

niedziela

BEZPŁATNY
DODATEK
DO TYGODNIKA
KATOLICKIEGO
„NIEDZIELA”

Aktywni 60+

Nie leniuchuj
na emeryturze

A może kluby seniora?

Aktywność fizyczna

Rusz głową

Jedz zdrowo

”

*Starość
zawiera
w sobie
łaskę Pana,
to nie jest
moment,
by przestać
wiosłować
i się wycofać.
Papież Franciszek*

niedziela Aktywni 60+

Redaktor naczelny:

ks. Jarosław Grabowski

Redaktor prowadzący:Katarzyna Woynarowska
Margita Kotas**Opracowanie graficzne:**

Grażyna Kótek, Magdalena Pijewska

Wydawca:

Archidiecezja Częstochowska

Adres redakcji:ul. 3 Maja 12, 42-200 Częstochowa
tel. 34 369 43 00, 34 365 19 17
redakcja@niedziela.pl
www.niedziela.pl

Zdjęcia: Adobe Stock

„Projekt dofinansowany ze środków
programu wieloletniego
na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”
na lata 2021–2025”



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Spis treści

4

Znajdź sposób na siebie
Z Jerzym Kołodziejem
rozmawia Karolina Mystek

7

Emerytura to nie
leniuchowanie
Tomasz Talaga

10

Przejmij inicjatywę
Kamil Krasowski

14

Aż chce się żyć!
Maria Fortuna-Sudor

17

Aktywność fizyczna
obowiązkowa
Dawid Kopeć

20-21

Krzyżówki
z nagrodami

22

Leki pod kontrolą
Anna Marszałek

23

7-dniowy jadłospis
dla seniora
Karolina Szostkiewicz-Jaros

30

Kochane życie
Elżbieta Nowak

Adwent sprzyja nowemu spojrzeniu na życie.



Ks. JAROSŁAW GRABOWSKI
Redaktor naczelny

Pośpiesz się i żyj...

Zycie człowieka jest darem od Boga, a jednocześnie jest zadaniem do wypełnienia. Ale warunkiem koniecznym, by trwało, jest ciągły rozwój. Rozwijają się wszystkie organizmy żywe, np. rośliny... Nic nie powstrzyma ich rozwoju – są tak uparte, że skruszą nawet skałę, jeśli ta stanie im na drodze. Podobnie zwierzęta – ich rozwój nie przekracza jednak ram natury. To wyłącznie kwestia biologii. Jedynie człowiek ma potencjał, by świadomie rozwijać się fizycznie, psychicznie i duchowo. Jego rozwój może nawet przekroczyć granice ludzkiej natury. Kiedy do rozwoju fizycznego dodamy siłę woli oraz moc łaski Bożej, wówczas możemy osiągnąć stan pełnej odnowy. Mówi o tym Pismo Święte. W rozmowie z Nikodemem Jezus zaznacza: „Jeśli się ktoś nie narodzi powtórnie, nie może ujrzeć królestwa Bożego” (J 3, 3). To „narodzić się powtórnie” dotyczy doczesności, naszego tu i teraz. Podstawowe pytanie brzmi: czy pragniesz, drogi Czytelniku, takiej odnowy?

Niezależnie od tego, czy jesteś przed sześćdziesiątką, czy masz 60+, zapewniamy: nigdy nie jest za późno na odnowę fizyczną i duchową. Ma rację mądry Seneka, starożytny rzymski filozof, który zachęcał: „Pośpiesz się i żyj! Traktuj każdy dzień jak całe życie”.

Zainspirowani tymi słowami oddajemy w Państwa ręce specjalne, tematyczne

i bezpłatne wydanie *Niedzieli Aktywni 60+*, w którym chcemy spojrzeć na ten okres życia z nieco innej perspektywy. Nie tylko zachęcemy, byście nie rezygnowali z aktywnego życia, ale też radzimy, jak omijać rozmaite wyboje, które czyhają na tym etapie życia. Poprosiliśmy specjalistów – m.in. trenera personalnego, fizjoterapeutę czy dietetyka – by odpowiedzieli na najczęstsze pytania osób w wieku 60+. Wyszedł z tego w pełni profesjonalny poradnik, który – mam nadzieję – stanie się inspiracją dla nowoczesnych osób „w pewnym wieku”, które nie chcą zniknąć z życia społecznego, kulturalnego czy kościelnego.

Czas ukazania się *Niedzieli Aktywni 60+* także nie jest przypadkowy. Adwent sprzyja nowemu spojrzeniu na życie. Czas wzmożonego oczekiwania na Boże Narodzenie przypomina również, że całe nasze życie jest oczekiwaniem na spotkanie z Bogiem. Ważne jest to, jak ten czas wykorzystamy, zarówno przed przejściem na emeryturę, jak i wtedy, gdy już na niej jesteśmy. W żadnym razie nie należy biernie poddawać się upływowi czasu ani żyć przeszłością, stale oglądać się za siebie. Pamiętajmy, że z Panem Bogiem zawsze jest nadzieja na więcej – trzeba tylko umieć dostrzec w swoim życiu szansę na taką przemianę. ✨



Znajdź sposób na siebie

Jak wykorzystać czas, który wcześniej był przeznaczony na pracę zawodową?

.. **Karolina Mysłek: Emerytura – jedni jej wyciekują, inni patrzą na nią z lękiem. Jak się do niej przygotować, żeby to był dobry czas?**

Jerzy Kołodziej, coach (trener personalny): Trafne pytanie... Zawarta już jest w nim teza, że do emerytury, do tej zmiany życiowej warto się przygotować. Początkowo przygotowujemy się do życia, żeby jako młodzi ludzie zdobywać kwalifikacje, sprawdzić się, zbudować coś wokół siebie. To pierwszy etap. Emerytura natomiast jest w sposób naturalny etapem dojrzałym – wtedy sens upatrujemy w tym, że dla kogoś coś robimy, czyli szukamy celu i sensu w tym, co robimy. To mogą być: dawno odkładane hobby, które sprawi, że mogę się rozwijać, wolontariat, pomoc, którą niosę rodzinie, najbliższym. Często też to czas związany z podsumowaniem dorobku, coś, co pozwoli znaleźć sens, główny motyw tego okresu.

.. **Czy to się da tak łatwo odnaleźć?**

Na to pytanie nie można prosto odpowiedzieć. To wymaga czasami paru lat pracy, rozmów. I ważne: szukamy w sobie, a nie na zewnątrz. Nie ma najprawdopodobniej takiego konsultanta, który by powiedział, co mogę robić podczas emerytury. Warto zacząć parę lat wcześniej.

Ja mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwym emerytem. Zgodnie z zasadą, która od wieków obowiązuje w naszej kulturze: we wszystkim,

co robisz, patrz końca, parę lat przed emeryturą zastanawiałem się, co będę robił w jej trakcie. Przeszedłem przez taki etap. Teraz mogę się oddać mojemu hobby, w którym znajduję ogromną radość – to stolarstwo, o którym marzyłem od dziecka; jestem też wolontariuszem, jest wiele osób, dla których pracuję. Dzięki tym zadaniom nie mam pustego kalendarza. Czuję się osobą zaangażowaną, ale nie przepracowaną. To ważne – ja jestem właścicielem kalendarza, a nie kalendarz posiada mnie. To jednak nie stało się przypadkowo. To był proces.

ORGANIZOWANIE
CZASU SAMEMU
TO TRUDNIEJSZE
ZADANIE NIŻ
PODPORZĄD-
KOWYWANIE SIĘ
NAWET BARDZO
WYMAGAJĄCEMU
SZEFEWI.

.. **A co, jeśli kogoś pochłoneńto życie, codzienność, i nie wpadł na pomysł, że dobrze byłoby pomyśleć wcześniej o tym – jak mawiamy – zasłużonym odpoczynku?... Budzi się któregoś dnia z myślą: nie idę do pracy. Co wtedy?**

Towarzyszą temu różne emocje. Radość – nareszcie nie muszę iść do pracy! Będę podróżował, wyśpię się. To potrwa przez tydzień, dwa, najwyżej miesiąc. Potem pojawią się frustracja, wypalenie – jeszcze trudniejsze niż w ciężkiej pracy. Ważne, żeby nie

zostać w tym samemu. O to trzeba zadbać. Poprosić kogoś, znaleźć środowisko. Jeśli go nie mam, zastosować biblijną zasadę: szukajcie, a znajdziecie. Chodzić, szukać, pytać. Nie po to, żeby ktoś za mnie rozwiązał problem, jak sobie poradzić na emeryturze, ale po to, żeby mi ktoś →

→ pomógł. Nie chcemy oddać innym tej trudnej kwestii na zasadzie: znajdź za mnie rozwiązanie, tylko: czy możesz mi pomóc znaleźć odpowiedź? Powiedziałbym – ważne jest poszukiwanie pomocy i dbanie o to, żeby nie zostać z tym samemu. Bo najtrudniejszą sprawą jest pustka.

Trener personalny (coach) spogląda na nasz problem z innej perspektywy. Dzięki temu potrafi wskazać, co i jak należy zrobić, żeby zaradzić trudnej dla nas sytuacji, lepiej wykorzystać swój potencjał.

.. **No właśnie – pustka. Zdarza się, że mąż czy żona mają nadzieję, że na emeryturze wspólnie nadrobią stracony czas, zaczną bardziej żyć dla siebie nawzajem. Rzeczywistość okazuje się brutalna, znów któreś z nich zni-**

Jeżeli nie robili czegoś wcześniej razem, to szansa, że od emerytury zaczną robić coś wspólnie, jest...

bardzo mała. Mogą wpaść

w jeszcze większą pustkę. Bo fakt, że wcześniej ktoś z zewnątrz organizował im czas, bardzo im pomagał. Organizowanie czasu samemu to trudniejsza działalność niż podporządkowywanie się nawet bardzo wymagającemu szefowi. I tu znów – nie należy się bać prosić o pomoc. O pomoc, a nie rozwiązanie problemu. Nikt za nas nie odrobi zadania domowego, może nam tylko pomóc.

