźmi z punktu widzenia czysto uczuciowego i emocjonalnego. Bo poznanie samego siebie prowadzi do poznania drugiego człowieka. I wtedy to nie jest płytka znajomość, tylko znajomość słabości innych ludzi, ale również ich mocnych stron, a także do próby uregulowania tego w sobie. Przyjaźń jest też dawaniem, miejscem, żeby towarzyszyć temu człowiekowi, w jakiegokolwiek sytuacji jest i cokolwiek wybiera.

Czy planuje Pani teraz jakąś określoną ścieżkę rozwoju?

K.G.: Nie, w tej chwili nie planuję w ogóle, ponieważ uważam, że jestem już starszą panią, która bardzo się fajnie, że tak się wyrażę, rozwinęła [śmiech]. I jakoś nie mam sprecyzowanych planów. Złagodniałam trochę, więc też mi się to przydaje, bo tak bardzo chciałam naprawiać, cudze ścieżki prostować i wiedzieć lepiej, że rezygnacja z tego przynosi mi tylko ulgę.

Więc jest dobrze. Natomiast to, że nie mam planu, nie znaczy, że się nie rozwijam. Dużo czytam, interesuję się psychologią, interesuję się w ogóle człowiekiem. Co on ze sobą niesie, co sprawa, że jest taki, a nie inny. Teraz czytam książkę amerykańskiego pisarza o tym, jak człowiek staje się mordercą. To jest też jakiś sposób poznawania mechanizmów, które doprowadzają ludzi do takich rzeczy. Co ich zmusza do podjęcia takich działań, które są tragiczne w skutkach.

Wnioskując po Pani życiorysie, ale też sama Pani w wywiadach przyznawała, że raczej trudno by było sobie wyobra-



zić, że mogłaby Pani zostać kimś innym niż pisarką. Ale jeśli chciałaby Pani wybrać dla siebie inną ścieżkę kariery, gdyby Pani życie inaczej potoczyło...

K.G.: Wie Pani co, ono się bardzo różnie toczyło. Byłam konsultantką w biurze matrymonialnym, byłam dziennikarką, byłam korektorką, redaktorką. Natomiast zawsze chciałam być pisarką, więc nie umiem nawet sobie wyobrazić innej ścieżki. Bycie pisarką przecież nie polega na tym, że jestem na pierwszych miejscach list bestsellerów – bo to jest przemiły dodatek – ale na tym, żeby pisać. I ja całe życie pisałam. Moja matka mówiła: chcesz być pisarką, to pisz. Jeśli chcesz tańczyć, to tańcz. A wszystko jedno, czy będziesz tańczyć w „Tańcu z gwiazdami”, czy na ulicy, czy w balecie. Tańcz, rób to, co chcesz robić. Może się uda, a może nie.

A co lubi Pani robić na co dzień, co sprawia Pani przyjemność? Jakie małe rzeczy Panią cieszą?

K.G.: A siedzę i gapię się na morze. Mija 8 godzin, a ja się ciągle gapię. Tzn. wchodzę do tego morza i wychodzę. I nie zauważam, jak mija czas. Nie jestem uzależniona od żadnego elektronicznego urządzenia. Ani od telefonu, ani od Facebooka, ani od innych takich rzeczy. Z trudnością otwieram pocztę raz na tydzień, więc to mam przynajmniej z głowy. Nie brakuje mi żadnych wiadomości, gdy jestem za granicą, więc zajmuję się chyba nicnierobieniem [śmiech], podziwianiem świata, czytaniem.

Jeśli miałaby Pani możliwość uczęszczać na zajęcia Akademii III Wieku, do który kierunek by Pani wybrała?

K.G.: To byłoby florystyka i bukietarstwo, warsztaty terapii manualnej z elementami tańca oraz produkcja filmowa. Wie Pani,

mam nadzieję, że powstanie film na podstawie tej najnowszej książki, gdyż jakoś wydaje mi się ona ważna (i paru innym osobom też), więc chciałabym wiedzieć, na czym taka produkcja polega.

