WKRÓTCE ŚWIĘTA!

Zbliżające się Święta Bożego Narodzenia to czas, który Fundacja Klementyna tradycyjnie spędza w towarzystwie seniorów. Jak co roku, odbędzie się wyjątkowe spotkanie wigilijne.

To doskonała okazja, aby wspólnie dzielić się opłatkiem, cieszyć się świątecznymi potrawami i spędzić czas w miłej atmosferze. Zapraszamy seniorów do udziału w tym wyjątkowym wydarzeniu, które ma na celu budowanie wspólnoty i międzypokoleniowej solidarności.
Wigilia dla Seniorów odbędzie się 20 grudnia w Centrum Organizacji Pozarządowych w Radomiu oraz 21 grudnia w Cechu Rzemieślników i Małych Przedsiębiorców w Białobrzegach (ul. Reymonta 32/34).

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+" na lata 2021-2025- Edycja 2024

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów

KLEMENTYNA NA ZŁOTE LATA

Nr 1, listopad, 2024 **Egzemplarz bezpłatny**

NOWA GAZETA DLA SENIORÓW

Drogi czytelniku, oddajemy na Twoje ręce pierwsze wydanie gazety dla Seniorów- "Klementyna na złote lata". Gazetę tworzy zespół Redakcji Międzypokoleniowej zorganizowanej przez Fundację Klementyna. Więcej dowiesz się na kolejnych stronach.

fundacja@klementyna.org **48 613 20 96**

NATURALNE SPOSOBY NA POPRAWĘ ODPORNOŚCI

Silny układ odpornościowy to najlepsza ochrona przed infekcjami, a naturalne metody wzmacniania odporności są proste i skuteczne. Warto zacząć od odpowiedniej diety, bogatej w witaminy i minerały. Czosnek, imbir, miód i cytryna są znane ze swoich właściwości wzmacniających.

Również aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, nawet w formie codziennych spacerów, wspiera odporność organizmu. Kontakt z naturą pozwala na relaks, co wpływa korzystnie na nasz stan zdrowia. Przebywanie na świeżym powietrzu i ruch poprawiają krążenie, co pomaga organizmowi w walce z infekcjami.

Warto zadbać o regularny i wystarczający sen, który jest niezbędny dla regeneracji organizmu. Nawet krótka drzemka w ciągu dnia może zwiększyć naszą odporność. Stosowanie naturalnych ziół, takich jak rumianek czy melisa, może wspierać układ odpornościowy i pomagać w relaksacji.

Unikanie stresu, odpowiednia dieta i ruch to klucz do zachowania zdrowia przez cały rok. Dzięki prostym nawykom możemy wzmocnić swoją odporność i cieszyć się zdrowiem, szczególnie w sezonie zimowym.

REDAKCJA MIĘDZYPOKOLENIOWA

Na wstępie chcemy opublikować kilka słów od naszego Redaktora Naczelnego- Pawła Żuka.

Z radością oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer naszej gazety – "Klementyna na złote lata"- nową przestrzeń pełną inspiracji, informacji i poruszających opowieści, stworzonych specjalnie dla Was.

Nasz zespół to wyjątkowa, międzypokoleniowa grupa: sześciu seniorów i sześciu młodych ludzi, których entuzjazm i pasja do pisania uczyniły tę gazetę możliwą. Dzięki Fundacji Klementyna i projektowi “Gąska Klementyna o godnej starości”, stworzyliśmy publikację, która jest Waszym miejscem.

W tym numerze znajdziecie treści o aktywności, zdrowiu i rozwijaniu pasji oraz inspirujące wywiady. Mamy nadzieję, że poczujecie, iż ta gazeta powstaje właśnie dla Was i dzięki Wam.

REALNE ZMIANY – TO MNIE NAPĘ

Dawid Jarząbek-Nowak, prezes Fundacji Klementyna, od ponad pięciu lat kieruje jej rozwojem. Zaczynał jako wolontariusz, a teraz z pasją realizuje projekty, które mają realny wpływ na życie seniorów. W wywiadzie dzieli się swoimi doświadczeniami oraz motywacją do działania na rzecz starszego pokolenia.

Redakcja: Panie Prezesie, kieruje Pan Fundacją Klementyna od ponad pięciu lat. Co jest dla Pana największą motywacją do działania?
Dawid Jarząbek-Nowak: Największą motywację czerpię z realnych zmian, jakie nasze działania przynoszą w życiu seniorów. Praca w fundacji to nie tylko pomoc na co dzień – to także wpływ na ich przyszłość. Od samego

ZIOŁA W KUCHNI – SMACZNE I ZDROWE DODATKI

Zioła są nie tylko aromatycznym dodatkiem do potraw, ale także źródłem wartościowych substancji wspierających zdrowie. Pietruszka, bazylia, tymianek i mięta zawierają antyoksydanty, które pomagają w walce z wolnymi rodnikami i wzmacniają odporność.

