



PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Szkół Głównych Handlowych w Warszawie

Nr 1/2017



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



W numerze:

Powstała Mazowiecka Delegatura Obywatelskiego Parlamentu Seniorów
Medycyna Holistyczna w UTW SGH
Dzień Walki z Depresją

Mazowiecka Delegatura Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

W Sali Warszawskiej Pałacu Kultury i Nauki, w dniu 27 lutego 2017 roku obradowali warszawscy i mazowieccy delegaci Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. To największa, licząca ponad 100 osób grupa regionalna OPS.



- Mazowsze to już siódme województwo, w którym powstaje regionalna struktura Obywatelskiego Parlamentu Seniorów - powiedziała Krystyna Lewkowicz Przewodnicząca OPS. Zgodnie z przyjętą dla II kadencji strategią chcemy zdecentralizować organy decyzyjne, uaktywnić delegatów OPS w ich środowiskach lokalnych, nawiązać ścisłą współpracę regionalną w zakresie kreowania i realizacji polityki senioralnej. Dotychczasowe doświadczenia z sześciu regionów w pełni potwierdzają słuszność takich działań, a otwartość regionalnych struktur samorządu terytorialnego na współpracę z OPS jest niezwykle inspirująca i godna najwyższego uznania.

Regionalne delegatury OPS powstały już w województwie pomorskim, dolnośląskim, kujawsko-pomorskim, warmińsko-mazurskim, śląskim i lubuskim. Przystąpiły już do tworzenia regionalnych programów działania, chcą aktywnie uczestniczyć

w realizacji regionalnej polityki senioralnej. Pozy-skują też do współpracy inne senioralne organizacje.

Mazowiecka struktura Obywatelskiego Parlamentu Seniorów i jej działania zostały objęte honorowym patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego Pana Adama Struzika.

O roli obywatelskiego ruchu senioralnego w społeczeństwie mówił pomysłodawca i inspirator powstania w Polsce Obywatelskiego Parlamentu Seniorów poseł Michał Szczerba podkreślając, iż podobna formacja, np. w Irlandii wspierana jest nie tylko merytorycznie ale także finansowo przez rząd. Także działania struktur regionalnych irlandzkiego parlamentu seniorów finansowane są przez

rząd i budżety lokalnych samorządów. Polski OPS, co podkreślił poseł Michał Szczerba, działa obecnie w zdecydowanie trudniejszych warunkach i fakt, że mimo to poradził sobie z organizacją II sesji plenarnej poza siedzibą sejmiku oraz konsekwentnie realizuje swoją misję zasługuje na najwyższe uznanie i poparcie.

Poinformował też, iż Konwent Marszałków, który odbędzie się w kwietniu w Krakowie, ma w swoim porządku obrad prezentację zadań i misji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Będzie to doskonała okazja do zaprezentowania dotychczasowych inicjatyw tworzenia struktur regionalnych i dobry wzorzec dla tych Marszałków, którzy jeszcze nie odpowiedzieli na inicjatywę Prezydium OPS w tym zakresie.

W imieniu Pani Prezydent Hanny Gronkiewicz-Waltz wyraził poparcie dla inicjatyw Obywatelskiego Parlamentu Seniorów oraz życzenia owocnych obrad przekazał doradca Prezydenta Pan Janusz Kostynowicz, a w imieniu Rady m.st. Warszawy radny Paweł Lech.

wynikające zarówno z liczebności tej grupy delegatów, zobowiązań wynikających ze stołeczności, a także z uwagi na fakt, iż w Warszawie i na Mazowszu działa najwięcej organizacji senioralnych. Rolą regionalnych struktur OPS jest z jednej strony decentralizacja decyzyjności Prezydium i uaktywnienie działalności regionalnej, z drugiej konsolidacja działań OPS z polityką regionalną kreowaną na poziomie wojewódzkim i gminnym, ale także pozyskiwanie do współpracy innych organizacji, aktualnie nie mających jeszcze swoich przedstawicieli w OPS.

Do kierowania bieżącymi pracami Mazowieckiej Delegatury OPS powołano 8-osobowe Prezydium:



Witold Harasim – Przewodniczący – Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Krzysztof Łebkowski – Z – ca Przewodniczącego - Miejska Rada Seniorów w Zielonce

Krystyna Paczuska – Z – ca Przewodniczącego – Siedlecki UTW

Czesław Ochenduska – Sekretarz – Rada Seniorów Dzielnicy Rembertów m.st. W-wy oraz członkowie:

Stanisław Kalski – Federacja Stowarzyszeń Rezerwistów i Weteranów Sił Zbrojnych RP

Marek Siedlecki – Radomska Rada Seniorów

Zbigniew Tomczak – Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimer'a

Krystyna Żebrowska – Rada Seniorów Dzielnicy Bielany m.st. W-wy

Pierwsze spotkanie programowe już 17 marca 2017 r.

Opr. Florian Kott



Posel Michał Szczerba i Krystyna Lewkowicz wręczyli uroczystie legitymacje delegatów OPS.

Przewodnicząca OPS podkreśliła, że na Mazowieckiej Delegaturze OPS ciążyą szczególne obowiązki

W Gdańsku obradował Obywatelski Parlament Seniorów

(Za zgodą autorki, Pani Agaty Olszewskiej, prezentujemy treść wywiadu udzielonego przez Krystynę Lewkowicz Przewodniczącą OPS, portalowi Gdańsk.pl)

- To trudny okres dla polityki senioralnej, ale robimy wszystko, co tylko można zrobić - mówi Krystyna Lewkowicz, przewodnicząca Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, którego przedstawiciele spotkali się 16 stycznia 2017 r. w Gdańsku, żeby pochylić się nad aktualnymi problemami polskich seniorów.

W wywiadzie dla Gdańsk.pl opowiada o tym, czym zajmuje się Fundacja, której jest pomysłodawczynią i współzałożycielką, a także o tym, jak wygląda współpraca z obecnie rządzącymi i jak oceniana jest polityka senioralna w Gdańsku.

Agata Olszewska: Jak doszło do powstania Obywatelskiego Parlamentu Seniorów?

Krystyna Lewkowicz, przewodnicząca Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

- Decyzja o założeniu Obywatelskiego Parlamentu Seniorów dojrzewała przez kilka lat. Narodziła się jako uchwała deklaracji końcowej II Kongresu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, więc można powiedzieć, że jestem jedną z wielu osób, które doprowadziły do tego, że OPS powstał.

Skąd potrzeba utworzenia OPS?

- Organizacji senioralnych w Polsce jest co najmniej kilka tysięcy. Reprezentują bardzo różne dziedziny działania i różne środowiska. Niezwykle ważne jest, chociażby ze względu na zjawiska demokratyczne, żeby polscy seniorzy mieli swoją ogólnopolską reprezentację, żeby mogli stworzyć sobie forum wymiany doświadczeń, mogli dochodzić do wspólnych programów działania, opracowywać wspólną strategię, wreszcie, żeby głos seniorów był słyszany na najwyższym szczeblu w sposób bardzo poważny, tak jak odbywało się to do tej pory na Kongresach Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Sukcesy I i II Kongresu UTW ugruntowały nas w przekonaniu, że takie przedstawicielstwo nie tylko ma sens, ale jest absolutnie konieczne.

Sukces w postaci stworzenia w latach 2012-2014 tak naprawdę od podstaw polityki senioralnej, co było m.in. efektem I Kongresu UTW, natchnął nas nadzieją, że warto iść w tym kierunku, bo te sukcesy prowadzić będą do tego, o co walczymy od wielu lat.

Jakie są najważniejsze problemy senioralne, którymi zajmuje się OPS?

- Problemy senioralne są najprzeróżniejsze, przede wszystkim dotyczą zdrowia, opieki społecznej, dostępu do leków i do rehabilitacji. Wszyscy wiemy, jakie są z tym problemy: wielomiesięczne, a czasem nawet wieloletnie kolejki, oczekiwanie na operacje niezbędne do funkcjonowania, etc. Niezwykle ważnym obszarem jest również sytuacja finansowa seniorów. Procedury medyczne i inne usługi ułatwiające życie seniorów są teraz powszechnie dostępne, ten rynek jest niezwykle bogaty i szybko się rozwija - niestety nie jest to rynek dla biednego emeryta, który ma 1000-1200 złotych emerytury. Jemu nie starcza na podstawowe, elementarne rzeczy, takie jak jedzenie, gaz, mieszkanie, więc nie ma mowy o tym, żeby rehabilitował się na swój koszt, czy żeby mógł mieć dostęp do drogich procedur medycznych. A jeżeli o zdrowiu i dobrostanie seniorów decydują tylko pieniądze, to jest to bardzo smutne, żeby nie powiedzieć dramatyczne.