Florystyka, dlatego że kiedyś sobie pomyślałam, że jak nie zostanę pisarką, to będę miała własną kwaciarnię, bo cudne miejsce. Natomiast taniec jest rzeczywiście elementem tak czystej radości i tak pięknie robi człowiekowi. Bo jak się na Kubę pojedzie i się zobaczy „grube stare baby”, które trzęsą cudownie biodrami, to serce rośnie.

Czy ma Pani jakieś plany i marzenia, których spełnienia można Pani życzyć?

K.G.: Taaak, chciałabym się

nauczyć tańczyć, stepować, malować. Jeszcze bym chciała napisać parę książek. Chciałabym żyć w dobrym, mądrze rządzonym kraju i żeby to była Polska. Chciałabym, żeby ludzie byli odrobinę szczęśliwsi, a w z wiązku z tym radośni, a w związku z tym zyczliwi. Dużo mam takich marzeń. Pokoju na świecie też bym chciała, jakkolwiek to brzmi.

Pięknie Pani dziękuję za poświęcony czas i przyjemną rozmowę. Cóż, pozostaje mi życzyć Pani wszystkiego dobrego i spełnienia tych planów i marzeń. Zwłaszcza jeśli będzie Pani realizować je dla siebie samej – malować i tańczyć dla swojej radości i satysfakcji.

K.G.: Dokładnie: tak tańczyć, jakby nikt nie patrzył. ■



Sztuka odmładzania. Masaż twarzy dla cery dojrzałej



Masaż może mieć wiele odstón i służyć różnym celom – w zależności od potrzeb. Kiedy o nim myślimy, wyobrażnia najczęściej przenosi nas w świat przyjemności, relaksującej muzyki i aromatycznych olejków. Jednak masaż to nie tylko rozkosz dla zmysłów.

Masaż twarzy wykonasz w kilku prostych krokach:

1. Zaaplikuj olejek.
2. Masuj policzki palcami, ruchami dół-góra, czyli od zuchwy do skroni.
3. Masuj okolice oczu, zataczając kręgi od środka czoła do skroni i z powrotem.
4. Masuj czoło czubkami palców, kierując się od środka ku bokom czoła.
5. Zegnij palce wskazujące i knykciami masuj okolice zuchwy od brody do skroni.
6. Zataczaj palcami kręgi wokół ust, masując punkty przy ich kącikach.
7. Wykonaj delikatny masaż od środka czoła ku skroniom, od nosa w kierunku uszu i od zuchwy ku dołowi szyi.
8. Uciskaj punkty twarzy: czoło, miejsce między brwiami, łuki brwiowe, kości policzkowe, kąciki oczu, okolice nosa, policzki, brodę.

Niektóre jego rodzaje są stosowane dla zdrowia, a jeszcze inne jako dopełnienie treningu sportowego. Istnieją również takie masaże, które doskonale uzupełniają oferty gabinetów kosmetycznych i spa. Kobido, transbukalny czy Kassaji to specjalne techniki masażu twarzy, które mają fantastyczny wpływ na naszą skórę – dzięki nim będzie wyglądać świeżo i promiennie. Ale jak to dokładnie działa?

Terapeutyczna moc masażu twarzy

Systematyczne stosowanie masażu twarzy pobudza mikrokrążenie, co wiąże się z poprawą dostarczania składników odżywczych i usunięciem toksyn, a w efekcie

wygładzeniem cery. Masowanie stymuluje także syntezę kolagenu i elastyny, która wpływa na zwiększenie elastyczności i jędrności skóry. Poza tym zabieg może zmniejszać obrzęki poprzez redukcję retencji płynów w tkankach, a także przyczynić się do podniesienia owalu twarzy.

Jak wykonać masaż twarzy samodzielnie?