.. **Cały czas mówimy o podjęciu odpowiedzialności za siebie, za swoje życie.**

Tak. Jest to o tyle trudne, że jeśli zbyt wiele lat byliśmy przyzwyczajeni do tego, że ktoś, np. pracodawca, organizuje mój czas za mnie, a moim zadaniem jest tylko w jakimś stopniu realizować wymagania i ponarzekać, jak mi trudno, że ktoś ode mnie czegoś wymaga, to w sytuacji, kiedy muszę zrobić to sam, a nie jestem do tego przygotowany – to jest dopiero trudne. Dlatego też ważne jest prośenie o pomoc.

Z prośbą o pomoc też jest pewna trudność. Jeśli ktoś przyzwyczał się prosić o pomoc, to łatwiej mu przyjdzie poprosić ponownie. Ale jeśli ktoś nie korzystał z żadnej pomocy, to może mieć problem, jak w ogóle o nią prosić. I żeby nie miała ona wydźwięku: zrób to za mnie, bo ja się na tym nie znam. Nikt za nas niczego nie

zrobi. Z prośeniem o pomoc jest jak z podaniem ręki. Sam muszę wstać, a ręka jest mi potrzebna, żeby przekroczyć próg albo kałużę. To robię ja, ręka mi tylko pomaga.

.. **Mam wrażenie, że czasem z prośeniem o pomoc jest trudniej niż z jej udzielaniem. Weźmy sytuację, kiedy rodzice, potem dziadkowie całe życie pomagali, a potem dzieci, wnuki dorastają i oni... zostają sami. Co wtedy?**

Jeżeli uczyli się wcześniej udzielać pomocy, to ta pomoc wraca. Jeżeli natomiast przez lata uznawali, że są samowystarczalni i nie potrzebują pomocy, to te relacje się ostudziły i wówczas jest bardzo trudno. Tutaj też pojawia się najtrudniejszy etap starości. To nawet nie brak pieniędzy, o których często mówimy, choć oczywiście, pewnie wielu ten problem dotyczy. To kwestia przydatności – bo pieniądze jej nie zastąpią. Pytanie: czy my jesteśmy w stanie to nadrobić w szybkim tempie? Jeżeli mamy odwagę prosić o pomoc, odpowiedź brzmi: tak.

Ale może też być tak jak w rozmowie mojego zaprzyjaźnionego księdza z przypadkowym mężczyzną. Na zadane pytanie: w jaki sposób buduje pan relację z Panem Bogiem?, usłyszał odpowiedź: proszę księdza, teraz jestem zajęty, ale jak pójdę na emeryturę, to wszystko nadrobię. Ksiądz odpowiedział na to bardzo prosto: na emeryturze będzie sobie pan mógł nadrobić jedynie sucharków do herbaty. To będzie bardzo trudne do nadrobienia, ale nie mówię, że nie możliwe.

.. **Na koniec – co warto powiedzieć emerytom?**

Żeby budowali w sobie naturę wdzięczną. Jeśli miałem wspaniałą pracę, to podziękować Panu Bogu, że miałem wspaniałą pracę. Jeśli miałem trudną pracę, to podziękować Bogu, że już nie muszę jej wykonywać. I w każdej sytuacji szukać wdzięczności, bo natura wdzięczna usposabia nas do przyjmowania i interpretowania wszystkiego, co nas spotyka, w dobrych kategoriach. Należy unikać natomiast narzekania, obwiniania, utyskiwania, a nawet wyeliminować to ze swojego języka. Wtedy czas, który czeka nas na emeryturze, będzie czasem bardzo dobrym. ✨

Z JERZYM KOŁODZIEJEM
ROZMAWIAŁA KAROLINA MYSŁEK

Emerytura to nie leniuchowanie

Jak spędzać czas,
gdy nie wisi nad nami bat
ciągłego pośpiechu?
Co zrobić, żeby życie
na emeryturze było ciekawe?

TOMASZ TALAGA

O kres pełnej dojrzałości, znany dzisiaj jako okres senioralny, to trudny i wymagający etap życia człowieka. Do głosu dochodzą liczne pytania, dylematy i problemy związane z obniżeniem zdolności do aktywnej egzystencji i spowolnieniem jej tempa. Zmiany w samopoczuciu, często pogorszenie stanu zdrowia, u wielu osób trudne warunki bytowe związane z niskim uposażeniem emerytalnym – wszystko to może mieć wpływ na sposób życia, jaki wybierają seniorzy. Izabela Cymer i Ewa Drop ze Stowarzyszenia Syntonia o wieku senioralnym piszą tak: „Ukazuje się postawa obronna, czyli negowanie swoich ograniczeń i podejmowanie nadmiarowej aktywności, albo postawa wycofania, w której starsza osoba rezygnuje z zaangażowania, izoluje się, zrywa więzi. W konsekwencji doświadcza frustracji, poczucia osamotnienia i opuszczenia, odczuwa gorycz i niezadowolenie, co może prowadzić ją w kierunku depresji”. Jak nie popaść w żadną ze skrajności i znaleźć złoty środek na pełną barwę jesień życia?

WARTO ZNALEŹĆ
SOBIE ODPOWIED-
NIE DO WIEKU
I MOŻLIWOŚCI
FORMY
AKTYWNOŚCI.
NIE TYLKO
FIZYCZNEJ.

Uwaga na skrajności

Na emeryturze nie wolno leniuchować. Dlaczego? Ponieważ uciekając od aktywności i wysiłku odpowiednich dla naszego wieku, pozbawiamy się wielu okazji do podtrzymywania naszego ciała i ducha w dobrej kondycji. Osoby pracujące przez całe dorosłe życie nie mogą – dla zdrowia psychicznego i fizycznego – popaść w drugą skrajność, czyli w bez-

ruch i stagnację. Po przejściu na emeryturę warto znaleźć sobie adekwatne do wieku i możliwości formy aktywności, np. dodatkową pracę – zarobkową lub w ramach wolontariatu, hobby czy działalność charytatywną. Jeśli nie chcemy lub nie możemy podjąć dorywczej pracy, warto zadbać o jakąś aktywność fizyczną i intelektualną. Humorystycznie ujął to Benjamin Franklin, mówiąc, że „w emery-

turze nie ma nic złego, pod warunkiem, że nie dopuścimy, aby nam przeszkadzała w pracy”.

Nie uciekajmy od innych

Po zakończeniu pracy zawodowej często jesteśmy narażeni na ograniczenie kontaktów →

→ społecznych. Część z nich, czasem zupełnie spora, to były znajomości na polu zawodowym. Izolacja i odosobnienie budują poczucie osamotnienia, lęku i frustracji, często całkowitego zniechęcenia do podejmowania ambitnych wysiłków. Utrzymywanie dotychczasowych kontaktów oraz zdobywanie nowych buduje natomiast poczucie własnej wartości, pewności siebie i zadowolenia ze wspólnie spędzanego czasu. Warto więc podtrzymywać stare znajomości i szukać nowych przyjaciół wszędzie, gdzie się da. W społecznościach lokalnych (gminnych, osiedlowych, miejskich) powstaje coraz więcej miejsc dla seniorów, gdzie twórczo, interesująco i pożytecznie można spędzić kilka godzin dziennie. Nie trzeba bać się takich miejsc, jest tam wiele energii i wymiany dóbr: uśmiechu, życzliwości, chęci do rozmowy, dzielenia się swoimi pasjami i talentami. Jeśli nie codziennie, to przynajmniej raz, dwa razy w tygodniu warto je odwiedzić.

Kulturalna propozycja

Kultura to obszar działalności człowieka, który wymaga od nas wiele uwagi. Pozornie nieopłacalna, daje jednak człowiekowi znacznie więcej, niż może on oczekiwać. Obcowanie z pięknem, harmonią, wirtuozerią we wszelkiej postaci uszlachetnia duszę i wprowadza w zachwyty. Ten zaś buduje poczucie spełnienia i pobudza do dalszych, owocnych poszukiwań

piękna. Jesień życia jest idealnym momentem na obcowanie z kulturą nie tylko biernie – jako widz, czytelnik czy meloman, ale także aktywnie – jako aktor, poeta, muzyk, malarz czy tancerz. Wiele lokalnych domów kultury gromadzi grupy seniorów uczestniczących w różnych zajęciach i tworzących kulturę. Aktywność ta jest niesamowicie budująca i motywująca, a nawiązane podczas niej relacje są bardzo trwałe i autentyczne. Jeśli zatem seniorzy czują pociąg do działalności artystycznej, nie powinni z niej rezygnować.

Pomagam, bo lubię

W każdej społeczności istnieje pewna grupa ludzi stworzonych do pomagania innym. Ich mottem życiowym jest „większa radość z dawania niż z brania”. Stąd pomaganie innym, będąc w wieku senioralnym, może być źródłem autentycznej radości i głębokiej satysfakcji. Pomoc taka najlepiej spełnia się w dziełach charytatywnych, gdzie można skutecznie przekuć swoje talenty i życiowe doświadczenie na realną dobroczynność. Aktywność taka wymaga jednak otwartości i chęci wyjścia do innych. Może być skierowana do ubogich, chorych (zwłaszcza tych samotnych, których nie ma kto odwiedzać), rodzin wielodzietnych (gdzie godzina korepetycji z matematyki jest na wagę złota). Inicjatyw i miejsc służby bliźniemu nie brakuje i zapewne nigdy nie zabraknie. Trzeba tylko rozejrzeć się, poprosić i odpowiednio odnaleźć się w potrzebach innych. Nieoceniona jest tu Caritas, działająca w każdej diecezji, która z otwartymi rękami przyjmuje wolontariuszy, a najszybciej znajdzie się zajęcie, gdy się zapyta swojego proboszcza: komu i jak mogę pomóc? Warto w tym miejscu przywołać Sokratesa, który mówił, że „nigdy nie zestarzeje się serce, które kocha”.