Hodowanie ziół w doniczkach to świetny sposób na wprowadzenie świeżości i aromatu do naszej kuchni, a jednocześnie na dbanie o zdrowie. Zioła są tanie, łatwe do uprawy, a ich regularne stosowanie w kuchni dodaje niepowtarzalnego smaku potrawom. Takie rośliny jak melisa mają działanie uspokajające, idealne na stresujący dzień, podczas gdy imbir wspomaga trawienie i może przynieść ulgę przy dolegliwościach żołądkowych. Dzięki świeżym ziołom możemy cieszyć się zdrowiem i dobrym smakiem na co dzień, nawet nie wychodząc z domu.
Zioła stanowią również doskonały zamiennik soli, pozwalając na wzbogacenie smaku potraw bez nadmiernego obciążenia organizmu solą. Majeranek, rozmaryn i szałwia to tylko niektóre z ziół, które są powszechnie stosowane w polskiej kuchni. Oprócz wyjątkowego smaku, posiadają one również właściwości prozdrowotne, wspomagając trawienie, wzmacniając odporność czy poprawiając pracę układu krążenia.
Uprawa ziół w domu jest nie tylko prosta i tania, ale także daje satysfakcję, gdy możemy wykorzystać je do przygotowania zdrowych posiłków. Dodając zioła do codziennego jadłospisu, w naturalny sposób wzbogacamy smak potraw i wspieramy organizm, dbając o zdrowie w sposób naturalny i bez chemii.

OWOCE I WARZYWA SEZONOWE – DLACZEGO WARTO JE WYBIERAĆ?

Sezonowe owoce i warzywa są nie tylko świeże, ale także bogate w witaminy i minerały, których organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania.

Produkty lokalne, kupowane na targach czy od rolników, zazwyczaj są tańsze i bardziej wartościowe. Spożywanie warzyw i owoców sezonowych wspomaga zdrowie, wzmacnia odporność i dodaje energii. Przykłady sezonowych warzyw to kapusta, marchew, buraki i ziemniaki, które dostarczają niezbędnych składników odżywczych.

Warzywa te są idealne na zimę, gdyż pomagają organizmowi w walce z infekcjami. Kupując produkty od lokalnych rolników, nie tylko wspieramy lokalny rynek, ale również mamy pewność co do ich jakości. Często uprawiane są one bez użycia sztucznych nawozów i pestycydów, co wpływa korzystnie na nasze zdrowie. Zimą warto sięgnąć po kiszonki, które wspomagają florę bakteryjną jelit. Wprowadzanie sezonowych produktów do diety to nie tylko oszczędność, ale i sposób na zdrowie. Bogactwo warzyw i owoców o każdej porze roku to naturalny sposób na dostarczanie sobie witamin i minerałów, bez konieczności sięgania po suplementy.

JAK ZADBAĆ O WZROK?

Wzrok to jeden z najważniejszych zmysłów, a z wiekiem często pojawiają się problemy z jego ostrością. Regularne wizyty u okulisty pomagają wykryć wczesne objawy chorób takich jak zaćma czy jaskra. Dieta bogata w witaminy A, C i E, a także luteinę i zeaksantynę, wspiera zdrowie oczu.

Warto chronić oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV, nosząc okulary przeciwsłoneczne. Regularne przerwy od ekranów i dobre oświetlenie podczas czytania mogą również przyczynić się do zachowania wzroku na dłużej. Seniorzy powinni szczególnie dbać o odpowiednią odległość od ekranu, a także pamiętać o odpowiednich okularach do czytania.
Zmiany w diecie mogą również pomóc poprawić kondycję wzroku. Marchew, papryka, szpinak i jajka zawierają składniki, które wspierają zdrowie oczu. Warto także pić dużo wody, aby zapobiegać wysychaniu gałki ocznej, co jest częstą dolegliwością u osób starszych.

Nawet codzienne spacery i wystawianie oczu na naturalne światło mają pozytywny wpływ na zdrowie. Oczy są narażone na różne czynniki zewnętrzne, takie jak kurz, wiatr i klimatyzacja, które mogą wywoływać suchość i podrażnienie. Warto w miarę możliwości unikać miejsc zadymionych oraz wietrzyć mieszkanie, by zapewnić oczom komfort. Dzięki odpowiednim nawykom możemy cieszyć się dobrym wzrokiem przez długie lata.

PROSTE SPOSOBY NA ZACHOWANIE SPRAWNOŚCI UMYSŁOWEJ

Mózg, podobnie jak ciało, potrzebuje regularnych ćwiczeń, by zachować sprawność. Rozwiązywanie sudoku, czytanie, czy nauka nowych rzeczy mogą wspierać funkcje poznawcze. Również kontakt z bliskimi i rozmowy są istotne, gdyż stymulują umysł i poprawiają nastrój.