Nie musimy polegać wyłącznie na profesjonalnych zabiegach kosmetycznych. Wystarczy trochę wolnego czasu i systematyczności, aby samodzielnie zadbać o jędrność skóry. Taka indywidualna pielęgnacja daje pełną kontrolę nad intensywnością zabiegów i ich kosztami.



KOSMETYKA 50+ CZESNE: 0 zł

Podczas zajęć będziesz wykonywać zabiegi pielęgnacyjne, relaksacyjne i upiększające twarzy, szyi, dekoltu, dłoni, stóp i ciała. Grupy są jednolite wiekowo, co pozwala na wymianę wiedzy i dotychczasowych doświadczeń. Podczas spotkań zapewnimy dostęp do profesjonalnych kosmetyków.

Należy pamiętać, że najważniejszą zasadą skutecznego masażu twarzy jest systematyczność. Poprawę można zauważyć już po pierwszych kilku zabiegach, a ich regularne przeprowadzanie pozwoli uzyskać i podtrzymać długofalowe efekty. ■



Bankowość elektroniczna a bezpieczeństwo w sieci

Wirtualne płatności to duże udogodnienie, a w niektórych sytuacjach nawet konieczność. Trzeba jednak pamiętać, że korzystanie z nich – jak wszystko, co dotyczy pieniędzy – wymaga od nas szczególnej ostrożności. Co oferuje nam sieć?

Wygoda i oszczędność

Bankowość elektroniczna umożliwia dostęp do usług finansowych za pośrednictwem: komputera, terminalu płatniczego, bankomatu czy telefonu. To dzięki niej wykonujemy przelewy przez internet, płacimy kartą czy otrzymujemy pieniądze prosto na nasz rachunek w banku. Według danych po II kwartale 2020 roku w Polsce do bankowości elektronicznej regularnie logowało się aż 18 milionów osób, a zainteresowanie tego typu

usługami ciągle rośnie. Dlaczego? To przede wszystkim wygoda i oszczędność – nie tylko czasu. Wiele banków oferuje darmowe prowadzenie konta, atrakcyjne lokaty mobilne oraz zwroty za rachunki i zakupy w wybranych sklepach. Jedną z niewielu niedogodności przy korzystaniu z bankowości elektronicznej jest kwestia bezpieczeństwa w sieci. Na szczęście istnieje wiele środków ostrożności, które możemy i powinniśmy podjąć.

Podstawowe zasady bezpieczeństwa

1. Pod żadnym pozorem nie podawaj danych dostępu innym osobom. Nawet pracownik banku nigdy nie poprosi o podanie hasła logowania i innych kluczowych informacji, które pozwoliłyby na uzyskanie dostępu do naszych pieniędzy. Telefony, SMS-y czy wiadomości e-mail z tego typu żądaniai prawdopodobnie stanowią próbę phishingu, czyli wyłudzenia danych. Oszust najczęściej podszywa się wówczas pod pracownika banku, internetowej platformy sprzedażowej, policji czy innych firm lub instytucji, które wzbudzają zaufanie społeczne. Kreatywność i umiejętności manipulacyjne naciągaczy nie znają granic. W związku z tym banki publikują na swoich stronach internetowych ostrzeżenia o aktualnych próbach oszustw wraz z ich dokładną treścią.

Jeśli nie jesteśmy pewni tego, co powinniśmy zrobić, by zabezpieczyć swoje konto i środki na nim zgromadzone, nie wahajmy się dopytać np. pracownika banku bezpośrednio w oddziale.

2. Korzystaj tylko z zaufanych stron i aplikacji. Fałszywe strony i aplikacje mogą przypominać wyglądem te należące do banku i żądać wpisania wszystkich Twoich danych. Prosty sposób na sprawdzenie autentyczności adresu internetowego jest kliknięcie w ikonę kłódki, która powinna się znajdować po lewej stronie w pasku adresu przeglądarki. W przypadku płatności elektro-

nicznych w sklepach warto zwrócić uwagę na informacje o certyfikacie SSL lub innych systemach, które potwierdzają bezpieczeństwo transakcji.