AKTYWNOŚĆ PODEJMOWANA W WIEKU 60+ SPEŁNIA FUNKCJE:

- **adaptacyjną:** pomaga w przystosowaniu się osób starszych do życia w nowej sytuacji społecznej i rodzinnej;
- **integracyjną:** prowadzi do integracji w grupie, do której należą ludzie starsi, i uzupełnia różne braki;
- **kształcącą:** pomaga rozwijać i doskonalić cechy oraz predyspozycje osobowościowe;
- **rekreacyjno-rozrywkową:** likwiduje stres, przywraca chęć do życia, wypełnia czas wolny;
- **psychospołeczną:** prowadzi do poprawy jakości życia, umożliwia odczuwanie satysfakcji życiowej i podnosi autorytet jednostki.





czasie. Jeżeli nie podejmujemy ćwiczeń fizycznych, to poważnie zaniedbujemy siebie – dobrodziejstwo aktywności fizycznej widoczne jest u człowieka przez całe życie, jej brak jednak najbardziej doskwiera w wieku senioralnym. Choć jest już za późno na bicie życiowych rekordów, to za późno nie jest na podtrzymywanie ciała i ducha w najlepszej możliwej dyspozycji i kondycji. Ten, kto potrafi mądrze się zmęczyć, otrzyma nagrodę w postaci lepszego snu, mocniejszego serca, mniejszych dolegliwości i bólów, łagodnego przechodzenia stresów i nabycia naturalnej odporności, która w wieku senioralnym jest towarem deficytowym. Jeśli nie spacerujesz, to zacznij. Zwróć uwagę, że nawet na miejskich terenach zielonych coraz częściej widuje się piechurów w pewnym wieku z kijami. Ten norweski pomysł na aktywność zdobył przebojem całą Europę nie bez powodu – łagodnie, ale całościowo poprawia naszą kondycję. A basen? Na wielu z nich prowadzone są zajęcia specjalnie dla seniorów. Aqua-aerobik jest idealną formą rozruszania starzejących się kości. To nie wyższa emerytura polepsza jakość życia, ale nasza sprawność – dbajmy więc o nią w każdy możliwy sposób.

nowe punkty przedszkolne i... domy dziennego pobytu dla seniorów. Są także szukający pieniędzy, piszący wnioski, tworzący programy... Naturalna życiowa energia i nabyte w zawodowej pracy kompetencje pomagają osiągać kolejne, ważne dla lokalnej społeczności cele. Zawsze przecież znajdzie się coś istotnego do polepszenia, naprawienia i postawienia od nowa, więc jako seniorzy społecznicy nigdy nie będą Państwo narzekać na nudę i bezczynność. Nagrodą za trudy i poświęcenie jest głęboka satysfakcja, że jest się potrzebnym. Od czego można zacząć? Choćby od odbywających się w ADM-ach spotkań mieszkańców bloku czy od otwartych spotkań w gminach, na które chodzą zazwyczaj podobni nam społecznicy.

Sport to zdrowie

Nie zastanawiajmy się „czy”, tylko „jak” osoby starsze powinny dbać o kondycję fizyczną. Dziś seniorzy mogą wybierać spośród mnóstwa propozycji ćwiczeń fizycznych możliwych do wykonania w domu, ogródku, parku, lesie, na pływalni, w górach, na plaży – czyli wszędzie tam, gdzie senior może się znaleźć w wolnym

Kontemplacja wieczności

Charakterystyczne dla wieku senioralnego są zwiększone potrzeby życia religijnego i poszukiwanie odpowiedzi na pytania egzystencjalne. Nie trzeba się bać ani wstydzić trudnych pytań nasuwających się u kresu żywota, na które odpowiedzi znajdujemy właśnie w religii. Często bywa tak, że ludzie starsi w jesieni życia odnajdują drogę do Boga – dopiero wiek senioralny sprzyja ich nawróceniu. Jak mówi stare przysłowie – „lepiej późno niż wcale”, warto zatem iść za duchowym przynagleniem i szukać drogi spotkania z Bogiem. Warto także nie tylko praktykować pobożność, ale też pogłębiać wiedzę religijną – choćby przez lektury duchowe czy, bardziej aktywnie, przez różnego rodzaju pielgrzymki. Wiek senioralny to wspaniały czas duchowych odkryć, kontemplacji i podsumowań. To czas pięknego, godnego i spokojnego przygotowania się na najważniejsze spotkanie – spotkanie ze Stwórcą. ✨

TOMASZ TALAGA



Nasze spotkania w Klubie Seniora uczą mnie pokory, uczą miłości do starszych osób – mówi Irena Grubizna (pierwsza z lewej)

Przejmij inicjatywę

Parafialne kluby seniora
to propozycja dla tych,
którzy wciąż chcą
odkrywać piękno
i radość życia.

KAMIL KRASOWSKI

W diecezji zielonogórsko-gorzowskiej od wielu lat działają, i to prężnie, parafialne kluby seniora. Każdy z nich ma swoją nazwę, np. „Babie lato”, „Irys” czy „Wrzos”. Tworzą je zarówno członkowie parafialnych zespołów Caritas, jak i seniorzy, którzy wcześniej nie korzystali z podobnych form aktywności – mówi Sylwia Grzyb z Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej. – Kluby seniora powstały po to, by aktywizować osoby starsze, organizować im różnego rodzaju zajęcia, umożliwiać kontakt z ludźmi, by zobaczyły coś więcej niż swoje mieszkanie, dom czy ogród. I tak też się dzieje – dodaje.

Seniorzy spotykają się z interesującymi ludźmi, mają różnego rodzaju warsztaty: kulinarne, rękodzielnicze, krajoznawcze, podczas których poznają różne ciekawe miejsca naszego kraju. Mimo upływu lat wciąż preferują aktywny wypoczynek – spacerują, uprawiają nordic walking, wychodzą do kawiarni, teatru, do kina, chodzą na koncerty, pielgrzymują i wyjeżdżają na wycieczki. – Jako diecezjalna Caritas pomagamy klubom seniora w organizacji

różnego rodzaju letnich i zimowych wyjazdów wypoczynkowych czy turnusów wczasowo-rehabilitacyjnych, a nasi seniorzy chętnie z tego korzystają. Ostatnio członkowie jednego z klubów byli w Pradze, inni nad morzem, a jeszcze inni pływali galerą po Odrze, więc wiele się dzieje i naprawdę warto z tego skorzystać.

SENIORZY MAJĄ
W SOBIE MĄDROŚĆ,
KTÓRĄ
POTRAFIĄ DOBRZE
WYKORZYSTAĆ.

Życie płynie inaczej

Wiele klubów latem tego roku skorzystało z programu Senior Caritas „Pomniki pamięci. Seniorzy lubuscy ścieżkami Jana Pawła II i kard. Stefana Wyszyńskiego w diecezji zielonogórsko-gorzowskiej”, który był współfinansowany ze środków Caritas Polska. – Członkowie klubu seniora Caritas przy parafii Podwyższenia Krzyża Świętego w Gorzowie wybrali się na wycieczkę nad morze. Piętnaścioro seniorów, zgodnie z założeniami programu, najpierw wspólnie – za pomocą urządzeń elektronicznych, takich jak telefon i tablet – zaplanowało, a potem zrealizowało swój plan, odwiedzając Międzyzdroje. Pogoda i humory dopisały, a po powrocie zostały piękne wspomnienia – opowiada Sylwia Grzyb. – Kluby seniora zrzeszone przy →

Dość
teorii, czas
na rzeczywistość.
Jak w praktyce
wygląda aktywność
osób na emeryturze?
Gdzie lubią bywać?
Co robią, by życie nadal
miało sens i smak?
Oto przykłady z dwóch
oddalonych
od siebie rejonów
Polski.

→ parafialnych zespołach Caritas w Zielonej Górze były natomiast na wycieczce do Pszczelarni Słodnik w Zaborze. Seniorzy nie tylko zobaczyli, jak żyją pszczoły, mieli również biesiadę i poczęstunek. Oczywiście, żaden z nich nie wrócił z pustymi rękami – każdy z seniorów otrzymał słoik miodu.

Zachęcamy parafialne zespoły Caritas do tego, by tworzyły kluby seniora Caritas w swoich parafiach. To fajna sprawa, szczególnie w mniejszych miejscowościach, gdzie starsze osoby nieraz nie mają możliwości, a czasami też chęci, zrobienia czegoś więcej niż oglądanie ulubionego serialu w telewizji. Kluby seniora to przede wszystkim kontakt z drugim człowiekiem, okazja do pożartowania, pośmiania się. To okazja do uczestnictwa w różnych zajęciach typu: wyszywanie, gotowanie czy wspólny spacer. Efekt – życie i czas płyną zupełnie inaczej! – wylicza z uśmiechem Sylwia Grzyb.

W DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
-GORZOWSKIEJ
OFICJALNIE DZIAŁA
PONAD 20 KLUBÓW
SENIORA.



Piętnaścioro seniorów z Gorzowa najpierw wspólnie, za pomocą urządzeń elektronicznych, zaplanowało, a potem zrealizowało swój plan, odwiedzając Międzyzdroje

Łatwiej żyć

Klub Seniora „Babie lato” powstał 10 lat temu przy parafii Chrystusa Króla w Tuplicach. W tej chwili liczy trzydzieści siedem osób – przeważają kobiety, ale są także panowie. Jego członkowie, w większości jako wolontariusze, są zaangażowani w parafialnym zespole Caritas.

Seniorzy są w różnym przedziale wieku, począwszy od 50. aż do 80. roku życia. – Spotykamy się raz w miesiącu w sali katechetycznej. Rozmawiamy, śpiewamy, omawiamy działania na przyszłość, mamy poczęstunek. Dzięki projektom diecezjalnej Caritas ostatnio byliśmy 2 dni w Czechach. Zwiedzaliśmy Żelazny Brod i Pragę, a wcze-

śniej większość z nas po raz pierwszy była na Podlasiu, w Białymstoku, gdzie odwiedziliśmy wiele ciekawych miejsc związanych z wielokulturowością. Obok tego – w ramach projektu Caritas Laudato si’ – zobaczyliśmy ośrodek przyrodniczo-edukacyjny w Jeziorach Wielkich, gdzie opowiadano nam ciekawe rzeczy o sosnach – mówi Irena Grubizna. – Pracuję w służbie zdrowia, jestem pielęgniarką. Nasze spotkania w klubie seniora uczą mnie pokory, miłości do starszych osób, przybliżają mnie do starości – tej aktywnej, bo w ramach spotkań chodzimy na spacerki do lasu, ćwiczymy, a dzięki temu jest nam łatwiej żyć.