Kiedyś mówiło się „starszy człowiek umiera, bo Bóg tak chciał”. Dzisiaj starszy człowiek umiera, bo nie stać go na leki nowej generacji. To, co pokazują media - że można leczyć nowotwory, operować mózg, przeciwdziałać chorobom ośpepiennym, to wszystko już na świecie jest dostępne, ale jest niezwykle kosztowne, a niestety nasz Narodowy Fundusz Zdrowia nie refunduje tych procedur. I to zaczyna być naszą narodową tragedią.

Co można zrobić w tej sytuacji?

- Trzeba o tym głośno mówić, dlatego, że każdy rząd, niezależnie od swoich nastrojów politycznych czy opcji, musi sprostać tym problemom. Cały czas mówimy: my jesteśmy organizacją apolityczną - to raczej polityka od czasu do czasu brutalnie wkracza w nasze sprawy, ale chcemy rozmawiać z rządem, z parlamentem na temat rozwiązywania problemów senioralnych. Tu ogromną rolę mogą odegrać pozarządowe organizacje senioralne. Tyle że one też ostatnio nie mają dobrej prasy i dobrych perspektyw, bo zanoszą się na to, że kolejnym zamachem rządu będą organizacje pozarządowe.

Z wami rząd chce współpracować?

- Mówi, że chce, ale jednocześnie wszystkie jego działania i decyzje idą w tym kierunku, żeby objąć pełną kontrolę nad organizacjami pozarządowymi, które ze wszystkich innych organizacji, moim zdaniem, były najbardziej niezależne do tej pory. Jeżeli program tworzenia Narodowego Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego skupi w swoim ręku i władzę, i pieniądze, i nadzór, i kontrolę, i legislację w sprawach senioralnych, to niezależność organizacji pozarządowych całkowicie zniknie. Będzie kolejny podział Polaków - na tych, którzy będą sprzyjać Centrum i będą otrzymywać pieniądze, na razie na bliżej nieokreślonych zasadach, podczas gdy obecne zasady dla organizacji pozarządowych są bardzo sformalizowane i bardzo wymagające, oraz na te organizacje, które nie są spinegliwe i będą eliminowane. Bardzo brutalnej przymiarki do tego doznaliśmy we wrześniu ubiegłego roku, kiedy niepokorny Obywatelski Parlament Seniorów nie dał się zgnoić - bo inaczej tego nie mogę nazwać - czyli całkowicie zdominować, ubezwłasnowolnić, upolitycznić, odmówił podporządkowania się strukturalom rządowym, i został za to wyrzucony na bruk z parlamentu, co jest powszechnie postrzegane jako narodowa hańba. Niech wstydzą się ci, którzy do tego doprowadzili.

OPS jest same w tej walce na szczeblu ogólnopolskim?

- W tej chwili tak. Ci posłowie, którzy tworzyli z nami politykę senioralną, wspierali nas i mają w tym zakresie jakieś sukcesy - albo nie są już w polityce, albo są w opozycji, a jak wiadomo, opozycja nie ma teraz dobrej prasy ani siły przebicia. Myślę, że dla organizacji pozarządowych i dla polityki senioralnej w ogóle nastał trudny okres.

Jak sobie z tym radzić?

- Robimy wszystko, co tylko można zrobić. Organizujemy się w regionach, tworzymy dobre relacje z lokalnymi samorządami, nawiązujemy kontakt z innymi organizacjami senioralnymi, także tymi, które nie mają swoich przedstawicieli w Obywatelskim Parlamencie Seniorów, bo to wszystko będzie tworzyło naszą siłę. I może wreszcie ktoś przejrzy na oczy, bo żaden rząd nie może sobie zrobić wrogów z 8 milionów starszych Polaków. To jest strzał w kolano.

W ramach tworzenia relacji z lokalnymi samorządami, 16 stycznia 2017 r. OPS obrał w Gdańsku. Jak wypadła ta współpraca?

- Jesteśmy zachwyceni dobrym przyjęciem i życzliwością, a przede wszystkim pomocą ze strony władz, zarówno miasta, jak i województwa. Liczymy bardzo na dalszą współpracę - już teraz mogę powiedzieć, że widzę, że będzie układała się bardzo dobrze, a to wszystko będzie sprzyjać polityce senioralnej tworzonej na szczeblu regionalnym. Jeżeli nie możemy tworzyć polityki senioralnej na szczeblu centralnym, z uwagi na przeszkody, o których wcześniej powiedziałam, to stwórzmy bardzo silną politykę senioralną na szczeblu regionów. To jest szalenie ważne.

Jeśli chodzi o sam Gdańsk, to z moich doświadczeń wynika, że polityka senioralna tutaj zawsze była na wysokim poziomie. Jeszcze w czasach, kiedy bywałam w Gdańsku tylko jako przedstawiciel Uniwersytetów Trzeciego Wieku, ten region był szalenie pozytywnie nastawiony do seniorów. Zawsze z wielką atencją podchodził do różnych ważnych wydarzeń senioralnych. Podczas dzisiejszych obrad mówiłam m.in. o pamiętnej konferencji ogólnopolskiej na Uniwersytecie Gdańskim, organizowanej przez UTW, która odbyła się z bardzo aktywnym udziałem władz miasta Gdańska. Także dzisiaj pan wiceprezydent Piotr Kowalczyk zaofiarował najróżniejsze formy wsparcia i pomocy, okazał nam wiele życzliwości.

W Gdańsku będzie dobrze!!!

Rozmawiała:
Agata Olszewska

Od Redakcji:

Poszukując wciąż nowych inspiracji programowych mogących zainteresować naszych słuchaczy, UTW SGH zamierza uruchomić „szkołę medycyny holistycznej”.

Zajęcia odbywać się będą na terenie SGH. W zależności od liczby zainteresowanych, będą to wykłady w auli głównej lub (i) seminaria w Klubie Seniora.

Prezentujemy dalej draft programu i zwracamy się do naszych czytelników o wyrażenie zainteresowania udziałem w projekcie.

O ile zaistnieją takie możliwości szkoła medycyny holistycznej, wzbogacona o aktywne formy

udziału oraz imprezy wyjazdowe prowadzona będzie także w czasie wakacji.

Zapisy zainteresowanych odbywają się w Sekretariacie, sala 104 budynek A.

Można też przesłać swoją kandydaturę e-mailem na adres: utw@sgh.waw.pl

Zanim się zapiszesz, a tym bardziej zastosujesz, przeczytaj polemikę nt. różnych metod leczenia, bowiem w każdym przypadku, zwłaszcza cięższych chorób, wskazana jest rzetelna wiedza, konsultacja lekarska i zwyczajny zdrowy rozsądek.

Krystyna Lewkowicz

Czym jest medycyna niekonwencjonalna?

Same tylko nazwy takie jak medycyna holistyczna, medycyna niekonwencjonalna u wielu osób automatycznie wywołują drwiny czy w najlepszym przypadku, pobłażliwy uśmiech. Niezależnie jednak od tego czy medycyna alternatywna do nas przemawia czy nie, faktem jest, że rozmaite naturalne metody leczenia liczą setki, a nawet tysiące lat, praktykowane są z powodzeniem po dziś dzień, a część z nich jest nawet akceptowana przez specjalistów medycyny konwencjonalnej.

Czym jest medycyna naturalna? Jakie korzyści i zagrożenia za sobą niesie? Warto bliżej przyjrzeć się temu tematowi!