3. Zainstaluj dobry program antywirusowy na wszystkich urządzeniach, z których korzystasz. Takie rozwiązanie chroni nasze dane w Internecie i zabezpiecza przed atakami hakerów. Aby oprogramowanie działało poprawnie, należy

pamiętać o jego aktualizowaniu, a także o regularnym skanowaniu systemu pod kątem zagrożeń. Kiedy to tylko możliwe, korzystajmy zawsze z tych samych, zaufanych urządzeń i własnego połączenia Wi-Fi, ponieważ sieci publiczne mogą nie być odpowiednio zabezpieczone. Jeśli musimy zalogować się do banku w niepewnym miejscu, warto włączyć usługę VPN, którą można wykupić osobno lub razem z programem antywirusowym. ■



Warsztaty komputerowe 50+

Podczas zajęć nauczysz się biegle posługiwać komputerem oraz poruszać się w internecie. Dowiesz się, jak korzystać z poczty elektronicznej i komunikatorów, jakie serwisy internetowe mogą być przydatne i w jaki sposób poruszać się po forach. Założysz swój profil zaufany (ePUAP), dzięki któremu wszystkie sprawy urzędowe załatwisz sprawnie, bez konieczności wychodzenia z domu. Dowiesz się również, jak rezerwować bilety komunikacyjne i na wydarzenia kulturalne. Nauczysz się bezpiecznie korzystać z bankowości elektronicznej i robić zakupy przez internet. Zdobędziesz też umiejętność wyznaczania trasy różnymi środkami komunikacji (tramwajem, samochodem, samolotem).





Czy zapomniana sztuka haftu ręcznego powraca do łask?



Wszechobecna technologia i pośpiech w wykonywaniu codziennych obowiązków sprawiają, że coraz więcej osób poszukuje sposobów na odkrycie autentycznych tradycji – czegoś, co pozwoli choć na chwilę zwolnić obroty.

Dziś, między innymi dzięki modzie na DIY (z ang. „Do It Yourself” – zrób to sam), a także coraz silniejszej potrzebie sięgania do korzeni, rękodzieło wraca do łask i przestaje być tylko domowym hobby. Wśród różnorodnych dziedzin rzemiosła sztuka haftu ręcznego powoli, ale zdecydowanie odzyskuje popularność i zdobywa uznanie młodych artystów oraz osób prowadzących swoje pracownie rękodzieła czy biznesy modowe. Haftowanie staje w opozycji do ciągłego pośpiechu, ponieważ wymaga cierpliwości, precyzji

i zaangażowania, jednocześnie dając satysfakcję z tworzenia unikalnych i pięknych dzieł.

Haft ręczny to możliwość wyrażenia swojej indywidualności i kreatywności poprzez własnoręczną pracę. Każde takie dzieło ma wyjątkowy charakter, co dodaje mu osobistego i niepowtarzalnego uroku. To także źródło satysfakcji i artystycznego spełnienia.

Haftowanie, które uważane jest za najbardziej artystyczną dziedzinę wśród twórczości rękodzielniczej, zaczyna być doceniane również w świecie mody i designu. Ręcznie wykonane detale przyciągają uwagę projektantów, dodając ich kolekcjom odrobiny luksusu i wyjątkowości. Finezyjnie tkane wzory wykorzystuje się na odzież, torebkach, butach i dodatkach.