Gwarno, wesoło i przytulnie

– Nasz Klub Seniora „Irys” powstał przy parafii Ducha Świętego w Zielonej Górze we wrześniu 2008 r. Dziś tworzy go trzydzieści pięć osób. Spotykamy się raz w tygodniu, we wtorki, przed południem. W ramach klubu przed pandemią mieliśmy organizowane różne zajęcia: kulinarne, plastyczne, muzyczne, gimnastyczne. Do końca września spotykaliśmy się w ogrodzie na terenie parafii. Obchodziliśmy imieniny, zawsze były kawa, herbata, ciasto. Mieliśmy też spotkania z psychologiem, zajęcia z samoobrony – wylicza Krystyna Ilkowska. – Organizujemy spotkania opłatkowe dla klubowiczów, robimy i rozprowadzamy palmy przed Wielkanocą, opłatki na Boże Narodzenie, włączamy się w zbiórki parafialne, współpracujemy z diecezjalną Caritas w kwestii pomocy ubogim. Co roku wyjeżdżamy na wczasy, mamy



Podczas wymarzonej wycieczki nad morze

bardzo dużo wycieczek jedno- i dwudniowych. W tym roku byliśmy w Cottbus, odwiedziliśmy Kotlinę Kłodzką. Naprawdę bardzo dużo się dzieje – opowiada seniorka. – Zawsze jak się witamy, mówimy sobie: „dobrze, że jesteś”. W klubie jest naprawdę gwarno, wesoło i przytulnie. Omawiamy różne sprawy, każdy chce coś o sobie powiedzieć, wspomagamy innych i wzajemnie się wspieramy – dodaje.

Lepiej formalnie

W diecezji zielonogórsko-gorzowskiej oficjalnie działa ponad dwadzieścia klubów seniora, choć są parafie, gdzie seniorzy również się spotykają, ale ich działalność nie jest zgłoszona w diecezjalnej Caritas. Sylwia Grzyb mówi, jak założyć taki klub, i wyjaśnia, dlaczego warto zrobić to formalnie: – W naszej diecezji w Caritas mamy koordynatora programów senioralnych. Wystarczy do nas zadzwonić i umówić się na spotkanie. Jest jeden dokument powołujący klub seniora.

TAM, GDZIE NIE MA
KLUBU SENIORA,
ZAŁÓŻCIE GO SAMI!
NAJLEPIJ
W SWOJEJ PARAFII.

Jego członkowie muszą wybrać spośród siebie lidera i skarbnika, żeby działalność klubu była klarowna i przejrzysta. Lider to osoba, która pokieruje grupą, będzie miała czas, żeby zorganizować spotkania, wskazać pozostałym

osobom zajęcia, które mogą podjąć. To także osoba wyznaczona do kontaktów z nami, z Caritas. Skarbnik natomiast to osoba odpowiedzialna za fundusze klubu, szczególnie potrzebna, jeśli chodzi o realizowane przez nas akcje – wyjaśnia p. Sylwia i dodaje: – Lepiej jest powołać klub seniora formalnie, ponieważ łatwiej

jest nam później współpracować. Jako Caritas mamy wiele możliwości, piszemy dużo ciekawych projektów i podejmujemy wiele ciekawych inicjatyw na rzecz seniorów, z których warto skorzystać. I nasze kluby chętnie to robią. ✂

KAMIL KRASOWSKI

Aż chce się żyć!

Mamy tu jak u Pana Boga za piecem – zapewnia jeden z uczestników zajęć Ośrodka „Campus Misericordiae” w Brzegach k. Wieliczki.

MARIA FORTUNA-SUDOR

W drzwiach ośrodka spotykam uśmiechniętą kobietę. Czeką na starszego mężczyznę, który powoli zmierza w jej kierunku. Tak poznaję Joannę Sudek – kierowniczkę placówki. Najpierw zwiedzamy ośrodek. Idziemy na piętro, gdzie znajdują się mieszkania dla kobiet i mężczyzn. – W każdej z tych części mieszkańcy mają do dyspozycji kuchnię, jadalnię, salon – opowiada p. Sudek i dodaje: – Nad ich bezpieczeństwem czuwać dwie opiekunki, jest stały dyżur telefoniczny. Mogą też liczyć na pomoc psychologa. Szefowa ośrodka wyjaśnia, że do takich mieszkań chronionych trafiają m.in. ludzie po przejściach, niepełnosprawni, osoby, które nagle wszystko straciły. Dla niektórych jest to etap powrotu do samodzielności.

Miejsce

Mieszkania chronione to część ośrodka wsparcia dziennego dla seniorów i osób niepełnosprawnych. Moja rozmówczyni wyjaśnia, że ośrodek może przyjąć codziennie

czterdzieści pięć osób.

Zwraca uwagę na przestrzeń przygotowaną także z myślą o niepełnosprawnych. Informuje:

– W trakcie pandemii odešlo dziesięć osób spośród tych, które wcześniej uczestni-

czyły w zajęciach. Aktualnie z oferty korzysta mniej więcej trzydziścioro seniorów od 60. roku życia, ale też nasi mieszkańcy.

Jednym z nich jest Ryszard Matusik z Kokotowa, który wyjaśnia, że po śmierci żony mieszkał sam, a do ośrodka trafił po amputacji palca u nogi. – Nigdzie nie miałbym zapewnionej

takiej opieki jak tutaj – stwierdza i podkreśla, że w ośrodku są smaczne posiłki, fachowy personel, miłe towarzystwo i... dyscyplina. Z dalszej rozmowy wynika, że ta dyscyplina dotyczy sprzątanania po sobie, dbania o to, aby we wspólnej przestrzeni zachowywać porządek.

Miejsce, gdzie przebywają seniorzy, to duża jasna sala z ustawionymi pośrodku stołkami, na których każdy może usiąść. Wyodrębniona jest część z przyrządami do ćwiczeń

WAŻNE JEST,
BY SENIORZY
WZAJEMNIE SIĘ
WSPIERALI
I MOTYWOWALI
DO AKTYWNOŚCI.





Ludzie w „pewnym wieku” muszą przełamać swoje lęki czy uprzedzenia, szukać osób podobnych do siebie. To znacznie podnosi komfort życia

gimnastycznych, jest też kącik telewizyjny z wygodnymi fotelami, są półki z książkami.

Atmosfera

W tej sali poznaję Marię Pałkę-Marynowską z Wieliczki. Właśnie świętuje swoje 74. urodziny. Uśmiechnięta seniorka opowiada o sobie: – Byłam po udarze, nie mogłam już pracować jako opiekunka ludzi starszych, obłożnie chorych. Gdy dowiedziałam się, że w Brzegach jest takie miejsce, złożyłam stosowne dokumenty do ośrodka pomocy społecznej. Otrzymałam

skierowanie i przyjechałam tutaj. Spodobało mi się i zostałam. Pani Maria przyjeżdża tu codziennie, aby się spotkać z ludźmi. Opowiada m.in. o spacerach po okolicy: – Chodzimy np. pod krzyż, gdzie modlimy się za zmarłych z naszych rodzin oraz znajomych z ośrodka, którzy odeszli w ostatnim czasie. Oczywiście, modlimy się także za naszych bliskich, za dzieci, wnuki, a często i prawnuki. Pani Maria również zapewnia: – Atmosfera w ośrodku jest wspaniała, a personel – najlepszy!

Marek Demby przyjeżdża tu od lat z Grabia. Opowiada o serdecznej, radosnej atmosferze, zwłaszcza przy okazji świętowania urodzin. – Jesteśmy tu jak jedna rodzina – przyznaje i podkreśla: – Poza tym każdy dzień jest inny. Zawsze są jakieś zajęcia. Nie mamy czasu na nudę, a przy okazji spotkań jest wesoło. Pan Marek ceni sobie np. ćwiczenia, które pomagają seniorom dbać o sprawność fizyczną, i zapewnia: – Jest nam tu jak u Pana Boga za piecem!

Z pomocy ośrodka korzysta też p. Stanisław, który zna to miejsce od samego początku. Nie kryje, że ma problem z alkoholem i trudne warunki mieszkaniowe. – Tu jest ciepło. Mamy ciekawe zajęcia. Mogę się umyć, napić kawy, coś zjeść, spotkać się z ludźmi, pogadać. Jest mi tu dobrze – wyznaje.

Marię Tylek z Wieliczki do ośrodka przywiózł syn. – Od pierwszej chwili mi się spodobało – zapewnia. Dodaje, że zdrowie jej dopisuje i przyjeżdża tu z przyjemnością. Gdy dopytuję, co jej się podoba, odpowiada, że... wszystko. Wylicza: – Personel, koleżanki, które tu spotykam, dobre jedzenie, ciekawe zajęcia.

Uśmiechnięte twarze

pozytywne opinie słyszę w ośrodku wielokrotnie. Seniorzy chwalą także wspólne wyjazdy, wycieczki, w ramach których zwiedzają bliższą i dalszą okolicę. Widzę uśmiechnięte twarze. Jedni rozmawiają, inni pochylają się nad stroikami tworzonymi pod okiem Anny Wiatrowskiej. Terapeutka zajęciowa opowiada: →



W grupie jest różnie, weselej – aż chce się żyć!

- – Wykonujemy różne przedmioty, rozmawiamy, często się śmiejemy. Wyjaśnia, że zajęcia manualne pomagają utrzymać sprawność oraz rozwijają wyobraźnię. Zapewnia: – Nasi seniorzy chętnie podejmują wyzwania. Mają swoje zainteresowania i ulubione zajęcia. Wzajemnie się wspierają i motywują do aktywności.