Medycyna konwencjonalna to taka, której leczenie oparte jest o badania naukowe. Z kolei medycyna niekonwencjonalna, i tutaj możemy naprzemiennie stosować nazwy medycyna naturalna, holistyczna, alternatywna, jest właśnie alternatywą dla kon-

wencjonalnych metod leczenia, **czierpie z natury i niejednokrotnie z wielowiekowej tradycji.**

Wiele metod leczenia medycyny naturalnej nie jest w żaden sposób potwierdzonych naukowo i przez sporą część lekarzy uznawana jest za zwyczajne oszustwo. Właśnie taką opinię ma np. bioenergoterapia. Jej najważniejszym „elementem” jest bioenergoterapeuta, który rzekomo posiada uzdrawiające właściwości energetyczne.

Lekarze coraz to bardziej przychylnie patrzą natomiast w stronę takich działów medycyny niekonwencjonalnej jak m.in. hydroterapia czy ziołolecznictwo.

I tutaj skuteczność tych metod rzeczywiście została potwierdzona. Leczenie wodą odbywa się np. w uzdrowiskach, a odpowiednie zabiegi z użyciem wody, jak choćby hydromasaże, mogą przynieść ulgę w wielu dolegliwościach. Podobnie jest z natu-

ralnymi ziołami. Wiele z nich zostało przebadanych naukowo i potwierdzono w nich obecność cennych składników, które mają korzystny wpływ na zdrowie.

Założenia medycyny holistycznej

Nie można się dziwić, że medycyna holistyczna zdobywa coraz to szersze grono zwolenników. Dlaczego? Chyba przede wszystkim dlatego, że w jej przypadku pacjent traktowany jest nie jako kolejny „**przypadek chorobowy**”, który najłatwiej potraktować tabletką czy skalpelem, ale po prostu jak „**człowiek**”. Właśnie to jest podstawowym założeniem. Podobnie jak to, że pacjent bierze czynny udział w procesie leczenia i traktowany jest całościowo. Liczy się zatem nie tylko jego ciało, tj. sfera fizyczna, ale też sfera duchowa, emocjonalna i mentalna.

Specjaliści od medycyny holistycznej wiedzą, że trzeba brać pod uwagę całokształt i dążyć do osiągnięcia równowagi w każdym wymiarze, bo tylko to zapewni pełne zdrowie i szczęście. Starają się dotrzeć do przyczyny problemu i usunąć ją, a nie tylko złagodzić objawy, bo te wcześniej czy później mogą powrócić.

Działy medycyny naturalnej

Leczenie naturalne może odbywać się najróżniejszymi metodami. Bardzo popularne są takie działy medycyny niekonwencjonalnej jak wspomniane już ziołolecznictwo i hydroterapia, ale też akupresura (leczenie poprzez ucisk konkretnych miejsc na ciele), akupunktura (leczenie igłami), homeopatia, aromaterapia, chiropraktyka (terapia manualna utożsamiana z kręgarstwem).

Dość kontrowersyjne są natomiast takie działy jak np. radiestezja wykorzystująca do leczenia wachadełka, urynoterapia czyli leczenie moczem czy litoterapia polegająca na leczeniu za pomocą minerałów.

Korzyści i zagrożenia

Leczenie niekonwencjonalne ma zarówno plusy i minusy. Czasem rzeczywiście warto sięgać po naturalne środki, szczególnie w przypadku niegroźnych schorzeń, bo skuteczność wielu z nich jest potwierdzona. Zamiast więc regularnie brać silne środki przeciwbólowe na ból kręgosłupa czy kola-

na, można uśmierzyć go np. masażami i zabiegami z użyciem wody.

W przypadku lekkiego zapalenia pęcherza można sięgać po sprawdzone zioła o działaniu moczopędnym, przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym.

Z kolei w przypadku problemów skórnych, najpierw warto wypróbować naturalne metody jak przykładowo okłady z aloesu czy rumianku (na trądzik, rumień), płukanki z pokrzywy (na łupież, łojotok, wypadanie włosów), a dopiero później sięgać po mocne preparaty z antybiotykiem i inwazyjne zabiegi.

Niestety, naturalna medycyna niesie za sobą także pewne zagrożenia. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku poważnych chorób, które zagrażają nie tylko zdrowiu, ale życiu. Wielu ciężko chorych pacjentów poszukuje wszelkich metod leczenia, eksperymentuje i zdarza się, że zostaje na dłużej przy metodzie zupełnie nieskutecznej, jak np. wspomniana już bioenergoterapia. Jeśli w ten sposób osoba chora „leczy” raka, nietrudno się domyślić, jakie mogą być skutki.

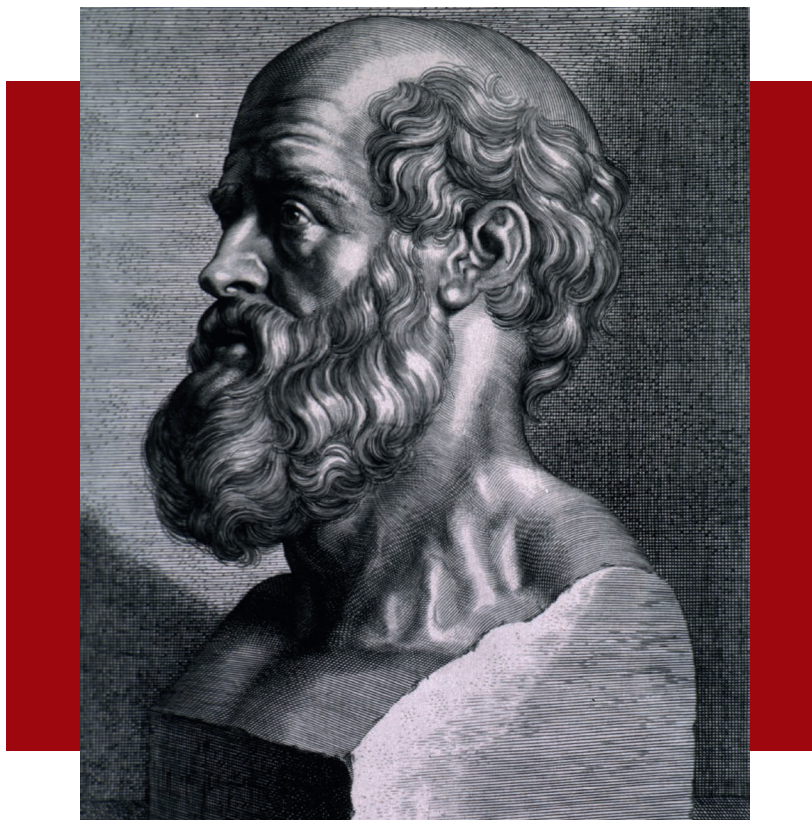
Głównym zarzutem lekarzy w stronę medycyny naturalnej jest właśnie to, że kusi pacjentów łatwymi i bezbolesnymi, ale często nieskutecznymi metodami. Kiedy zaś okazuje się, że zawodzą, czasem jest już za późno na leczenie konwencjonalne, bo choroba jest mocno zaawansowana, a gdyby leczenie podjęte zostało wcześniej, być może udałoby się ją całkowicie wyleczyć.

Wybierając metodę leczenia danego schorzenia, trzeba kierować się przede wszystkim zdrowym rozsądkiem i zdobyć jak największą ilość informacji z różnych źródeł.

Bywa tak, że tam gdzie medycyna konwencjonalna zawodzi, pomoc niesie medycyna holistyczna. Ale bywa też odwrotnie.

„niedobrze jest zamykać się wyłącznie na jeden nurt leczenia, zawsze mamy możliwość łączenia ze sobą różnych metod”

wówczas medycyna naturalna może okazać się doskonałym wsparciem dla konwencjonalnego leczenia.



Hipokrates z Kos – lekarz grecki, jeden z prekursorów współczesnej medycyny, obdarzony przydomkiem „ojca medycyny”. Data i miejsce urodzenia: 460 p.n.e., Kos, Grecja, data i miejsce śmierci: 370 p.n.e., Larisa, Grecja

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA I ZDROWIA – ZAŁOŻENIA PROGRAMU UTW SGH

Czym jest MEDYCYNA HOLISTYCZNA

W V w. p. n. e. znany, grecki lekarz – Hipokrates stworzył szkołę leczenia, której podstawą było przywracanie u chorego równowagi psychofizycznej.

Pacjenta oddzielano na pewien czas od jego dotychczasowego otoczenia i stwarzano warunki, aby uzyskując wgląd we własne życie, obudził w sobie mądrość, współczucie dla innych.