Metodą haftu można tworzyć prawdziwe dzieła sztuki – od kolorowych ilustracji po misternie mandale, a nawet reprodukcje obrazów. Jedynym ograniczeniem jest w tym przypadku wyobraźnia twórcy. Hafty ręczne są nie tylko precyzyjne, piękne i jedyne w swoim rodzaju, ale także wytrzymują próbę czasu. Obrazy

wykonane tą techniką cieszą się obecnie sporą popularnością – z powodzeniem sprzedają się zarówno martwa natura czy pejzaże, jak i wizerunki o tematyce religijnej. Powróciła również moda na haftowane obrusy i serwetki. Niepowtarzalny, ozdobiony ręcznym haftem element odmieni każde wnętrze i doda mu uroku. Dobrym pomysłem może być także samodzielne wykonywanie prezentów dla najbliższych. Personalizowany upominek z wyhaftowanymi inicjałami, imieniem lub dedykacją będzie dla obdarowywanego sygnałem, że jest dla nas kimś wyjątkowym.

Sztuka ręcznego haftu może być pasją dla dorosłych i kreatywną



zabawą dla dzieci. Osoby, które zaobserwowały u siebie predyspozycje lub talent do tworzenia rękodzieła, coraz częściej decydują się na połączenie hobby z biznesem. W końcu powszechnie wiadomo, że praca, którą kochamy, uszczęśliwia.

Aby wykonywać rękodzieło, nie trzeba mieć szczególnego przygotowania ani wykształcenia. Liczą się umiejętności. Specyfiką rękodzieła jest to, że wystarczą niewielkie nakłady finansowe, by rozpocząć działalność. Każdy, kto chce spróbować swoich sił w hafcie ręcznym, potrzebuje tylko pomysłu, zdolności manualnych i cierpliwości, żeby stworzyć własne, unikatowe arcydzieła. ■



Warsztaty terapii manualnej 50+
CZESNE: 0 zł

W trakcie zajęć poznasz wiele technik rozwijających umiejętności nie tylko plastyczne, ale również teatralne i językowe. Nabytą wiedzę wykorzystasz podczas opieki nad podopiecznymi, np. wnukami. W ramach warsztatów odbywają się również zajęcia komputerowe, na których przedstawiane są podstawowe informacje dotyczące obsługi komputerów oraz internetu. Dodatkowo nauczysz się języka migowego i udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.



Kwiaty w kuchni



Większość z nas potrafi docenić walory estetyczne kwiatów – ich wygląd, zapach i piękne ubarwienie – ale zdecydowanie mniej znane są nam ich smaki. Takich jadalnych kwiatów jest około 80 gatunków. Przyjrzyjmy się niektórym z nich.

Największą dostępność świeżych kwiatów mamy z reguły wiosną i latem. To właśnie wtedy warto korzystać z ich urodzaju i wybierać te, które najlepiej urozmaicą nasze ulubione kompozycje smakowe.

Ziołowe – znane i smakowite

Kwiaty wciąż stanowią istotny element naszego życia. Wręczając bukiet, wyrażamy uczucia. Białe kwiaty, np. lilie, frezje czy konwalie, kojarzą się z niewinnością i czystością. Wiązanki w tym kolorze można wręczać z okazji pierwszej komunii, a także ślubu.

Płatki nasturcji można wykorzystać jako przyprawę do mięs i potraw gorzkich – ze względu na ich lekko ostry, korzenny smak. Roślina ta ma właściwości antyseptyczne, działa grzybobójczo.

Aromatyczne – pachnące i piękne

Do czarująco pachnących roślin możemy z pewnością zaliczyć róże, fiołki, lilaki (bzy) czy lawendę. Warto uatrakcyjnić niektóre potrawy czy wręcz skomponować specjalne dania, w których głównymi dodatkami będą wymienione kwiaty. Na przykład róże, których płatki charakteryzują się intensywnym aromatem i oczywiście kolorem, znakomicie sprawdzają się zarówno jako suszone, jak i świeże dodatki ozdobne i smakowe do wypieków, deserów i napojów. Podobnie możemy potraktować bez – jego kolor i aromat będą świetnym akcentem w deserach. Z kolei napar z fiołka ma właściwości lecznicze – wspomaga leczenie reumatyzmu, dny moczanowej czy astmy. Lawendę zaś kojarzymy

z kojącym zapachem. Właśnie dzięki temu aromatowi i lekko pikantnemu smakowi dobrze dodać ją np. do dań mięsnych lub napojów.