Agnieszka Homan (Caritas Archidiecezji

Krakowskiej): Ośrodek Wsparcia Dziennego dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych „Campus Misericordiae” w Brzegach k. Wieliczki powstał z myślą o osobach samotnych, niepełnosprawnych i starszych jako dar Gminy Wieliczka i pamiątka Świątynnych Dni Młodzieży. To w tym miejscu pod koniec lipca 2016 r. została odprawiona Msza św. wieńcząca ŚDM. Wybudowany na to wydarzenie dom poświęcił papież Franciszek, dla którego przygotowano też pokój, gdyby chciał odpocząć. Wyposażenie domu ufundowała Caritas Archidiecezji Krakowskiej, która prowadzi Ośrodek Wsparcia Dziennego i mieszkania chronione, a Miasto i Gmina Wieliczka finansują bieżące funkcjonowanie placówek.

Z powodu lockdownu przez kilka miesięcy ośrodek był zamknięty, ale jak podkreśla Joanna Sudek, jego pracownicy stale utrzymywali kontakt z seniorami, wspierali ich i pomagali. Pani kierownik pokazuje na Facebooku (www.facebook.com/OWD.Campus.Misericordiae) udokumentowane aktywności grupy sprzed pandemii: wyjazdy, spotkania, koncerty. Zaznacza, że seniorzy mają do dyspozycji nie tylko fizjoterapeutę, terapeutę zajęciowego, ale i pracownika socjalnego, który pomaga, zwłaszcza samotnym, załatwiać sprawy społeczne. Raz w tygodniu do ośrodka przychodzi też psycholog.

Przed obiadem kilka pań wykonuje proste ćwiczenia gimnastyczne. Jest przy tym trochę śmiechu. Moja rozmówczyni spogląda na seniorów, uśmiecha się i wyznaje: – Jakbym miała tyle lat, co nasi seniorzy, to też bym chciała wyjść z domu, spotkać się z koleżankami czy kolegami, pożartować, wspólnie wypić kawę... ☒

MARIA FORTUNA-SUDOR

Aktywność fizyczna obowiązkowa

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.

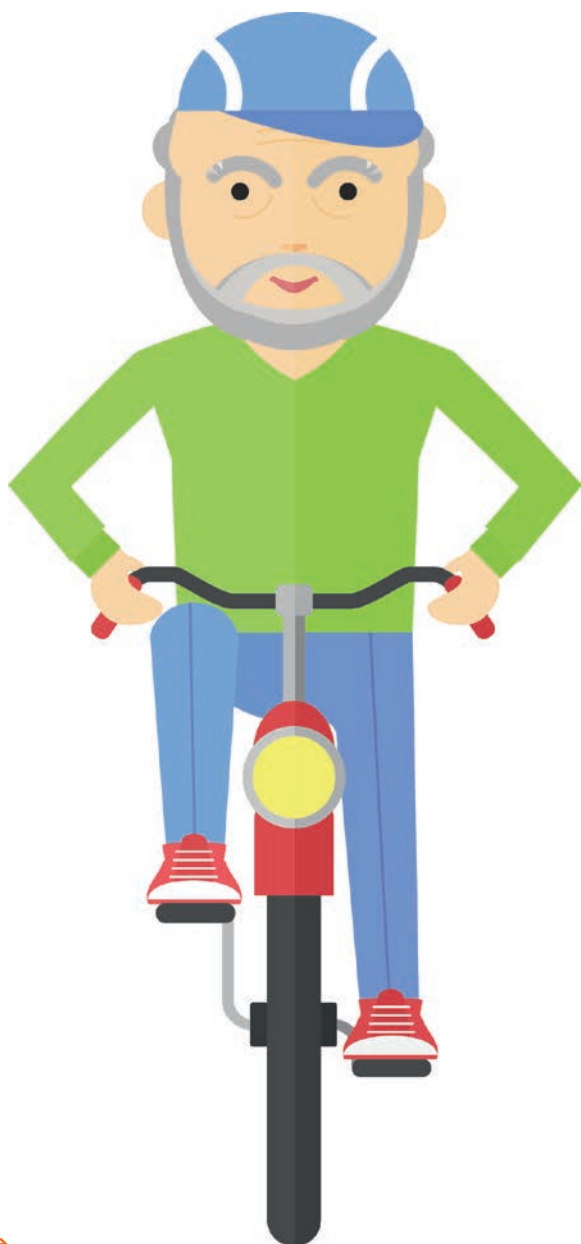
DAWID KOPEĆ

Często słyszymy, że ruch to zdrowie. Już w XVI wieku nadworny lekarz Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy – Wojciech Oczko stwierdził, że ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu. Do dzisiaj słowa te nie straciły na aktualności, a ja – wykonując zawód fizjoterapeuty – przekonuję się o tym niemal codziennie.

Regularna aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele pozytywnych skutków. Przede wszystkim zapobiega chorobom cywilizacyjnym, takim jak cukrzyca, nadciśnienie i choroba wieńcowa. Częste ćwiczenia wpływają na poprawę siły i wytrzymałości mięśniowej, a także przynoszą szereg korzyści wszystkim tkankom i układom organizmu człowieka.

Przyjrzyjmy się zatem bardziej szczegółowo efektom, które niesie aktywność fizyczna w poszczególnych układach.

Układ kostny – regularna aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie w profilaktyce →



→ osteoporozy. Dochodzi do zwiększenia masy kostnej, poprawy struktury kości, a także wzrostu syntezy włókien kolagenowych w kościach i więzadłach, co ma przełożenie na ich wytrzymałość. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko złamań.

Układ mięśniowy – ćwiczenia powodują wzrost siły i masy mięśniowej. Dzięki temu osoby wytrenowane łatwiej radzą sobie z codziennymi obowiązkami.

Układ krążenia – systematyczna aktywność ruchowa sprawia, że nasz układ krążenia staje się bardziej wydolny. Zmniejszają się tętno i ciśnienie tętnicze. Dzięki zwiększonemu przepływowi krwi przez serce jest ono lepiej odżywione, co przekłada się na zmniejszenie ryzyka wystąpienia zawału serca.

Układ nerwowy – wysiłek wpływa na poprawę koncentracji, koordynacji ruchowej

i równowagi, co odgrywa ogromną rolę w profilaktyce upadków i urazów u osób starszych. Ponadto dzięki przyspieszeniu przepływu krwi nasz układ nerwowy jest lepiej zaopatrzony w tlen i substancje odżywcze, co przekłada się na zmniejszenie ryzyka wystąpienia udaru mózgu.

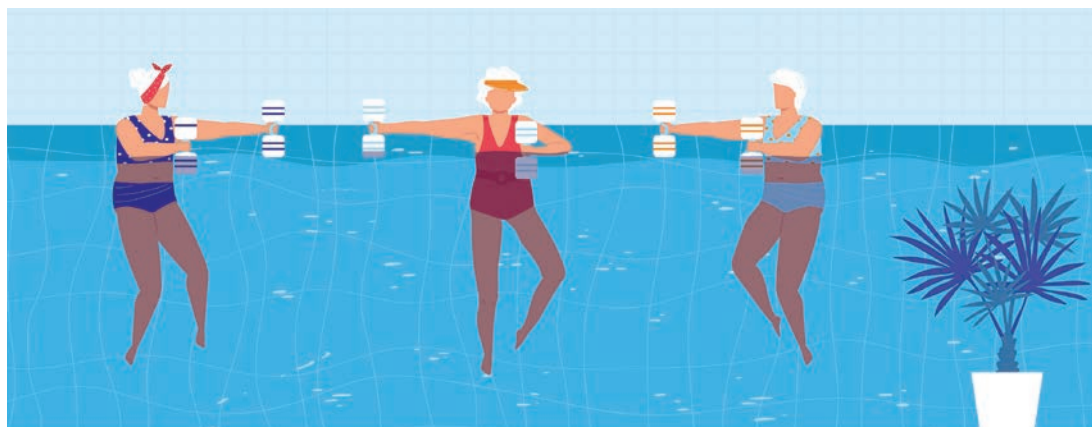
Układ oddechowy – aktywność fizyczna powoduje zwiększenie pojemności płuc i zmniejszenie częstotliwości oddechów, a co się z tym wiąże – łatwiejszą tolerancję na wysiłek i mniejszą męczliwość.

Układ pokarmowy – częste ćwiczenia fizyczne poprawiają ukrwienie w obszarze układu pokarmowego. Wzmacniają funkcje żołądka, wątroby, trzustki, nerek i jelit. Przyspieszają również perystaltykę i z tego powodu traktowane są jako jeden ze sposobów na profilaktykę i leczenie zaparć.

W AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ
WAŻNA
JEST SYSTEMA-
TYCZNOŚĆ.

Jeśli dopiero zaczynasz, wybierz popularne „chodzenie z kijkami”. Ten wymyślony w Norwegii sposób aktywności fizycznej jest przeznaczony dla osób w każdym wieku





Na większości basenów w Polsce prowadzone są specjalne zajęcia dla seniorów

Jakie są korzyści z bycia aktywnym?

Ogromne! Przede wszystkim aktywność fizyczna ułatwia wykonywanie codziennych zajęć. Już po kilkunastu dniach od rozpoczęcia regularnych ćwiczeń zauważymy, że jesteśmy mniej zmęczeni, a rzeczy, które robiliśmy zazwyczaj, zajmują mniej czasu i nie są takie męczące. Dodatkowo wykonywane przez nas ćwiczenia wpłyną na poprawę zakresu ruchu w stawach i w kręgosłupie, co wpłynie na zmniejszenie odczuwanych przez nas dolegliwości bólowych. Ćwiczenia wpływają też na zwiększenie samodzielności osób starszych. Poza tym powodują zmniejszenie stresu i poprawę nastroju, co pomaga w leczeniu depresji.

Jaki rodzaj aktywności będzie najlepszy?

Na to pytanie trudno udzielić jednoznacznej odpowiedzi, dla każdego bowiem tolerancja na wysiłek będzie inna. Jeżeli jesteś osobą,

która chce dopiero zacząć ćwiczyć, na początek najlepiej wybierz spacer, marsze z kijkami lub krótkie przejażdżki na rowerze. Świetnym pomysłem będą również ćwiczenia, które możesz wykonywać samodzielnie w domu z użyciem maty do ćwiczeń i prostych przyrządów, takich jak guma, elastyczna taśma czy hantle. W miarę zwiększania się wydolności możesz zwiększyć dystans lub zwiększyć intensywność treningów.