Leczenie takie opierało się w znacznej mierze na edukacji,

a sam proces miał charakter duchowego rozwoju.

Oprócz pracy z emocjami, snami, pamiętano również o odpowiednich ćwiczeniach i diecie. Za istotny czynnik terapii uważano odpowiedzialność pacjenta za proces leczenia.

Hipokrates widział człowieka jako jedność ciała, umysłu i duszy – jako odzwierciedlenia makrokosmosu w mikrokosmosie.

Ponieważ chorobę postrzegał jako brak równowagi świata wewnętrznego i zewnętrznego, nie stosował nazw określenia dolegliwości, ani nie zwracał uwagi na objawy. Potomni uznali go za ojca medycyny.

W istocie był propagatorem holistycznego leczenia, które znaczenie dobiega do praktyk popularnie spotykanych we współczesnej medycynie akademickiej.

Holistyczne podejście do leczenia prezentowali później inni wielcy lekarze, m. In. Samuel Hahnemann (twórca homeopatii)

i Edward Bach. Obaj byli zdania, że psychika i osobowość są kluczem do osiągnięcia równowagi organizmu.

Dlatego przenieśli swoją uwagę z symptomów choroby na stany psychiczne i cechy osobowości pacjenta.

Dzięki dialogowi z badanym i wytworzeniu z nim swoistej więzi opartej na zrozumieniu, akceptacji, współczuciu, odkrywali istotę występujących dolegliwości. Podejście takie nazwano **leczeniem pacjenta, nie zaś choroby**. Co to oznacza?

Trzeba przenieść punkt koncentracji z objawów fizycznych lub psychicznych na to, co dzieje się w życiu osoby chorej.

Kluczowe pytania to:

- czy chory realizuje się w poszczególnych sferach życia?
- jaki jest jego stosunek do siebie i innych?
- w jaki sposób reaguje na swoje dolegliwości?
- czy jest pełen optymizmu i wiary, podejmuje wysiłek celem odzyskania zdrowia, czy też objawia zniechęcenie, smutek, psychiczne cierpienie?

Holistycznie patrzący lekarz lub terapeuta pamięta, że do gabinetu nie przychodzi nerwica lękowa, epizody depresyjne, schizofrenia, nadczynność tarczycy, zaparcie ani migrena, ale człowiek – czująca istota, która ma problemy, smutki, frustracje, obawy itd.

Przychodzi OSOBA, która prosi o wsparcie, a zadaniem terapeuty jest towarzyszyć jej w tym, co przeżywa, pomóc odnaleźć sens doświadczanego cierpienia,

nadzieję na przyszłość oraz zachęcić do skorzystania z technik, które pomogą jej osiągnąć równowagę ciała i umysłu.

Poznajmy podstawowe tajniki medycyny holistycznej w sposób usystematyzowany. (ramowy program projektu, autorstwa Krystyny Męcik).

1. Poznajemy swój zegar biologiczny

- minimum i maximum energetyczne,
- równoważenie, harmonizowanie negatywnych stanów ekstremalnych,
- samorealizacja a zegar biologiczny,
- efektywność leczenia a fazy księżyca.

2. Punkty energetyczne

- zaburzenia w przepływie energii przyczyną chorób,
- odblokowanie przepływu energii pomiędzy punktami energetycznymi.

3. Poznajemy medycynę informacyjno -falową

Unikatowe połączenie medycyny chińskiej, akupunktury, homeopatii, terapii dźwiękiem, detoksykacji, ziołolecznictwa, Su-Dżoku, odżywiania wg pięciu przemian, mundry i gestów leczących z odkryciami współczesnej fizyki kwantowej i molekularnej oraz medycyny akademickiej.

4. Co powinniśmy wiedzieć o MUZYKOTERAPII I KOLOROTERAPII

Wg medycyny wschodu człowiek posiada 7 głównych centrów energetycznych, które są umiejscowione wzdłuż osi kręgo-

słupa i są odpowiedzialne za szereg funkcji przychówizycznych. Te centra/ czakry/ mają swój podstawowy kolor i dźwięk. Muzyko i koloroterapia przywracają równowagę i harmonizują centra energetyczne.

6. Wstęp do SU- DŻOK / dłoń – stopa/

Sposób i samoleczenie polegające na stymulacji dotykowej punktów współdziałania znajdujących się na stopach i dłoniach. Punkty te mają powiązania energetyczne i z organami wewnętrznymi człowieka.

7. Żywność jako lekarstwo i trucizna

Odżywianie powinno być zgodne z porami roku, stanem fizycznym organizmu. Odżywianie wg pięciu przemian. Poznanie mocy i znaczenie informacji falowej zawartej w wodzie, jej wpływ na człowieka i planetę. Woda jasno nas uczy jak powinniśmy żyć. Woda jest zwierciadłem duszy. Pryzmuje wiele postaci, dostosowuje się do doświadczeń człowieka, co sprawia, że ma ona zdolności odzwierciedlenia stanu duszy ludzkiej.

8. Mudry i gesty leczące wg Emmy Goninkman

Polaryzacja dłoni, palców – ich moc w samoleczeniu.

9. Toksykologia

Zapoznanie z rodzajem toksyn i ich wpływem na zdrowie człowieka. Naturalne metody odtruwania organizmu.

Autorka programu:
Krystyna Męcik



OLEJ Z NASION WIESIOŁKA

Wiesiołek dziwny (Oenothera paradoxa), to niepozorna roślina, rosnąca na polach i łąkach, jest jednak cenną rośliną o prozdrowotnych właściwościach. Wytłoczony z jej nasion olej m.in.: pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu oraz utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania serca i naczyń krwionośnych.

Sekret niezwykle cennych właściwości oleju z nasion wiesiołka polega na obecności w nim dwóch bardzo ważnych nienasyconych kwasów tłuszczowych [2]:

- Kwasu linolowego (LA)
- Kwasu gamma-linolenowego (GLA)

Kwas linolowy (LA) jest niezbędnym człowiekowi nienasyconym kwasem tłuszczowym (NNKT). Należy do grupy kwasów omega-6, które regulują czynności fizjologiczne w organizmie i uczestniczą w przemianach biochemicznych. Organizm nie jest w stanie sam wytwarzać kwasu linolowego, dlatego musi go otrzymywać wraz z pożywieniem. Od dawna znane jest korzystne działanie kwasu linolowego na

skórę, bywa on zatem częstym składnikiem kosmetyków [1].

Natomiast kwas gamma-linolenowy (GLA) to bardzo rzadki kwas tłuszczowy występujący w roślinach, również należący do NNKT z grupy omega-6. GLA pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi i prawidłowe ciśnienie tętnicze, korzystnie wpływa na gospodarkę trójglicerydów a także redukuje stany zapalne. Kwas gamma-linolenowy działa ochronnie na błonę śluzową żołądka i jest jednym z kluczowych kwasów tłuszczowych odpowiedzialnych za zdrowie. Powstaje on w organizmie z kwasu linolowego w obecności specjalnego enzymu D-6-D (delta-6-desaturaza) [1].

Przyjmowanie suplementów diety, zawierających olej z nasion wiesiołka może okazać się cennym uzupełnieniem codziennej diety. Działanie oleju otrzymywanego z niepozornej rośliny, jaką jest wiesiołek dziwny, jest naprawdę imponujące i może okazać się prawdziwą receptą na zdrowie. Produkty zawierające olej z nasion wiesiołka są wręcz stworzone dla osób, które chcą profilaktycznie dbać o zdrowie w naturalny

sposób. Można je znaleźć w portfolio Grupy Adamed.

