FUNDACJA KLEMENTYNA

KLEMENTYNA NA ZŁOTE LATA

Nr 2, listopad, 2024 Egzemplarz bezpłatny

NOWA GAZETA DLA SENIORÓW

To już drugi numer, a my, pełni zapału, kontynuujemy naszą misję tworzenia wyjątkowego pisma skierowanego do Seniorów. Naszym celem jest nie tylko dostarczanie ciekawych informacji, ale także budowanie wspólnoty opartej na wymianie doświadczeń i inspiracji.

fundacja@klementyna.org 48 613 20 96

POZNAJCIE AGNIESZ
OPIEKUNKĘ I WOLO
Z SERCEM

Redakcja: Agnieszko, jesteś opiekunem w naszym Domu Seniora i jednocześnie zaangażowaną wolontariuszką. Jak zaczęła się Twoja przygoda z wolontariatem?
Agnieszka Szostek: To prawda, dołączyłam do wolontariatu zaraz po wybuchu wojny na Ukrainie. Czułam wtedy, że chcę zrobić coś więcej dla innych i mieć wpływ na poprawę czyjegoś życia, choćby w drobny sposób.

KĘ SZOSTEK – NTARIUSZKĘ

Redakcja: Co jest dla Ciebie najważniejsze w pracy z osobami starszymi?
Agnieszka Szostek: Przede wszystkim bycie obecnym i gotowym, by wysłuchać. Seniorzy mają w sobie ogrom doświadczenia, wiedzy ale i emocji. Nierzadko czują się osamotnieni, a ja staram się, by nie czuli się zapomniani. Cieszę się, gdy mogę ich wesprzeć, porozmawiać z nimi, pomóc im w codziennych sprawach. Praca z nimi uczy cierpliwości i pokory.
Redakcja: Jak się relaksujesz po pracy?
Agnieszka Szostek: Relaksuję się pracując w ogrodzie – uwielbiam kontakt z naturą. To dla mnie chwila, by wyciszyć umysł. Poza tym zajmuję się rękodziełem, głównie szydełkowaniem. Tworzenie czegoś własnoręcznie daje mi radość i satysfakcję, szczególnie kiedy mogę podarować komuś coś wyjątkowego, własnoręcznie zrobionego.
Redakcja: Czy spotkałaś się z jakimś szczególnie wzruszającym momentem w swojej pracy?
Agnieszka Szostek: Tak, wiele takich chwil pojawia się, kiedy seniorzy dzielą się ze mną swoimi wspomnieniami. Często mówią o swoich młodzieńczych latach, czasem o trudnych chwilach. Jedna z seniorek, pani Zofia, bardzo przeżywała swoje osamotnienie, a po kilku miesiącach wspólnego spędzania czasu powiedziała mi, że czuje się jakby odzyskała rodzinę. Te słowa głęboko mnie wzruszyły.
Redakcja: Co byś powiedziała osobom, które myślą o wolontariacie, ale nie są jeszcze pewne?
Agnieszka Szostek: Powiedziałabym, że warto spróbować! Wolontariat to nie tylko pomoc innym – to także lekcja dla nas samych. Daje poczucie, że jesteśmy potrzebni, i pozwala spojrzeć na życie z innej perspektywy. Każdy drobny gest może być dla kogoś ogromnym wsparciem.
Redakcja: Dziękuję za rozmowę.

O CO ZADBAĆ PRZE
NA EMERYTURĘ?

Przejście na emeryturę to dla wielu osób moment wyjątkowy, pełen nadziei i planów na przyszłość. To również czas, który wiąże się z istotnymi zmianami – przystosowaniem się do nowej codzienności, odnalezieniem nowych aktywności oraz zadbaniem o wygodę w życiu codziennym. Aby przejść ten etap w sposób płynny i spokojny, warto przygotować się na kilka kluczowych aspektów.

D PRZEJŚCIEM

Zadbaj o formalności

Formalne przygotowanie do emerytury to pierwszy krok, który może oszczędzić wiele stresu. Przed zakończeniem pracy warto sprawdzić, czy posiadasz wszystkie niezbędne dokumenty. Skrupulatne przygotowanie pomoże przyspieszyć proces przejścia na emeryturę, skracając czas oczekiwania na pierwszą wypłatę świadczenia.

Oswój się ze zmianą

Zmiana związana z zakończeniem kariery zawodowej może przynieść mieszane emocje. Po początkowej radości i poczuciu ulgi, że w końcu można odpocząć, może przyjść trudność w odnalezieniu swojego miejsca na nowo. Niejednokrotnie osoby przechodzące na emeryturę czują się zdezorientowane, nie wiedząc, jak zagospodarować nadmiar czasu.
To całkowicie naturalne – adaptacja do nowej rzeczywistości wymaga czasu i świadomego przemyślenia swojego życia. Kluczem do sukcesu jest cierpliwość i otwartość na nowe doświadczenia.