Dobrym pomysłem jest też zapisanie się na zajęcia ruchowe, na których można ćwiczyć pod okiem instruktorów, np. pilates, nordic walking, aquaerobik i wiele innych.

Jeżeli boisz się rozpocząć ćwiczenia na własną rękę lub nie wiesz, która aktywność będzie dla Ciebie odpowiednia, możesz skorzystać z pomocy fizjoterapeuty lub trenera personalnego, którzy dobrać właściwe ćwiczenia, dostosowane do twojego stanu zdrowia. ✂

DAWID KOPEĆ



Wystarczy kawałek podłogi i trochę determinacji, by zacząć ćwiczyć samodzielnie w domu

DA WYCISK OWOCOM	PEŁNA KOBIECYCH DROBIAZGÓW				BRAWA	GRUBA GAŁĄZ	WŁADCA JAPONII	STAŁA POSADA	IMIE Z LITER WYRAZU „ARMATA”
	RANKA	STALOWE WIÓRKI	STO LAT	ZEBRANIE					
13						KWAŚNA PRZY-PRAWA			
WALUTA INDII					DO OB-SERWACJI GWIAZD		5		
TRÓJ-KĄTNY PRZY-RZĄD				2		STAN W IN-DIACH			
CHĄŁKA LUB TARTA					PRZECI-WIEN-STWO ZYSKU				6
SERIA-LOWA MARUSIA	U POD-NÓŻA WEZU-WIUSZA		STAN Z DAL-LAS		KRÓLO-WA KWIATÓW		ŚWIĘTA ... LEDÓCHOWSKA		ŁÓŻKO NA STATKU
							7		
OGIEŃ KRZEPNIE, ... CIEM-NIEJE	PLĄCI CZYNSZ		KOŁUJE NA PAS STARTO-WY	9	ODRO-BINA, OCIU-PINA	PRZE-ZROCZE	KIESZON-KOWE ŹRÓDŁO ŚWIATŁA	SYSTEM PŁACY	NACZYNIĘ Z UCHEM
12									
FROTKA						ZABRO-NIENIE			
BZY-CZACY KRWI-OPIJCA	11				SAMO-CHÓD		4		PITNA LUB ŚWIĘ-CONA
						NP. PĘDRAK KALIUM			
GUMIAKI	BIMBER		LAND Z MONA-CHIMUM		DAWNIEJ: PRZEBACZENIE				
FIZYCZNA LUB DU-CHOWNA				1	NARZE-KANIE		KOSZY-CZEK ŁOPIANU	MIESZKA-NIEC TBILISI, BATUMI	OPIE-KUNKA
					KRAM				15
W OKNIE CELI	INDIAŃ-SKI NAMIOT		LISTA ... AND ROLL					WYNIK DODA-WANIA	ZŁAPAĆ BYKA ZA ...
ZASŁONA							3		
					STAŻ PRAWNI-KA, KTÓRY UKOŃ-CZYŁ APLIKAC-JĘ				
OPEROWY KNIAZ	10					INSTRU-MENT DĘTY			8
INTER-CITY							14	SPOŚÓB POROZU-MIEWANIA SIĘ GŁUCHONIEMYCH	
KAWA ZBOŻOWA					KRAJ NA BAŁ-KANACH				

BUDYNEK DLA ŚWIŃ		▼	STOLICA ARABII SAUDYJSKIEJ	KOMPLET NACZYŃ I SZTUČCÓW	KABZA, SAKIEWKA	▼	PIECZEN RZYMSKA	▼	NA PALCU KRAWCOWEJ	▼	KREWNIAK ŻUBRA	
MODEL OPLA											DAWNY MODEL POLONEZA	
BAPTYSTERIUM	▶									●		
▶			●		TAM WOJCIECH FORTUNA ZDOBYŁ OLIMPIJSKIE ZŁOTO			KROPLA ZIELENI W MORZU PIASKU	▶			GORZAŁKA
DROGI NASZYJNIK												▼
PODRÓŻ STATKIEM	▶							MIASTO NAD SANEM	▶			
KOJARZYŁA PARY	▶											
▶					GÓRY Z JEZIOREM TITICACA	DOBRA LUB ZŁA W ŻYCIU	▼	SPOINA WYKONANA PALNIKIEM ACETYLENOWYM	▶		SUCHA W TROPICACH	FRAGMENT TEKSTU
BIAŁO-CZARNY „MIS”	POD KRANEM		Z SZALKAMI	▶								
			WYSILEK	▼								
▶		●				CZEŚĆ WYŚCIGU KOLARSKIEGO	▼	PORA GODOWA GŁUSZCÓW	▶			●
DIABEL, CZART		STOLICA MAROKA		ZROZPACZONA OSOBA	▶							
OMNIBUS	▶								NARZUTA	▶		
▶					PREMIER, CZYLI ... RZĄDU			... NA CZTERNAŚCIE FAJEREK	▼		PRZEMAWIA ZE SWADĄ	
TRZMIEL LUB MSZYCA	LISTKI PIETRUSZKI		DO UGNIATANIA ASFALTU		GORĄCO, SKWAR	▶				●		
KOMPOST ALBO SALETRZAK	▶							ŻONA BIBLIJNEGO ABRAHAMA			GRUBY KIJ, LAGA	DUŻE PSY O KRÓTKIEJ SIERŚCI
▶					RYZYKOWNA WYPRAWA	▶						
DZIEŃ, MIESIĄC, ROK		CZEŚĆ ARMATY ALBO PISTOLETU	▶					BIKINI NA OCEANIE SPOKOJNYM	▶			
SZYŃK, OBERŻA					PODZIEMNE PĘDY PERZU	▶						●
▶								TEN ZEGAR STARY Z OPERY MONIUSZKI	▶			
		●										

KRZYŻÓWKA 1. – Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie.
KRZYŻÓWKA 2. – Litery w polach oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Odpowiedzi, wyłącznie na kartkach pocztowych, prosimy przysyłać do 20 grudnia na adres:
 Redakcja Tygodnika Katolickiego *Niedziela*, ul. 3 Maja 12, 42-200 Częstochowa.
 Na kartce należy nakleić wydrukowany obok kupon.
 Nazwiska zwycięzców zostaną opublikowane w jednym ze styczniowych numerów tygodnika.
 Nagrody książkowe prześlemy pocztą.



KUPON
 AKTYWNI 60+

Leki pod kontrolą

Jak uchronić się przed sytuacją, gdy przyjmowane leki zaczynają wchodzić ze sobą w interakcję i przynoszą więcej szkód niż korzyści?

ANNA MARSZAŁEK

Statystyki pokazują, że ponad 35% ludzi w Polsce przyjmuje przewlekłe średnio pięć leków (na receptę). W wieku 65 lat zwiększa się ich liczba, a statystyczny senior przyjmuje dodatkowo dwa leki kupowane bez recepty lub suplementy diety.

Ludzie w podeszłym wieku zazwyczaj są leczeni przez kilku specjalistów. Każdy z nich przepisuje najczęściej od jednego do kilku leków. Jeśli lekarz zna dokładną listę leków i suplementów przyjmowanych przez pacjenta, w chwili przepisywania kolejnej substancji powinien mieć na uwadze to, by nie wchodziła ona w interakcję z pozostałymi, nie nasiliła ich działania bądź go nie zniwelowała.

Dlatego w przypadku korzystania z porad wielu specjalistów **warto mieć zawsze ze sobą listę wszystkich stosowanych leków i suplementów** wraz z dawkami, tak aby kolejne mogły być właściwie dobierane. Bardzo istotne jest też uważne czytanie ulotek leków lub poproszenie

o pomoc farmaceuty. **Nie należy również przyjmować zbyt długo leków dostępnych bez recepty czy suplementów bez konsultacji z lekarzem.**

Nie powinno się także sugerować się radami osób

bliskich, których historia medyczna i lista zażywanych leków na pewno znacznie różnią się od naszych.

Przykładem popełnianego błędu jest stosowanie doustnie więcej niż jednego leku o działaniu przeciwbólowym z grupy tzw. niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) dostępnych bez recepty (np. popularnych ibuprofenu, ketoprofenu). Takie połączenie wcale nie potęguje działania przeciwbólowego, a może spowodować działanie niepożądane w postaci uszkodzenia górnego odcinka przewodu pokarmowego, a nawet krwawienia czy uszkodzenia wątroby i nerek.

Kolejnym przykładem niekorzystnego połączenia jest stosowanie ww. leków z grupy NLPZ w połączeniu z lekami obniżającymi ciśnienie tętnicze. Może to ograniczać działanie hipotensyjne leków na nadciśnienie, przez co ciśnienie, mimo leczenia, ma wysokie wartości. Oczywiście, mowa tu o długotrwałym stosowaniu leków z grupy NLPZ, nie o jednorazowym, doustnym ich zastosowaniu.

Nie tylko leki czy zioła mogą zmieniać działanie niektórych substancji. W interakcję z lekiem może wejść nawet... sok grejpfrutowy! Dlatego **pamiętajmy, aby leki popijać wodą – najlepiej niegazowaną.**

Jak widać, nietrudno o wystąpienie działań niepożądanych spowodowanych samoleczeniem. ❗



7-dniowy jadłospis dla seniora

dzień 1

POSIŁEK I

Jajecznica z 3 jajek z kromką pieczywa posmarowaną masłem naturalnym i ozdobioną bukietem ulubionych warzyw

Czy wiesz, że...

...wiele badań naukowych przeprowadzonych w ostatnich latach nie potwierdza tego, iż cholesterol z pożywienia ma wpływ na jego poziom we krwi? Nasz organizm sam produkuje cholesterol w wątrobie w ilości do 3 g dziennie, w jednym żółtku natomiast jest go zaledwie 200 mg. Choroby układu sercowo-naczyniowego oraz powstawanie miażdżycy częściej łączą się ze spożyciem żywności przetworzonej, z paleniem papierosów, jedzeniem fast foodów, słodyczy oraz z niską aktywnością fizyczną.