Suplementy diety:

- OEPAROL – olej z nasion wiesiołka
- OEPAROL FEMINA – zawiera olej z nasion wiesiołka i olej lniany
- OEPAROL PIEKNA SKÓRA, WŁOSY I PAZNOKCIE – zawiera mikroelementy (cynk, selen, miedź), ekstrakt z pestek winogron oraz witaminy Ci E zawieszone w oleju z nasion wiesiołka
- OEPAROL EXTRA ODPORNOŚĆ- to 3 w 1: witamina C + rutyna + kwasy omega-6

REFERENCJE:

1. Gertig H, Przysławski J. Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010
2. Grzegorzczak A. Mądrej głowie dość.... Łyżka oleju. Aptekarz Polski. 2010; 49(27) online. <http://www.aptekarzpolski.pl/2010/09/09-2010-madrej-glowie-dosc-lyzka-oleju/> data dostępu: 28.11.2016
3. <http://adamed.expert/kategorie-produktow/suplementy-diety-i-dssspm/> data dostępu: 28.11.2016

SUPLEMENT DIETY

Geriamoc moc na życie z energią

 wygodna butelka



Łatwe otwieranie



Smak

czekoladowy



Bezpieczeństwo

plastikowa buteleczka



„Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”

To już 4. edycja ogólnopolskiej kampanii. Ambasadorami tegorocznej edycji są aktorzy i dziennikarze: Bożena Dykiel, Teresa Lipowska, Ewa Błaszczyk, Krystyna Czubówna, Wiktor Zborowski, Jarosław Gugała i Maciej Orłoś. MEDI-system został Partnerem Głównym ogólnopolskiej kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”, która jest poświęcona depresji wśród seniorów. Za pozwoleniem autorki Pani Marty Drabek-psychologa MEDI system, prezentujemy tekst poradnika.

Depresja u seniora - jak ją rozpoznać, zapobiegać i leczyć?

„Wszystko mnie boli”, „Nic mi się nie chce”, „Dla mnie nie można już nic zrobić”, „Mnie się już nie poprawi” - te oraz wiele podobnych stwierdzeń pada często z ust naszych podopiecznych i pacjentów. Co więcej, niekiedy i my sami – jako opiekunowie – możemy poddać się takim „czarnym myślom”.

Nasz nastrój, podobnie jak to, co czują osoby wymagające opieki, starsze czy schorowane jest zdeterminowany przez wiele czynników, do których należą m. in. stan zdrowia, wiek, postrzegany poziom skuteczności, cechy charakteru oraz wydarzenia, które są naszym udziałem. Jak rozpoznać depresję u seniora? Jak ją odróżnić od zmian otepiennych związanych z wiekiem?

– radzi Marta Drabek, psycholog z Domu Opieki MEDI-system MARIANNA.

Objawy

Aby rozpoznać depresję, lekarze stosują kryteria zawarte w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, do których należą m.in.: obniżony nastrój, zaburzenia snu, zmniejszony apetyt, utrata zainteresowań i zdolności do radowania się, osłabienie koncentracji i uwagi, niska samoocena i mała wiara w siebie, poczucie winy i małej wartości.

Najbardziej charakterystycznymi objawami depresji u osób starszych są: drażliwość, płaczliwość, lęk i niepokój. Ponadto, częściej niż młode osoby, seniorzy skarżą się na dolegliwości somatyczne, urojenia, w tym hipochondryczne i nihilistyczne, mają poczucie winy i myśli samobójcze.

Zagrożony senior

Rozpowszechnienie depresji u osób starszych jest wysokie i może dotyczyć nawet 1/3 osób powyżej 70 r.ż. W tej grupie wiekowej choroba często współwystępuje z innymi zaburzeniami np. z różnymi postaciami otępień. W tym ostatnim przypadku szczególną uwagę zwraca się na obiektywnie obserwowalne symptomy depresji, do których należą: objawy somatyczne, spowolnienie psychoruchowe, utra-

ta apetytu, ubytek masy ciała, zaburzenia snu. Liczba samobójstw wśród cierpiących na depresję jest wyższa u osób starszych niż w całej populacji. Szczególnie zagrożone samobójstwem są osoby chorujące przewlekłe (m.in. z chorobą nowotworową, chorobą niedokrwienną serca, przewlekłą chorobą płucną) oraz samotni mężczyźni. Warto pamiętać, że jeśli osoba starsza zgłasza myśli lub zamiar samobójczy, nie należy go lekceważyć, ponieważ w tej grupie wiekowej próby samobójcze rzadko mają charakter manipulacyjny.

Czy to depresja?

Zdarza się, że symptomy depresji mogą maskować zmiany otepienne zachodzące u osób starszych. Jak więc odróżnić te dwa zaburzenia? Otóż w depresji spadek wydolności umysłowej jest stosunkowo gwałtowny, pacjent orientuje się gdzie jest i jaki jest dzień, ma problemy z koncentracją, martwi się z powodu dostrzeganych problemów z pamięcią, widoczne jest spowolnienie ruchowe. W przypadku otępienia spadek wydolności umysłowej następuje powoli, pacjent jest zdezorientowany, może się gubić nawet w znanym mu otoczeniu, występują zaburzenia pamięci krótkotrwałej, umiejętności pisanie, mówienia oraz innych funkcji motorycznych. Taka osoba zdaje się nie dostrzegać albo też nie przejmować problemami natury pamięciowej.

Może po prostu się starzeje?

Nierzadko też osoby starsze, które zaczynają dostrzegać u siebie głównie problemy natury poznawczej (np. problemy z pamięcią czy koncentracją, przygnębienie i poczucie bezradności) przypisują je naturalnemu procesowi starzenia. Tymczasem mogą to być pierwsze oznaki depresji. Nasi pacjenci często zgłaszają skargi na różne dolegliwości bólowe, które szczególnie nasilają się w okresach obniżonego nastroju. U pacjentów trafiających na Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej w Ośrodku MARIANNA widoczne jest nadmierne zaabsorbowanie wrażeniami z ciała, najdrobniejszymi nawet symptomami, które interpretowane są przez samych pacjentów w kategoriach pogorszenia zdrowia, zbliżającego się zawału, etc. Opisane zachowania mają charakter skarg somatycznych, ale często są też przejawami lęku, który może towarzyszyć depresji.

Razem łatwiej

Stres, pogorszenie zdrowia, różnego rodzaju „utruty” mogą wywoływać depresję, ale może się ona pojawić bez konkretnego powodu. Niewątpliwie osoby starsze narażone są na wiele chorób, które mogą znacząco pogarszać ich funkcjonowanie. Wraz z wiekiem zmieniają się role pełnione przez nich w społeczeństwie, zawęża się krąg znajomych. Dożycie późnej starości jest powiązane z utraceniem niektórych możliwości. Wiele takich osób cierpi szczególnie z powodu samotności i izolacji. Dlatego ważne, by w domach opieki zapewnić osobom starszym możliwość przebywania w grupie i podejmowania aktywności wraz

z rówieśnikami. W MEDI-system dbamy szczególnie o to, by nasi podopieczni spędzali wspólnie czas m. in. na terapii zajęciowej, jedząc posiłki, oglądając telewizję i uczestnicząc w koncertach, pokazach artystycznych, spotkaniach z ciekawymi gośćmi, organizowanych w naszych ośrodkach.

Leczenie depresji

Rozpoznawanie symptomów depresji u osób starszych, zapobieganie chorobie oraz leczenie są niezmiernie ważne. Nieleczona depresja wraz z innymi czynnikami takimi jak: alkoholizm, wyobcowanie, samotność, utrata wsparcia, poczucie beznadziejności, trudności ekonomiczne, problemy w rodzinie, stres, trudne doświadczenia życiowe, agresja, drażliwość czy choroby somatyczne może bowiem zwiększać ryzyko popełnienia samobójstwa. Do dwóch głównych sposobów leczenia depresji należą leki oraz psychoterapia (stosowane często jako metody wzajemnie się uzupełniające). W przypadku depresji, które nie poddają się zwykłym formom leczenia, konieczna jest terapia elektrowstrząsami.

Leki stosowane w leczeniu depresji to antydepresanty, które oddziałują na mózg, zmieniając nastrój pacjenta. U osób starszych najczęściej stosowane są takie, które zwiększają poziom serotoniny. Jeśli depresji towarzyszą objawy psychotyczne (np. omamy i urojenia), lekarze dodatkowo przepisują leki przeciwpsychotyczne. Wiele osób unika leczenia farmakologicznego z obawy przed nieprzyjemnymi skutkami ubocznymi, jednakże nowoczesne leki przeciwdepresyjne mają niewiele skutków

ubocznych, a jeśli takowe występują, z reguły są łagodne. Ponieważ w przypadku osób starszych zachodzi niebezpieczeństwo interakcji różnych leków, należy informować lekarza o wszystkich zażywanych medykamentach. W trakcie przyjmowania leków antydepresyjnych nie należy spożywać alkoholu.