Symboliczne pożegnanie z pracą

Pożegnanie się z miejscem pracy to ważny gest, który pozwala symbolicznie zamknąć etap kariery zawodowej. Warto poświęcić chwilę na spotkanie z kolegami i koleżankami z pracy. To moment, w którym można podziękować sobie nawzajem za wspólnie spędzony czas, wsparcie i wzajemną pomoc. Takie pożegnanie może okazać się pięknym zamknięciem jednego etapu życia i przyczynić się do łatwiejszego rozpoczęcia nowego.

Czytaj dalej →

Pomyśl o planie na czas emerytury

Emerytura otwiera przed Tobą wiele możliwości – czas, w którym nie trzeba, ale można. Możesz zająć się tym, co od dawna odkładałeś na później: rozwijać swoje pasje, angażować się w wolontariat, poznawać nowe miejsca czy po prostu poświęcić się relaksowi. Dobry plan działania sprawi, że codzienność stanie się ciekawsza i pełna nowych wyzwań. Wyznaczenie sobie celów pomoże uniknąć uczucia stagnacji.

Przygotuj się finansowo

Należy pamiętać, że wysokość emerytury zazwyczaj jest niższa niż ostatnia pensja. Warto zatem przeanalizować wydatki i dostosować je do swoich możliwości finansowych, co pomoże uniknąć problemów finansowych w przyszłości.

Przystosowanie domu do nowych potrzeb

Na koniec, warto pomyśleć o wygodzie w codziennym funkcjonowaniu, które z wiekiem może wymagać większej dbałości o bezpieczeństwo i komfort. Przystosowanie mieszkania – łazienka bez barier, usunięcie progów czy ułatwienia architektoniczne – jest inwestycją w jakość życia.

Emerytura to czas na rozwój, odkrywanie siebie na nowo i korzystanie z życia w pełni. Odpowiednie przygotowanie sprawi, że będziesz mógł w pełni cieszyć się tym wyjątkowym etapem.

Materiał przygotowany we współpracy z psychologiem Piotrem Łąckim.

FUNDACJA KLEMENTYNA

„TO MNIE NIE DOTYCZY” – CZYLI JAK ŁATWO PAŚĆ OFIARĄ OSZUSTWA FINANSOWEGO

Często wydaje nam się, że świat wielkich inwestycji i oszustw finansowych nas nie dotyczy. Przecież my, zwykli seniorzy, mamy tylko skromne oszczędności odłożone na czarną godzinę. Niestety, rzeczywistość bywa inna. Dla oszustów osoby starsze – rozsądne, ostrożne, które nigdy nie ryzykują wątpliwych inwestycji – są jednymi z najłatwiejszych celów.

Czytaj dalej

Dlaczego oszuści atakują właśnie nas? Po pierwsze, często dysponujemy pewnymi oszczędnościami, które, choć dla nas są symboliczne, dla oszustów stanowią łup. Po drugie, atakują nas, licząc na naszą ufność, brak podejrzliwości i chęć pomocy. Wiele osób starszych nie jest zaznajomionych z najnowszymi technikami wyłudzeń, które oszuści opanowali do perfekcji. A przestępcy działają coraz sprytniej – podszywają się pod pracowników banków, firm ubezpieczeniowych, czy wręcz za członków rodziny, żądając wsparcia finansowego w imię rzekomej pomocy.

Jakie są typowe scenariusze oszustw? Jeden z najczęstszych to „nieoczekiwana okazja inwestycyjna". Ktoś dzwoni do nas z ofertą szybkiego zysku – rzekomo bez ryzyka, wystarczy tylko zainwestować niewielką kwotę. Słyszymy przy tym piękne obietnice: że nasza skromna suma może wkrótce urosnąć i pomoże w przyszłości. Niestety, chwilę po „inwestycji" kontakt się urywa, a my tracimy wszystkie pieniądze.

Inny popularny scenariusz to oszustwo „na wnuczka" lub „na policjanta". Oszust, podszywający się pod krewnego lub funkcjonariusza, przekonuje nas, że ktoś z bliskich jest w tarapatach i potrzebuje natychmiastowego wsparcia finansowego. Często dochodzi do tego pośpiech, gra na emocjach – presja, by działać natychmiast. W rezultacie, w obawie o bliskich, wiele osób przelewa pieniądze bez dalszego zastanowienia.

Co możemy zrobić, aby się chronić? Przede wszystkim – bądźmy czujni i nie ufajmy każdej ofercie, która pojawi się znikąd. Jeśli ktoś obiecuje nam szybki zysk, który wydaje się „zbyt dobry, by był prawdziwy" – z dużym prawdopodobieństwem jest to oszustwo. Warto też pamiętać, że żadna prawdziwa instytucja finansowa ani policja nigdy nie będzie naciskać, byśmy przekazywali pieniądze przez telefon czy podawali swoje dane bankowe. Każdą taką sytuację lepiej spokojnie przemyśleć i, jeśli mamy wątpliwości, skonsultować z bliskimi lub znajomymi.