POSIŁEK II

Leczo z kaszą pęczak (przepis na 2 porcje)

- 1/2 cebuli
- 1/2 papryki czerwonej
- łyżka oleju rzepakowego nierafinowanego
- 250 g piersi z kurczaka
- 1 cukinia
- 1/2 puszki kukurydzy
- pieprz czarny, sól himalajska,
- zioła prowansalskie, pieprz cayenne
- 1 pomidor
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 100 g kaszy pęczak

Cebulę i paprykę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na oleju rzepakowym. Dodaj wcześniej pokrojonego kurczaka i smaż, aż białko się zetnie. Dodaj pokrojoną w półplasterki cukinię oraz kukurydzę. Przypraw do smaku. Dodaj sparzonego, obranego ze skórki i pokrojonego w kostkę pomidora. Duś wszystko razem, aby warzywa zmiękły. Na koniec dodaj koncentrat. Osobno ugotuj kaszę pęczak według proporcji wody do kaszy 2: 1 i wymieszaj z przygotowanym sosem.

POSIŁEK III

Kanapka z zieloną pastą z groszku i awokado

- 100 g mrożonego groszku
- 60 g awokado
- garść świeżej bazylii
- 2 łyżki soku z cytryny
- skórka otarta z 1/2 cytryny
- 1/3 łyżeczki soli
- świeżo zmielony pieprz
- 1/2 papryki
- garść kielzków brokuła



Do gotującej się wody wrzuc groszek i gotuj ok. 5 min; odcedź i odstaw do ostygnięcia. Następnie dodaj kawałki awokado (koniecznie dojrzałego, miękkiego), świeżą bazylię, sok oraz skórkę z cytryny, dopraw odrobiną soli i świeżo zmielonego pieprzu. Całość zblenduj na gładką pastę. Posmaruj nią pieczywo, posyp kielkami. Zjedz z papryką lub innymi warzywami.

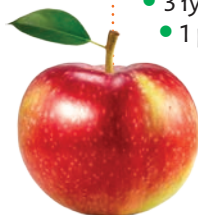
dzień 2

POSIŁEK I

Dwie kromki pieczywa orkiszowego z wędliną na sałacie z dodatkiem świeżego ogórka

Czy wiesz, że...

...problemy jelitowe – m.in. gazy, wzdęcia, przelewanie w jelitach – wiążą się z nietolerancją mleka krowiego? Jeśli zauważyłeś u siebie takie objawy, zrezygnuj na jakiś czas z jedzenia nabiału i zaobserwuj, czy dolegliwości ustąpiły. W zastępstwie dodaj do zupy mleko roślinne, np. ryżowe lub owsiane.



POSIŁEK II

Krem z selera

- 3 łyżki masła
- 1 por (tylko biała część)
 - 1 duży seler (800-900 g)
 - 1 duży ziemniak
 - 1 jabłko
 - 2 l bulionu warzywnego
 - 1 szklanka mleka krowiego lub roślinnego
- spora szczypta gałki muszkatołowej
- sól i pieprz czarny
- 3 łyżki masła

Na dnie dużego garnka rozgrzej kilka łyżek masła, pora pokrój w plasterki i wrzuć do garnka – duś go na małym ogniu przez 5-8 min, do czasu aż będzie miękki i słodki.

W tym czasie obierz seler, ziemniak oraz jabłko i pokrój w drobną kostkę (szczególnie seler). Dodaj warzywa do pora, dokładnie zamieszaj i wlej bulion.

Gotuj pod przykryciem przez 20-30 min, do czasu, aż warzywa będą bardzo miękkie.

Ugotowane w bulionie warzywa zmiksuj na gładki krem. Dodaj szklankę mleka i dopraw do smaku solą i sporą szczyptą gałki, i ponownie zmiksuj. Podawaj z czosnkowymi grzankami.



POSIŁEK III

Sałatka gryczana

- 50 g kaszy gryczanej
- 1/3 cukinii
- 2 garście rukoli
- 1 łyżka oleju lnianego
- czubata łyżka płatków migdałów/ pestek dyni/ nasion słonecznika

Kaszę gryczaną ugotuj według przepisu na opakowaniu. Cukinię pokrój w drobną kostkę. Możesz ją lekko zblanszować, jednak zdrowsza i smaczniejsza jest jedzona na surowo. Dodaj rukolę i polej olejem lnianym. Na koniec oprósz sałatkę np. nasionami słonecznika.

Czy wiesz, że...

...jeżeli obawiasz się o pogryzienie nasion i orzechów i unikasz ich w codziennej diecie, możesz je namoczyć kilka godzin przed dodaniem do potrawy? Będą wtedy łatwiejsze w konsumpcji, a zawarte w nich witaminy i minerały – lepiej przyswajalne przez twój organizm.



dzień 3

POSIŁEK I

Salatka zielona z kanapką z twarogiem



Czy wiesz, że...
...seler naciowy ma podobne włókna jak rabarbar?
Warto więc obrać go przed przyrządzeniem sałatki –
będzie wtedy bardziej chrupiący i soczysty.

- 2 łydgi selera naciowego
- 1 awokado
- 3 zielone ogórki
- garść pestek dyni lub nasion słonecznika
- 1/3 pęczka koperku
- oliwa z oliwek
- sól morska

Seler, awokado i ogórki pokrój w kostkę; dodaj do warzyw pestki lub nasiona, oprósź solą morską i koperkiem oraz skrop oliwą. Wraz z sałatką zjedz dwie kromki pieczywa graham z twarogiem.

POSIŁEK II

Pieczone udko z kurczaka z ziemniakami i surówką z marchwi

POSIŁEK III

Tuńczyk z ryżem

- 100 g ryżu (waga przed gotowaniem)
- 1 puszka tuńczyka
- ½ puszki czerwonej fasoli
- ½ pęczka szczypiorku lub cebuli
- 1 łyżeczka majonezu
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- sól, pieprz

Ryż ugotuj na sypko w osolonej wodzie i zostaw do wystygnięcia. Tuńczyka i fasolę odsącz z zalewy. Posiekaj drobno cebulę lub szczypiorek. Wszystkie składniki połącz ze sobą w misce i dokładnie wymieszaj. Dodaj majonez oraz jogurt i dopraw do smaku.



dzień 4

POSIŁEK I

Płatki owsiane z jabłkiem, żurawiną i nutą cynamonu gotowane na wodzie



POSIŁEK II

Placki cukiniowe z jogurtem naturalnym

- 80 g cukinii
- 2 małe suszone pomidory odsączone z oliwy
- 30 g mąki
- 1 jajko
- 1/3 łyżeczki soli
- mały ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oleju kokosowego (3 g) lub masła klarowanego
- 1 średniej wielkości pomidor
- mały kubek jogurtu naturalnego

Zetrzyj cukinię na dużych oczkach tarki i przełóż do miski; dodaj posiekane suszone pomidory, mąkę, jajko oraz sól i przeciśnięty czosnek. Dokładnie wymieszaj. Na dobrze rozgrzanej patelni z odrobiną masła lub oleju kokosowego usmaż placuszki – są dość delikatne, więc przewracaj je ostrożnie. Zjedz placki z sałatką z pomidora i jogurtu naturalnego.

POSIŁEK III

Kanapka z humusem (pastą z ciecierzycy) i ogórkiem kiszonym

- 250 g suchych ziaren ciecierzycy lub 2 puszki ciecierzycy
- 3-6 ząbków czosnku
- 1 łyżeczka kuminu
- 3/4 łyżeczki soli
- 100-150 ml oliwy (może być olej, jeśli oliwa wydaje się zbyt gorzka)
- 100-150 ml wody z gotowania ciecierzycy

Ciecierzycę namocz na noc, a rano ugotuj do miękkości, zdejmując w trakcie gotowania pojawiającą się pianę. Jeszcze gorącą ciecierzycę odcedź, dodaj do niej obrane i przeciśnięte ząbki czosnku, kumin, sól do smaku i zblenduj. Po chwili dolej odcedzoną wodę, aby osiągnąć rzadszą konsystencję, i miksuj jeszcze przez kilkanaście sekund. Pastę zostaw w naczyniu na ok. 15 min, aby lekko przestygła. Gdy będzie chłodna, dolej oliwę i zmiksuj ponownie. Gotową pastę przełóż do słoika, zakręć i trzymaj w lodówce. Z powodzeniem postoi nawet 7 dni.



dzień 5

POSIŁEK I

Omlet szpinakowy z pomidorami



- 2-3 jaja
- garść szpinaku (można dwie)
- 1 ząbek czosnku
- kilka pomidorów
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- sól himalajska, pieprz
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego

Aby uzyskać puszysty i delikatny omlet, należy użyć blendera. Wystarczy wrzucić do niego jajka, czosnek, szpinak i potraktować wszystko dużą mocą, aż uzyskamy gładką masę. Potem masę wylać na patelnię i podpiekać, aż się zetnie. Wyłożyć omlet na talerz i ułożyć pomidorki. Skropić sosem – np. z oliwy, soku z cytryny, soli i pieprzu. Zjeść z pieczywem.

POSIŁEK II

Ryba z ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej



POSIŁEK III

Kanapki z twarogiem i rzodkiewką

- 2 plastry twarogu półtłustego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 rzodkiewki
- szczypiorek
- sól, pieprz
- 2 kromki chleba pełnoziarnistego z masłem naturalnym

Twaróg połącz z jogurtem i startą rzodkiewką. Dodaj drobno posiekany szczypiorek. Dopraw solą i pieprzem. Wyłóż na pieczywo i zjedz ze smakiem.



dzień 6

POSIŁEK I

Kasza jaglana z żurawiną i słonecznikiem z dodatkiem masła

Czy wiesz, że...

...kasza jaglana ma właściwości odśluzowujące i oczyszczające organizm? Powinna królować na naszych stołach jak najczęściej. Zwłaszcza w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych, kiedy trudno jest nam się pozbyć wydzieliny spływającej z nosa lub po gardle.