Polne – cieszą oko i podniebienie

Kwiaty polne są barwne i stosunkowo łatwo dostępne. Dobrze znany chaber bławatek, z uwagi na swój kolor, pięknie uzupełnia letnie sałatki i domowe lody. W smaku może być lekko gorzkawy. Młode kwiaty mniszka lekarskiego (często nazywanego mleczem, choć to dwa różne rodzaje roślin) mają słodki, miodowy posmak i doskonale sprawdzają się jako ozdoby deserów i ciast. Innymi produktami, które możemy uzyskać z tych kwiatów, są syrop i wino kwiatowe.



Warto pamiętać!

Należy spożywać tylko kwiaty sprawdzone, co do których mamy pewność, że są jadalne. Trzeba też wiedzieć, skąd pochodzą i czy nie były opryskiwane środkami chemicznymi (jak np. te z kwaciarni). Przed spożyciem niektóre kwiaty powinny zostać oczyszczone ze słupek i pręcików – bezpieczniej jeść same płatki. Warto także mieć na względzie ewentualne alergie pokarmowe. Co ważne, zdecydowana większość kwiatów jest niejadalna (np. konwalie, hortensje, oleandry, azalie i wiele innych). ■



Przepis na lemoniadę z miętą i lawendą

- 1 limonka
- ½ cytryny
- 6 gałązek świeżej lawendy lub 2 łyżki suszonych kwiatków
- 2 gałązki mięty z kwiatami
- lód, woda mineralna i opcjonalnie syrop roślinny dla ostoły

W małym naczyniu zalej wrzątkiem lawendę, pozostaw na ok. 20 minut i odcedź. Wyciśnij sok z cytryny. Przelej napar do dzbanka, dodaj zimną wodę mineralną, sok z cytryny, plasterki limonki, miętę i łyżkę lub dwie syropu. Całość dokładnie wymieszaj, serwuj z lodem i ozdób świeżą lawendą.



Czy wiesz, że...

Nagietek lekarski – ma piękne, intensywnie kolorowe kwiaty, które w smaku są lekko pikantne i gorzkawe. Nadadzą się do potraw mięsnych i sałatek oraz zabarwiania zup i sosów. Cechują się właściwościami antywirusowymi, przeciwzapalnymi i przeciwgrzybiczymi, a dzięki ich obserwacji w naturze można stwierdzić, czy dzień będzie deszczowy – jeśli kwiatostany nad ranem pozostają zamknięte, lepiej wziąć ze sobą parasol.



Florystyka i bukietarstwo 50+
CZESNE: 0 zł

Podczas zajęć poznasz techniki kreatywnego tworzenia kompozycji z roślin ciętych oraz doniczkowych. Dowiesz się, jak aranżować wnętrza, tarasy i balkony z wykorzystaniem kwiatów. W trakcie naszych spotkań, w miłej i przyjaznej atmosferze, odkryjesz tajniki florystyki i bukietarstwa oraz wymienisz się dotychczasową wiedzą i doświadczeniami.



Dobre nawyki żywieniowe a zdrowie

„Zdrowe odżywianie” czy „zdrowe nawyki żywieniowe” to hasła, które bardzo często można spotkać w mediach lub usłyszeć od lekarzy. Co decyduje o tym, że nasza dieta jest zdrowa, a nasze nawyki – prawidłowe?

Ogólne zasady dobrze zbilansowanej diety, czyli „zdrowego odżywiania”, mówią o tym, by spożywać posiłki skomponowane na bazie tzw. talerza zdrowia. Jest to podział produktów według właściwych proporcji: ok. 50% naszego posiłku powinny stanowić warzywa i owoce (z przewagą warzyw), a po 25% – produkty białkowe oraz zbożowe.