Psychoterapia

Spośród różnych form psychoterapii, osobom starszym poleca się terapię poznawczo-behawioralną. Jest to oddziaływanie terapeutyczne, które pozwala zidentyfikować oraz zmienić negatywne myśli i przekonania dotyczące siebie i świata. Choć tego rodzaju oddziaływanie cechuje się dużą skutecznością w leczeniu depresji, może zawieść w przypadku osób cierpiących na otępienie.

Wśród pacjentów i podopiecznych przebywających w ośrodkach MEDI-system, a także wśród ich bliskich jest wiele osób, którym terapia pomogła w pogodzeniu się z chorobą, niedołężnością czy innymi konsekwencjami procesu starzenia. Ponieważ stany depresyjne często dotyczą bliskich i opiekunów zajmujących się osobami przewlekle chorymi w domu, MEDI-system organizuje dla nich bezpłatne warsztaty, podczas których poruszany jest temat tzw. zespołu stresu opiekuna. Jest to stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania, występujący u osób długotrwale opiekujących się osobą niesamodzielną (starszą lub przewlekle chorą) z powodu funkcjonowania w przewlekłym stresie, który towarzyszy sprawowaniu tej opieki oraz zaniedbywaniu własnych potrzeb. Zespół ten charakteryzują: bezsenność,



brak apetytu, chroniczne zmęczenie, dolegliwości bólowe, drażliwość, niepokój, problemy z koncentracją, poczucie winy, uczucie pustki, zaniedbywanie obowiązków i nieświadome przejęcie objawów podopiecznego. U części opiekunów dochodzi do rozwoju uzależnienia. Osobom dotkniętym takimi problemami radzi się aby korzystały z pomocy lekarzy, terapeutów, uczestniczyły w spotkaniach grup wsparcia, dbały o siebie poprzez znajdowanie czasu na własne przyjemności, relaks, spotkania ze znajomymi.

Wyjdź z depresji

Jest wiele rzeczy, które możemy zrobić aby wyjść z depresji i zachować zdrowie. Należy przestrzegać odpowiedniej diety, wysypiać się oraz uprawiać jakąkolwiek aktywność fizyczną. Ponadto warto wykonywać aktywności, które sprawiały nam przyjemność np. hobby, chodzenie do kina, na koncerty. Ważne jest aby spędzać jak najwięcej czasu z innymi ludźmi, z którymi będziemy mogli porozmawiać o naszych problemach. Obecnie wśród starszych osób dużą popularnością cieszą się Uniwer-

sytety Trzeciego Wieku, które skupiają osoby chcące aktywnie oraz twórczo spędzać czas. Godne polecenia są także warsztaty terapii zajęciowej oraz inne, nieformalne grupy, które organizują ciekawe atrakcje oraz pozwalają na zawarcie nowych znajomości. Jeśli bliska ci osoba doświadcza symptomów depresji okaż jej wsparcie i zrozumienie w tym trudnym dla niej czasie, nie zominając przy tym o własnych emocjach i potrzebach.

www.twarzedepresji.pl

MEDI-system świadczy usługi w zakresie opieki długoterminowej i rehabilitacji. Firma powstała w 2001 roku. Oferuje ponad 700 miejsc w siedmiu nowoczesnych ośrodkach na Mazowszu i na Śląsku. Z oferty tej największej w Polsce sieciowej firmy w zakresie usług opieki długoterminowej skorzystało dotychczas ponad 10 000 pacjentów. Ośrodki specjalizują się w rehabilitacji neurologicznej, ortopedycznej, ogólnoustrojowej i kardiologicznej oraz usługach opiekuńczo-leczniczych. Podopiecznymi MEDI-system są także osoby dotknięte tzw. chorobami otępiennymi (demencja) w przebiegu głównie choroby Alzheimera, choroby Parkinsona, zaburzeniami poznawczymi, choroby Picka, płasawicy Huntingtona czy neuroboreliozy. Usługi MEDI-system są kierowane do osób starszych, wy-

magających wsparcia i pomocy w codziennym życiu oraz pacjentów, którzy zakończyli pobyt w szpitalu po przebytej chorobie lub operacji, ale nie są jeszcze gotowe, by funkcjonować samodzielnie. O zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów dba ponad 500-osobowy zespół rehabilitantów oraz pielęgniarek, a także lekarze, psychologowie, terapeuci, opiekunki, personel pomocniczy i administracyjny. Ośrodki MEDI-system oferują opiekę na oddziałach rehabilitacyjnych oraz w ośrodkach opiekuńczo-leczniczych w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (ZOL) lub w formie komercyjnej. Od 1 stycznia 2016 r. MEDI-system jest częścią europejskiej sieci centrów i rehabilitacji ORPEA, obecnej w branży od 25 lat z potencjałem blisko 70 000 miejsc w 9 krajach (m.in. Francji, Niemczech, Szwajcarii i Belgii).

Nie ma kobiet brzydkich, są tylko zaniedbane.

*Twierdziła Gabrielle Bonheur Chanel (1883–1971) – francuska projektantka mody, zwana **Coco**.*

Od tej mądrości życiowej rozpoczynamy cykl publikacji składającej się na zasady pięknego wyglądu.

Zadbane włosy, makijaż, kolorystyka osobowości i ubiorów, ich styl i sposób noszenia, wreszcie pewność siebie, dobre samopoczucie – te wszystkie cechy składają się na stworzenie swojej niepowtarzalnej, indywidualnej osobowości.

Cera dojrzała po pięćdziesiątce - jak się zmienia?

Po pięćdziesiątce w organizmie kobiety spada liczba estrogenów, zachodzą zmiany w strukturze i w wyglądzie skóry. Warstwa rogowa staje się grubsza, a pozostałe warstwy naskórka i strefy podnaskórkowej cieńsze. Zmienia się kolor skóry, mogą pojawiać się przebarwienia i rozszerzone naczynka. Gorzej ukrwiona otrzymuje znacznie mniej składników odżywczych. Gruczoły łojowe pracują wolniej – naturalna warstwa ochronna staje się o wiele cieńsza. Skóra jest mało elastyczna, szorstka, sucha i wrażliwa na wszelkie czynniki zewnętrzne. Dochodzi do zaniku włókien kolagenowych i sprężystych, pogłębiają się więc zmarszczki mimiczne i grawitacyjne.

Wybierz dobry krem do cery dojrzałej

Krem dla dojrzałej kobiety powinien intensywnie nawilżać i działać przeciwzmarszczkowo. Szukaj dobrze znanych i sprawdzonych składników antystarzeniowych. Należą do nich:

- pochodne witaminy A – substancje odpowiedzialne za wzrost i dojrzewanie komórek naskórka, stymulujące produkcję włókien kolagenu,
- witamina C – wspomaga odnawianie włókien kolagenowych, poprawia kolor skóry i wzmacnia naczynia krwionośne; jest silnym antyoksydantem, a to znaczy, że chroni skórę przed atakami wolnych rodników, które m.in. przyspieszają starzenie się,
- witamina E i koenzym Q10 – również są dobrymi antyoksydantami,
- kwasy owocowe AHA – sprawdzają się w **kremach na noc** – powodują one rozklejenie się komórek warstwy rogowej, a dzięki temu inne składniki pielęgnacyjne wchłaniają się znacznie lepiej,

- fitoestrogeny (hormony roślinne) – często porównuje się je z soj, producenci zapewniają, że działają podobnie jak ludzkie estrogeny, przyspieszają regenerację naskórka i stymulują produkcję włókien kolagenowych, a także zapewniają odpowiednie nawilżenie skóry,
- roślinny odpowiednik DHEA – prekursora hormonów płciowych produkowanego u człowieka przez nadnercza; najwięcej DHEA mamy między 20. a 30. rokiem życia, potem jego poziom zaczyna spadać, tymczasem, jak przekonują producenci kosmetyków, substancja ta nałożona na skórę spowalnia procesy starzenia, poprawia jej sprężystość, spłyca **zmarszczki** i chroni przed przebarwieniami,
- kwas foliowy przyspiesza naprawę DNA komórek skóry uszkodzonego np. przez słońce, wapń – uszczelnia barierę naskórkową, dzięki czemu zapobiega utracie wody i wzmacnia skórę.