- 1/3 szklanki suchej kaszy jaglanej
- garść żurawiny
- garść nasion słonecznika
- 1 łyżeczka masła

Kaszę przepłucz pod bieżącą wodą. Włóż do garnka razem z żurawiną i słonecznikiem; zalej wodą, aby zakryła zawartość garnka. Gotuj pod przykryciem, aż kasza wchłonie całą wodę. Wyłóż na miseczkę i wymieszaj z masłem.

POSIŁEK II

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym



POSIŁEK II

Zapiekana papryka

- 50 g kaszy gryczanej (niepalonej)
- 1 mała marchew (50 g)
- szczypiorek
- 3 małe suszone pomidory (20 g)
- 2 jajka
- świeży rozmaryn lub 1 łyżeczka posiekanego
- 1 łyżeczka oregano
- sól, pieprz do smaku
- 1 duża podłużna papryka czerwona

Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie, odcedź na sitku i odstaw do ostygnięcia. Marchew obierz, zetrzyj na małych oczkach tarki, szczypiorek posiekaj (ok. 3 łyżek), a suszone pomidory pokrój w kostkę. Przygotowane warzywa dodaj do kaszy. Następnie dodaj 2 jajka, całość dopraw rozmarynem, oregano, odrobiną soli i sporą ilością pieprzu. Masę dokładnie wymieszaj i przełóż do wydrążonych połówek papryki. Przygotowane papryki ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i włóż do nagrzanego piekarnika. Piecz w temp. 180°C przez 35 min.



dzień 7

POSIŁEK I

Kanapka z wędliną i ulubionymi warzywami na chlebie gryczanym



Chleb gryczany
z kaszy gryczanej niepalonej

- 1/2 kg kaszy gryczanej niepalonej
- 1 l wody
- 1 płaska łyżka soli dobrej jakości (kłodawska lub himalajska)

Kaszę dokładnie przepłucz na sicie, a następnie zalej wodą. W ciągu 1-2 dni doprowadź do „skiełkowania” gryki. Po ok. 2 dniach zmiksuj na gładko skiełkowaną grykę z wodą, w której się moczyła, z dodatkiem soli oraz opcjonalnie z przyprawami, które lubisz. Wypełnij formę do trzech czwartych wysokości, a potem wóź do piekarnika. Włącz piekarnik na 30°C. W tej temperaturze już po kilku godzinach chleb wyrośnie i będzie można go upiec. Piec ostatecznie w temp. 180°C przez ok. 70 min.

POSIŁEK II

Rosół z makaronem,
udziec z indyka z ziemniakami
i surówką z kapusty pekińskiej

POSIŁEK III

Sałatka z brokuła i jajek
(przepis na dwie porcje)

- 1/2 brokuła
- 2 jajka
- 6 małych pomidorów
- szczypta soli

Sos czosnkowy:

- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- łyżka majonezu
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty)
- szczypta soli

Brokuł umyj, podziel na różyczki i ugotuj. Jajka ugotuj na twardo, obierz i pokrój w ósemki. Pomidory umyj i pokrój na półki. Wszystkie składniki połącz ze sobą w misce. Przygotuj sos czosnkowy i polej nim sałatkę.



Jadłospis przygotowała
KAROLINA SZOSTKIEWICZ-JAROS

Moje kochane życie

Potrzebujemy ciepła, miłości i zrozumienia ze strony bliskich. Zdecydowanie nie chcemy być traktowani protekcjonalnie.

ELŻBIETA NOWAK

Jestem już stara i aż trudno uwierzyć, że kiedyś też byłam zbuntowaną nastolatką. Gdy idę radiowymi korytarzami i widzę swoje odbicie w mijanych lustrach, zdumiewa mnie, co to za stara, gruba i siwa baba nimi wędruje. Bo przecież w duchu wciąż mam te swoje... „dzieścia” lat. Mijane osoby kłaniają mi się, a ja ich nie znam. Oni mnie pewnie też, ale sobie myślą – „taka stara, więc muszę przecieć ją znać”...

Gdy wstępuję do bankomatu w Gmachu Głównym Politechniki Warszawskiej, który znam naprawdę dobrze, bo studiowałam tu długo, i mijam obecnych studentów, wyobrażam sobie, jak oni na mnie patrzą. O ile w ogóle mnie zauważają. Nie wiedzą przecież, że też tu studiowałam.



Udzielałam kiedyś porad w telefonie zaufania dla osób po sześćdziesiątce. Smutne to były rozmowy. Starsze panie (bo to przeważnie one dzwoniły) skarżyły się, że nie są rozumiane przez otoczenie. Ba! Nawet że nie są zauważane. Mogłyby być jeszcze przydatne, ale nikt ich pomocy nie chce. A same też nie bardzo mogą liczyć na pomoc innych. Po prostu są na marginesie życia. Nie-wi-dział-ne.

Ksiądz Janusz Pasierb pięknie o nas napisał: „Świat widzi w nich staruszki siedzące w kościele/czasem proboszcz ofuknie je w konfesjonale/nawet wikary nie ma dla nich czasu”.

Jeśli chodzi o osoby duchowne, to akurat mam szczęście, bo ksiądz proboszcz z mojej parafii, gdy tylko mnie zobaczy, już z daleka woła: „Kocham *Kochane* życie, Kocham *Kochane* życie!”. A to świadczy o tym, że słucha Familijnej Jedyńki w Programie I Polskiego Radia.

Jako singielka nie mam też problemu z tym, jak spędzę kolejne święta czy rodzinne jubileusze. Po prostu – tak jak zarządzają dziećmi. Przewiozą babcię autem do swojego domu i będą traktowały jako jeszcze jeden świąteczny mebel, zimą – jako ozdobę choinkową, zaś na



wiosnę – jako świąteczną babkę, może nawet z zakalcem.

A weźmy choćby takie prezenty od św. Mikołaja. Ostatnio dostałam pod choinkę piękny kubeczek. Z pokrywką. I z wkładką z dziurkami. Oczywiście – do parzenia ziółek! Dla babci w sam raz! Zauważyłam, że św. Mikołaj też już ma sklerozę, bo rok wcześniej przyniósł mi taki sam prezent.

A tak wygląda oglądanie zdjęć z wakacji w gronie rodzinnym – bo teraz nie ogląda się ich w albumie tylko na ekranie: po serii pluszczących się w morzu wnuków kamera uchwyciła zanurzanie się w wodzie jakiegoś czarnego wieloryba. Prychnięcia, okrzyki strachu przed zimną wodą, jakieś mimowolne ruchy. Widownia przed ekranem pokładała się ze śmiechu. Kto był powodem tej rodzinnej uciechy? No cóż, to byłam ja. W pełnym pływackim rynsztunku – czepek, okulary, czarny kostium pływacki z kolarkami (to takie spodenki do kolan z lycry). Mam zwyczaj zanurzać się w wodzie stopniowo, potem dopiero zaczynam pływać. Widzowie komentowali to moje zanurzanie się wśród radosnego rechotania aż do momentu,

gdy na powierzchni wody ukazały się moje blade pięty.

– No, jednak babcia oderwała nogi od dna – to był cały komentarz. I koniec sekwencji. Dalej znowu dzieci baraszkuje w morzu. A ja? Nikt nie widział, jak pływam dobrze, w wodzie „bez dna”, na plecach lub krytą żabką, jak chowam się cała pod wodę, odważnie walcząc z falami. Został w pamięci tylko ten nagrany obraz nieporadnego i żałostnego zanurzania się i ten śmiech, który zawisł w powietrzu. Tak nas widzą i tak nas opisują. Nas, czyli osoby w pewnym wieku... Po prostu – osoby stare.

Nawet wśród najbliższych i najukochańszych członków rodziny określenie „senior” czy „seniorka” wcale nie brzmi dumnie, a raczej śmieszne. Bo co tam dziadziunio czy babunia mogą wiedzieć o życiu? Wcale go nie znają. A czasami idzie się jeszcze dalej i spotykamy takie filozofie rodzinne jak ta, że po co o wszystkim informować babcię – lepiej niech się staruszka nie denerwuje. Niech sobie żyje w głębokiej nieświadomości.

Odkąd zabrakło mojego taty, to ja teraz jestem na szczycie rodzinnej piramidy, razem z babcią od strony zięcia. Często jesteśmy obiektami rodzinnych prześmiewek i żarcików, bo bywamy niezgrabne i czasami nie nadążamy albo też kimniemy sobie cichcem w kątku. Czasem młodzi nawet myślą, że nie rozumiemy niektórych ich żartów, jeśli są za bardzo seksowne. Babcie pewnie nie wiedzą, o co chodzi, i nie kumają takich tematów. Oj, mogliby się zdziwić!

W takich momentach, gdy te niewybredne, lecz i nieumyślne przecież żarciki z „naszych kochanych staruszek” są na granicy bólu, przypominam sobie moment, gdy karetka przewoziła mnie w ciężkim stanie na drugi oddział po terenie szpitala, a za karetką biegło moje dziecko, żeby być blisko, jak mnie dowiozą. Wtedy już nic się nie liczy, zostaje tylko miłość. Miłość małeńka i bezradna jak nowo narodzony Pan Jezus w żłóbku. Jest to miłość wszechogarniająca.

Przypominam też sobie, jak kiedyś nazywano mnie Dzidzią, potem Dzidką, co zresztą okrutnie tępiłam, bo chciałam, by zwracano się do mnie po imieniu. Dziś nie żyje już nikt, kto mnie tak nazywał... Wiele bym dała, żeby znów usłyszeć to „Dzidka”. Ale nie – dzidziapiernik. ✨

Autorka jest felietonistką Polskiego Radia

Aktywni 60+ mają taniej

- Ulgowe bilety na transport kolejowy.
- Zniżki w komunikacji miejskiej.
- Podatek od psa.
- Darmowe badania bezpłatne leki.
- Tańsze podróże zagraniczne.
- Tańsza rozrywka.
- Wydarzenia i obiekty sportowe.
- Abonament RTV.
- Wypoczynek i rekreacja.
- Lokalne karty rabatowe