Warto także wiedzieć, że o zdrowym odżywianiu możemy mówić wtedy, gdy: dostarcza nam wszystkich niezbędnych składników odżywczych, obejmuje właściwą kaloryczność posiłków (tj. dobraną do wieku, aktywności i trybu życia) oraz poprawia nasz dobrostan psychiczny i fizyczny. Taka dieta bazuje ponadto na produktach korzystnych dla naszego zdrowia,

czyli takich, których dobroczynne działanie zostało potwierdzone naukowo i które sprzyjają profilaktyce chorób cywilizacyjnych.

Pojawia się wiele trendów i odmian diet, które cieszą się dużym zainteresowaniem. Popularnymi modelami odżywiania są np. dieta wegetariańska lub wegańska – obie wykluczają spożywanie mięsa, przy czym ta druga wiąże się dodatkowo z odstawieniem wszystkich produktów odzwierzęcych. Uznanie zdobywa ostatnio także fleksitarianizm, czyli dieta roślinna dopuszczająca okazjonalne spożycie produktów mięsnych wysokiej jakości. Znane są też wszelkie diety eliminujące gluten czy laktozę – niektórym osobom zaleca się je z uwagi na choroby lub nietolerancje tych

składników. Innym popularnym sposobem żywienia jest post przerywany, polegający na okresowych postach i spożywaniu posiłków w tzw. oknach żywieniowych. Do jego zalet można zaliczyć poprawę gospodarki lipidowej, obniżenie ciśnienia tętniczego i stężenia insuliny czy choćby spadek masy ciała (jeśli jest to cel diety).

Dobrze mieć jednak na względzie, że nie wszystkie diety są odpowiednie dla każdego. Zanim zdecydujemy się na przejście na inny tryb odżywiania, najlepiej wcześniej skonsultować tę decyzję z dietetykiem lub lekarzem.

Zdrowe odżywianie w codziennym życiu – praktyczne wskazówki:

1. Planuj posiłki. Zamiast polegać na spontanicznych wyborach, stary się planować posiłki z wyprzedzeniem. W menu uwzględniaj różnorodne składniki odżywcze. Przygotuj zdrowe przekąski – takie jak warzywa, hummus, owoce i orzechy – aby mieć je pod ręką w razie głodu między posiłkami.

2. Skup się na świeżych produktach. Wybieraj warzywa, owoce, chude mięso, ryby i pełnoziarniste produkty zbożowe. Unikaj przetworzonej żywności, która często zawiera dodatkowe substancje, takie jak konserwanty i sztuczne barwniki.

3. Ogranicz spożycie cukru i soli. Unikaj słodzonych napojów, słodczy i przekąsek o wysokiej zawartości cukru. Aby nadal cieszyć się smakiem potraw, stosuj zamienniki soli, takie jak zioła i przyprawy.

4. Gotuj samodzielnie. Przygotowywanie posiłków w domu pomoże Ci kontrolować dietę. Wybieraj zdrowe metody obróbki termicznej, np. gotowanie na parze i pieczenie zamiast smażenia na głębokim tłuszczu.



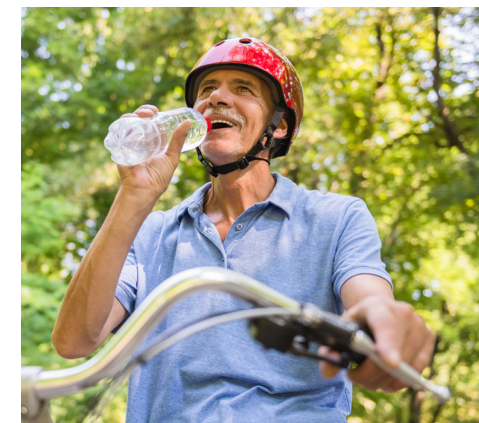
5. Zwracaj uwagę na wielkość porcji. Staraj się jeść powoli i słuchaj sygnałów sytości swojego organizmu. Unikaj przejedzenia i kontroluj wielkość porcji, aby utrzymać zdrową wagę.