Cera dojrzała - konieczne filtry UV

Pamiętaj, że słońce znacznie przyspiesza starzenie się skóry, dlatego krem na dzień musi mieć filtry UV. Smaruj nim także szyję i dekolte. Kup też specjalny krem pod oczy – zatroszczy się o kurze łapki, a jednocześnie nie podrażni wrażliwej okolicy. Wypróbuj krem o działaniu **liftingującym** – delikatnie napnie i wygładzi skórę – sprawdzi się zwłaszcza przed wielkim wyjściem, kiedy zależy ci, aby szczególnie dobrze wyglądać. Na noc wybierz krem intensywnie regenerujący albo serum, które jest od niego znacznie mocniejsze.

Pod fachową opieką

Skorzystaj z porad kosmetyczki i dermatologa, nawet jeśli masz zdrową skórę. Dopasują oni odpowiednie zabiegi i dobiorą właściwą kurację domową. Najlepiej na dojrzałą skórę działają peelingi, np. glikolowe czy z retinoidami. Zabiegi nie są bardzo drogie i nie trzeba ich wykonywać zbyt często – średnio kilka razy do roku. Dzięki nim skóra szybko się regeneruje i odzyskuje ładny kolor, a nakładane później kosmetyki lepiej się wchłaniają. Po serii peelingów można zastosować inne, lżejsze zabiegi, np. **jonoforezę** czy **mezoterapię** (wprowadzanie do skóry substancji odżywczych za pomocą ultradźwięków lub poprzez

wstrzykiwanie) albo mikrodermabrazję (mechaniczne złuszczenie naskórka).

Nie zapominaj o ciele

Za swój codzienny obowiązek powinnaś uznać **nawilżanie i natłuszczenie**. Warto też pozbyć się brodawek i naczynek – defektów, które pojawiają się z wiekiem i nie wyglądają najpiękniej. Dodatkowo, wraz z upływem czasu, często ujawniają swoją złośliwą naturę. Zwróć uwagę na dłonie – to one najczęściej zdradzają wiek. Po każdym myciu rąk smaruj je specjalnym, głęboko nawilżającym kremem. Latem wybierz ten z filtrami UV – dłonie są przecież cały czas wystawione na działanie słońca. Zadbaj też o stopy. Dojrzała kobieta musi mieć wypiełgnowane paznokcie i gładkie pięty. Jeśli masz problem z pękającą skórą, koniecznie wybierz się do dobrej pedikiurzystki – przez pęknięcia bardzo łatwo wnikają wszelkie grzyby, bakterie i wirusy. **Dłonie i stopy** traktuj wyjątkowo delikatnie. Nie przegrzewaj stóp i nie narażaj ich na odmrożenia, regularnie nawilżaj.

Makijaż - ozdoba czy pułapka

Makijaż dojrzałej kobiety musi podkreślać jej naturalne piękno. Zbyt duża ilość przysłowiowej „tapeły” tylko zrujnuje efekty.

Wiele kobiet po pięćdziesiątce stara się za wszelką cenę zamaskować niedoskonałości cery, które są naturalnym następstwem starzenia się skóry. W efekcie często popełniamy poważne, pielęgnacyjne błędy, a nasza twarz wygląda na bardziej zmęczoną.

Jakimi kosmetykami pielęgnować skórę i na co zwracać szczególną uwagę w codziennym makijażu?

Oto kilka podstawowych rad.

1. Oczyszczanie i pielęgnacja. Zanim chwycisz za podkład i róż, w pierwszej kolejności musisz zadbać o kondycję swojej cery. Jeśli do tej pory byłaś na bakiu z głębokim oczyszczaniem, a porządny przeciwzmarszczkowy i wzmacniający lub regenerujący krem aplikowałaś od przypadku do przypadku, najwyższy czas wdrożyć nowe, zdrowsze nawyki.

Przed wszystkim pamiętaj o peelingu, wykonuj go przynajmniej raz w tygodniu (jeżeli masz wrażliwą cerę zapomnij o kosmetykach gruboziarnistych, zamiast nich używaj delikatnych kosmetyków z enzymami).

Zmęczonej i poszarzałej cerze na pomoc przychodzą kosmetyki tonizujące skórę twarzy. Pamiętaj, że stosowanie preparatów naszpikowanych substancjami odżywczymi – oprócz ich niekwestionowanych, pielęgnacyjnych właściwości – narusza delikatne struktury chroniące komórki przed oddziaływaniem

toksyn czy nawet delikatnych urazów mechanicznych, np. zadrapania lub kontakt z siedliskami bakterii.

Ponadto tonik powstrzymuje nawrót trądziku i skutecznie hamuje starzenie się twarzy.

Codziennie wieczorem zmyj dokładnie makijaż i zanieczyszczenia ze wszystkich zakamarków twarzy i wklep odżywczy krem na noc lub skondensowane serum. Rano powtórz ten rytuał, pamiętając o lekkim kremie, który błyskawicznie wygładzi twarz i sprawi, że makijaż będzie się dłużej trzymał.

Aby dotrzeć do wszystkich zakamarków twarzy, warto nakładać fluid za pomocą gąbki.

2. Wyrównaj cerę podkładem. Dobry fluid czy puder to podstawa każdego makijażu i prawdopodobnie najważniejszy produkt w twojej kosmetyczce.

Jeśli jednak na twojej twarzy na stałe zagościły głębokie zmarszczki oraz pojawiły się przebarwienia, zamień mocno kryjący podkład na lekki, rozświetlający fluid w minimalnie jaśniejszym odcieniu od tego, który do tej pory stosowałaś. Gruba warstwa gęstego pudru jedynie podkreśli mankamenty urody. Do nakładania używaj specjalnej gąbki, dzięki której nie przesadzisz z ilością. Najbardziej wrażliwe miejsca potraktuj z umiarem – im mniej na nich kolorowych kosmetyków, tym lepiej.

3. Jak odmłodzić oczy? Kurze łapki, opadające powieki i wiotka, pozbawiona sprężystości skóra to problemy wielu z nas. Jak zniwelować widoczność tych niedoskonałości? Przede wszystkim pamiętaj o przeciwzmarszczkowym kremie pod oczy (warto nakładać go tuż przed nałożeniem makijażu i poczekać pięć minut na wchłonięcie – taka baza zabezpieczy dodatkowo skórę przed szkodliwymi czynnikami na cały dzień).

Zawsze malowałaś oczy cieniem? Jeśli przekroczyłaś pięćdziesiątkę raz na zawsze powinnaś rozstać się z perłowymi kosmetykami, które tylko uwypuklają zmarszczki. Zainwestuj w matowe cienie w delikatnych i naturalnych odcieniach beżu czy szarości, bardziej ekstrawaganckie kolory zostaw na wyjątkowe okazje.

Aby „otworzyć” oko i optycznie je powiększyć, podczas codziennego makijażu dokładnie wytuszuj rzęsy, a jeśli nakładasz dodatkową warstwę tuszu, nie zapomnij rozczesać ich grzebykiem do rzęs lub wyczyszczoną dokładnie szczoteczką po starym kosmetyku. Przekonaj się do załatki – im bardziej podkreścisz rzęsy, tym skuteczniej odciągniesz uwagę od innych, drobnych niedoskonałości na swojej twarzy i będziesz przyciągać spojrzeniem.

4. Zaakcentuj brwi. Na nic zda się nawet najbardziej starannie wykonany makijaż, jeśli nie zadbasz o solidną stylizację brwi. Odradzamy

„przedłużanie” lub „zagęszczanie” ich za pomocą miękkich kredek, pisaków czy nieumiejętnie wykonanej henny. Postaw na naturalność, która szczególnie służy kobietom w dojrzałym wieku. Zadbaj o to, by brwi zawsze były starannie wyregulowane, nie szczędź im również pielęgnacyjnych kosmetyków i wosków, dzięki którym wygładzisz i ujarzmisz niesforne włoski. Jeśli już zdecydujesz się na podkreślenie ich koloru, wybieraj kredki o wysokiej twardości w kolorze idealnie dopasowanym do twojej karnacji. Aby nieco rozświetlić spojrzenie pociągnij delikatną kreskę pod linią brwi jasnym korektorem – granica włosów będzie bardziej wyrazista, a cały makijaż będzie sprawiał wrażenie zdecydowanie bardziej starannego.