FUNDACJA KLEMENTYNA

BADANIA PROFILAKTYCZNE PO 60. ROKU ŻYCIA – INWESTYCJA W ZDROWĄ PRZYSZŁOŚĆ

Wraz z wiekiem nasze ciało przechodzi przez szereg zmian, które wpływają na zdrowie i kondycję. To naturalny proces, jednak istnieje coś, co możemy zrobić, aby skutecznie go wspierać: profilaktyka. Regularne badania pomagają wcześnie wykrywać choroby i wprowadzać odpowiednie działania, co może znacząco podnieść jakość życia i zmniejszyć ryzyko poważnych dolegliwości. Przedstawiamy najważniejsze badania, które każdy senior powinien regularnie wykonywać.

Czytaj dalej

Badanie wzroku i słuchu
Po 60. roku życia warto co rok lub dwa badać wzrok pod kątem zaćmy, jaskry i innych chorób oczu. Wczesne wykrycie schorzeń pozwala utrzymać komfort życia. Słuch, który także pogarsza się z wiekiem, warto kontrolować co 2-3 lata, aby zapobiec uciążliwym problemom.

Profilaktyka zdrowia jamy ustnej
Zdrowie jamy ustnej ma znaczenie nie tylko estetyczne, ale i zdrowotne. Bakterie z nieleczonej próchnicy mogą przedostawać się do krwi. Wizyty u dentysty raz w roku pomagają utrzymać zdrowe zęby i dziąsła, zapobiegając większym problemom.

Pełna morfologia krwi
Morfologia dostarcza wielu cennych informacji o zdrowiu i pozwala wykryć anemię czy infekcje. Regularne badanie, przynajmniej raz w roku, pomaga monitorować zdrowie i szybko reagować na zmiany.

Poziom cukru we krwi
Wzrost poziomu cukru we krwi u osób po 60. roku życia zwiększa ryzyko cukrzycy i jej powikłań, takich jak problemy z widzeniem. Regularne badanie glukozy na czczo jest kluczowe, by zapobiegać komplikacjom.

Kontrola ciśnienia krwi
Podwyższone ciśnienie dotyka około 70% osób po 65. roku życia, zwiększając ryzyko zawałów i udarów. Regularna kontrola ciśnienia pomaga chronić serce i układ krążenia.

Badania jelit – profilaktyka raka jelita grubego
Badania przesiewowe, takie jak kolonoskopia co 10 lat, pozwalają wykryć raka jelita grubego we wczesnym stadium.

Regularne badania profilaktyczne są kluczem do dłuższego, zdrowszego życia. Wczesne wykrycie chorób rozwijających się bezobjawowo umożliwia skuteczne leczenie i zapobiega ich rozwojowi. Nasze zdrowie jest bezcenne – dbając o nie, inwestujemy w swoją jakość życia.

FUNDACJA KLEMENTYNA

JAK UNIKNĄĆ UPADKU?

Upadki to jedno z głównych zagrożeń dla zdrowia seniorów, dlatego dobrze jest wiedzieć, jak im zapobiegać.

Aktywność fizyczna poprawia równowagę i siłę mięśni, co zmniejsza ryzyko upadków. Proste ćwiczenia równowagi, takie jak stanie na jednej nodze, mogą pomóc utrzymać stabilność.
Odpowiednie oświetlenie, usunięcie przeszkód, takich jak luźne dywany, oraz stosowanie wygodnego obuwia o antypoślizgowej podeszwie to kolejne kroki, które mogą pomóc w zapobieganiu urazom. W domu warto również pomyśleć o zamontowaniu poręczy w łazience i na schodach.
Zwróćmy uwagę na to, aby nie nosić zbyt ciężkich przedmiotów, a także unikać śliskich powierzchni. Codzienne ćwiczenia na wzmocnienie nóg mogą pomóc nam w zachowaniu sprawności i niezależności. Dbanie o koordynację ruchową to inwestycja w zdrowie na długie lata.
Zwiększenie bezpieczeństwa w domu oraz regularne ćwiczenia to proste kroki, które mogą zmniejszyć ryzyko upadków. Dzięki nim możemy czuć się bezpieczniej i dłużej cieszyć się niezależnością w codziennym życiu.

FUNDACJA KLEMENTYNA

PODZIEL SIĘ DOBREM W BIAŁOBRZEGACH

Czy zdarzyło się Wam, drodzy seniorzy, że zostało Wam trochę jedzenia po świętach lub obiedzie i nie wiedzieliście, co z nim zrobić? A może znacie kogoś, komu czasem brakuje ciepłego posiłku? Mamy świetną wiadomość – przy ul. Rzemieślniczej 51 w Białobrzegach działa lodówka społeczna!

Lodówka jest dostępna przez całą dobę, a korzystanie z niej nie wymaga zgłaszania się czy tłumaczenia – wystarczy otworzyć drzwi i wziąć to, co jest potrzebne. To wspaniały sposób, by pomóc innym i zadbać o środowisko, bo marnowanie jedzenia to problem, który dotyka nas wszystkich.

Pamiętajcie: każdy gest ma znaczenie!

AKTYWNI+ 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