6. Pij wodę. Zapewnij sobie odpowiednie nawodnienie (ok. 1,5-2 l płynów na dobę), unikaj słodzonych, gazowanych i wysokokalorycznych napojów, które mogą dostarczać pustych kalorii.

7. Czytaj etykiety żywnościowe. Przy zakupie produktów spożywczych czytaj etykiety i zwracaj uwagę na zawartość składników odżywczych. Do tych niekorzystnych zaliczamy m.in. duże ilości cukru, soli i tłuszczów nasyconych.

Stawiając na właściwe wybory żywieniowe, troszczymy się o nasze zdrowie i jakość życia.

Warto zadbać o wypracowanie zdrowych nawyków, zaczynając choćby od najmniejszej zmiany – to z pewnością zaprocentuje w przyszłości. Pamiętajmy także, że bardzo ważnym elementem zdrowego trybu życia – poza samą dietą – jest ruch. ■



Opieka medyczna 50+ CZESNE: 0 zł

Podczas zajęć nauczysz się wykonywać czynności pielęgnacyjne i opiekuńcze. Dowiesz się, w jaki sposób aktywizować osoby chore do zwiększenia samodzielności życiowej. Zdobyte umiejętności będą bardzo przydatne w codziennym życiu i pomogą w opiece nad najbliższymi, którzy są w potrzebie. W trakcie zajęć, prowadzonych w miłej atmosferze, poznasz ludzi w podobnym wieku, z którymi będziesz mógł wymienić się doświadczeniami i nawiązać przyjaźnie.

Bełchatów, ul. 1 Maja 4
Białystok, ul. Cieszyńska 3
Bielsko-Biała, ul. Sempołowskiej 22
Bydgoszcz, ul. Dworcowa 71
Częstochowa, ul. Pułaskiego 4/6
Gdańsk, ul. Dmowskiego 16A
Gdynia, ul. Armii Krajowej 30
Gliwice, ul. Chorzowska 12
Gniezno, ul. Chrobrego 26
Gorzów Wielkopolski, ul. Sikorskiego 48
Grudziądz, ul. Włodka 7
Jastrzębie-Zdrój, ul. Zdrojowa 5
Jelenia Góra, ul. Piłsudskiego 52A
Kalisz, Al. Wolności 25
Katowice, ul. Pułaskiego 25
Kielce, ul. Zagnańska 27
Koszalin, ul. Modrzejewskiej 71
Kraków, ul. Szpitalna 38/5
Legnica, ul. Św. Piotra 4
Leszno, ul. 17 stycznia 90
Lubin, ul. Kopernika 16
Lublin, ul. Kapucyńska 1-3
Łódź, ul. Dowborczyków 8
Nowy Sącz, ul. Rynek 16
Olsztyn, ul. Westerplatte 1a
Opole, ul. Krakowska 45-47
Ostrów Wielkopolski, ul. Sukiennicza 1
Piła, ul. Śródmiejska 16
Piotrków Trybunalski, ul. Polna 13/13a
Płock, ul. Królewiecka 2
Poznań, Rynek Jeżycki 1
Racibórz, ul. Rynek 6a
Radom, ul. Słowackiego 84
Rybnik, ul. Korfańtego 6
Rzeszów, ul. Żeromskiego 10
Słupsk, ul. Wojska Polskiego 29
Starogard Gdański, ul. Hallera 19c
Szczecin, al. Wojska Polskiego 128
Świdnica, ul. M. Kozara Słobódzkiego 21
Toruń, ul. Lelewela 33
Tychy, al. Jana Pawła II 24
Wałbrzych, ul. Słowackiego 7
Wodzisław Śląski, ul. Kubsza 6
Wrocław, ul. Fabryczna 13
Zamość, ul. Partyzantów 11



**JESTEŚMY
W 45 MIASTACH!**