Dieta bogata w kwasy omega-3, antyoksydanty i witaminy wspomaga zdrowie mózgu. Warto również pamiętać o aktywności fizycznej, która poprawia krążenie i dostarcza tlenu do mózgu. Codzienna dawka ruchu, nawet w formie krótkich spacerów, pomaga utrzymać kondycję umysłową i zapobiega demencji.

Praktyki relaksacyjne, takie jak medytacja czy głębokie oddychanie, pomagają zmniejszyć stres, który może wpływać negatywnie na sprawność umysłową. Odpowiednia ilość snu jest kluczowa, gdyż regeneruje mózg i wspomaga pamięć. Unikanie stresu oraz zachowanie aktywnego trybu życia mają zbawienny wpływ na zdrowie psychiczne.

Czas spędzony z rodziną i przyjaciółmi, a także zaangażowanie w lokalne wydarzenia, pozwalają utrzymać kontakty społeczne, co jest niezwykle ważne dla zdrowia psychicznego. Dzięki dbaniu o codzienne nawyki możemy dłużej cieszyć się sprawnością umysłową i zachować radość życia.

Spróbuj swoich sił w rozwiązaniu Sudoku!

Zasady gry Sudoku są niezwykle proste. Kwadratowa plansza jest podzielona na dziewięć identycznych kwadratów 3 x 3 - w każdym z nich znajduje się dziewięć komórek. Twoim zadaniem jest wypełnienie wszystkich komórek planszy cyframi od 1 do 9. W każdym wierszu i każdej kolumnie dana cyfra może występować jedynie raz.

9	1	3				5		
6		7					2	4
	5			8			7	
	7	9						
		2		9			4	3
					4		9	
	4				1	9		
7		6			9			5
		1			6	4		7

W ŻYCIU SENIORÓW DZA!

początku, jeszcze jako wolontariusz, poznawałem potrzeby naszych podopiecznych i uczyłem się, jak najlepiej na nie odpowiadać. Teraz, jako prezes, mogę nie tylko działać, ale też dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi.

Redakcja: Wiemy, że szczególną radość sprawia Panu praca analityczna. Jaką rolę pełnią liczby i dane w działalności fundacji?

Dawid Jarząbek-Nowak: Liczby są jak drogowskazy. Uwielbiam analizować tabele i wykresy, bo one pokazują nam, jak skutecznie docieramy do seniorów i czy nasze działania przynoszą efekty. Nic nie cieszy mnie bardziej, niż widok danych, które zmieniają się w konkretną pomoc dla coraz większej liczby osób. To pozwala nam nie tylko mierzyć rezultaty, ale też planować kolejne kroki i stale się rozwijać.

Redakcja: A co sprawia Panu przyjemność poza pracą?

Dawid Jarząbek-Nowak: Po pracy czas najchętniej spędzam z rodziną. Często odwiedzamy teatr, co ma dla mnie szczególne znaczenie, bo sam ukończyłem studium aktorskie. Teatr to przestrzeń, gdzie odnajduję inspirację, której czasem brakuje w codziennej analizie liczb i projektów.

Redakcja: Jakie ma Pan plany na przyszłość dla fundacji?

Dawid Jarząbek-Nowak: Chciałbym, aby nasza fundacja była wzorem społecznej odpowiedzialności biznesu i wyznaczała kierunki w zakresie pomocy seniorom. Mamy wiele nowych projektów, które zamierzamy wdrożyć, i jestem przekonany, że każdy z nich przyczyni się do jeszcze większej poprawy jakości życia naszych podopiecznych.

Redakcja: Dziękuję za rozmowę.

Dawid Jarząbek-Nowak: Dziękuję za zaproszenie do wywiadu w pierwszym numerze “Klementyny na złote lata”. To dla mnie prawdziwy zaszczyt.

JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED OSZUSTAMI?

Seniorzy często padają ofiarą oszustw telefonicznych, takich jak tzw. "wnuczek" czy "policjant". Przestępcy wykorzystują zaufanie osób starszych i starają się wyłudzić pieniądze, podszywając się pod członków rodziny lub funkcjonariuszy publicznych.

Aby się chronić, nigdy nie udzielaj telefonicznie informacji takich jak dane osobowe, numery kont bankowych, PIN-y czy dane z dokumentów. Oszuści często tworzą fałszywe historie, aby zdobyć zaufanie, np. prosząc o pożyczkę na nagły wydatek czy oferując pomoc jako "policjant" lub "pracownik ZUS". Często używają imion, które są popularne wśród seniorów, aby oszukać ich w rozmowie.

Pamiętaj!

- Każdą prośbę o wsparcie finansowe potwierdź w rozmowie z rodziną lub bliskimi.
- Prawdziwi funkcjonariusze nie proszą o pieniądze przez telefon.
- ZUS nie odwiedza seniorów w domu – w razie wątpliwości, skontaktuj się z Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS: 22 560 16 00.
- Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, natychmiast zadzwoń na Policję pod numer 997 lub 112.