5. Jak najlepiej pielęgnować wrażliwą skórę ust? Absolutnym minimum jest regularne stosowanie odżywczego balsamu (warto nakładać go kilka razy dziennie, ponieważ – jak wiadomo – szybko się ściiera). Jeśli jednak chcesz zadać szyku na spotkaniu biznesowym lub kawie z przyjaciółkami, koniecznie zaznacz krawędzie ust konturówką, a środek wypełnij tym samym lub nieco jaśniejszym kolorem. Pamiętaj, że odważne kolory są zarezerwowane raczej na wieczór.

Na co dzień świetnie sprawdzą się cieliste odcienie lub delikatne róże, które nieznacznie odbiegają od charakteru skromnego i lekkiego makijażu. Zrezygnuj z perłowych kolorów, błyszczników i kleistych konsystencji, które zamiast odświeżyć twój wizerunek, podkreślą zmarszczki w najbardziej newralgicznych miejscach.

Myślisz, że wszystko, co najlepsze, masz już za sobą? To nieprawda. Teraz, kiedy jesteś dojrzałą kobietą zaczyna się druga, także wspaniała połowa twojego życia. Dojrzałość daje to, o czym kiedyś mogłaś tylko marzyć.

Z każdym rokiem przybywa nam lat, ale refleksja na ten temat pojawia się okresowo. Wtedy zatrzymujemy się i patrzymy wstecz. Takim momentem są pięćdziesiąte urodziny. Uświadomienie sobie tego, że to już „z górki”, bywa bolesne. Wszechobecny kult młodości sprawia, że wiele dojrzałych kobiet, które są u szczytu swoich możliwości, paraliżuje przekonanie, że są nieatrakcyjne, stare. Boją się, że stracą pracę i trudno im będzie znaleźć nową. Odchowane dzieci zaczynają się usamodzielniać, zakładają rodziny, mają swoje sprawy i nie wymagają już tak troskliwej opieki. Pozostaje pustka i czas, który nie wiadomo, czym wypełnić.

Szczęśliwa dojrzała kobieta to ciekawa świata optymistka

Ale można spojrzeć na swoje życie z innej perspektywy. Jeżeli rozejrzysz się dookoła, dostrzeżesz wiele kobiet, które właśnie po pięćdziesiątce przeżywają swój najlepszy czas. Ugruntowana pozycja zawodowa pozwala im realizować ciekawe projekty, ciągle idąc do przodu. Inteligentne, ambitne, zadbane, pewne siebie – teraz osiągają najwięcej. Spełnione w życiu prywatnym i zawodowym żyją w harmonii ze sobą i światem, po prostu ciekawie. Taka postawa jest godna pochwały i naśladowania. Zdaniem psychologów kluczem do sukcesu jest zaakceptowanie swojego wieku, zrozumienie zmian, jakie ze sobą niesie. Z jednym trzeba się pogodzić, innym stawić czoła. Do tego można się psychicznie przygotować. Bo to nie jest tak, że kończąc pięćdziesiąt lat, nagle znajdujemy się w innej bajce. W chwilach frustracji i zwątpienia warto przypomnieć sobie, że człowiek ma tyle lat, na ile się czuje. Optymizm i pogoda ducha odejmą ci przynajmniej dziesięć.

Jesteś dojrzałą kobietą? Zatrósz się o siebie

Powiedzenie, że każdy wiek ma swoje prawa, niesie w sobie wiele mądrości. Dorosłe dzieci, stabilna sytuacja materialna, zaspokojone lub przynajmniej dostosowane do realiów ambicje zawodowe – wreszcie możesz zatroszczyć się o siebie. Czasami nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak bardzo potrzebujesz wytchnienia, tak dalece przywykłaś do nieustannej bieganiny i funkcjonowania w permanentnym stresie, czy to goniąc za karierą, czy też łącząc pracę zawodową z prowadzeniem domu i wychowywaniem dzieci.

Pięćdziesiąt lat to dobry czas na rozwijanie zainteresowań, hobby, na robienie wszystkiego, na co wcześniej nie miałaś czasu. Jeśli lubisz, chodź do kina, marzyłaś o studiach – zapisz się na uniwersytet. Podążaj za marzeniami, na to nigdy nie jest za późno, więc nie wolno ci rezygnować z niczego, dlatego że „w tym wieku nie wypada”. Ucz się języków, maluj, tańcz, bierz udział w maratonach, zwiedzaj Polskę, świat. Najgorsze, co możesz zrobić, to zamknąć się w czterech ścianach. Bo dla higieny psychicznej lepsze jest wyjście z domu i robienie czegokolwiek niż siedzenie przed telewizorem. Poszerz grono koleżanek, z którymi można poplotkować, wyskoczyć na kawę czy na zakupy. Możesz włączyć się w działalność charytatywną – osoba, która daje siebie innym, nigdy nie czuje się nieszczęśliwa.

Bankowcy dla Edukacji



Wiedza z dziedziny ekonomii i finansów jest niezwykle ważna na każdym etapie życia.

W zależności od wieku nasze potrzeby są różne i wymagają nowych umiejętności. Dlatego edukacja ekonomiczna powinna dostarczać konkretnej i praktycznej wiedzy.

Realizacja programów edukacyjnych jest zadaniem bardzo potrzebnym. Jest to tym bardziej ważne, że Polska jest wśród dwóch państw europejskich nie posiadających narodowej strategii edukacji ekonomicznej – która powinna budować trwałe, systematyczne i powszechne działania ukierunkowane na podnoszenie wiedzy i umiejętności w tym zakresie. Przywołując wyniki badania Fundacji Kronenberga i Fundacji Think! z września 2016 r. „Postawy Polaków wobec finansów” można stwierdzić, że wciąż wyjątkowo dużo Polaków (17%) trzyma pieniądze w przysłowiowej „skarpecie”. Z produktów finansowych najpopularniejsze jest konto oszczędnościowe i lokata terminowa – te sposoby przechowywania pieniędzy wybrało odpowiednio 16% i 14% ankietowanych. Niewielu Polaków korzysta z funduszy inwestycyjnych (robi to tylko 5%), a jeszcze mniej inwestuje w obligacje (1%) lub gra na giełdzie (1%). O emeryturze w kontekście finansowym myśli tylko 11% Polaków.

Obecnie osoby starsze stanowią prawie 13% polskiego społeczeństwa, a liczby wskazują, że za 15 lat będzie to już 17% ogółu ludności. To grupa coraz bardziej aktywna i świadoma swoich możliwości. W kolejnych latach jej znaczenie gospodarcze i społeczne będzie systematycznie rosło. Ze względu na polską historię ostatnich kilkudziesięciu lat, jest to grupa, która w większości nie miała możliwości kształcenia w zakresie nowoczesnej ekonomii i finansów. Jednocześnie w coraz większym stopniu chce i korzysta z usług finansowych. Często podejmując błędne decyzje, podejmuje obciążające zobowiązania finansowe. Właśnie dlatego seniorom potrzebna jest wiedza, którą będą mogli wykorzystać w swoim życiu i przynosić do swoich rodzin oraz środowisk.

Sytuacja seniorów we współczesnym świecie jest często daleka od oczekiwań. Wielokrotnie dotyka ich problem wykluczenia finansowego, które powoduje, że nie mogą oni na miarę swoich możliwości korzystać z dobrodziejstw nowoczesności. Technologia, także bankowa, rozwija się w takim tempie, że praktycznie z dnia na dzień pojawiają się nowe mechanizmy, systemy, produkty oferowane klientom. Oprócz szans stwarza to także zagrożenia. Dlatego wsparcie edukacyjne, i mówienie o potrzebach szerokiej senioralnej grupy są bardzo potrzebne.

Projekt sektorowy Bankowcy dla Edukacji zakłada wsparcie poprzez: prowadzenie wykładów zarówno przez nauczycieli akademickich, studentów, jak i praktyków, organizację i udział w konferencjach naukowych i seminariach, organizowanych przez Stowarzyszenia Uniwersytetów Trzeciego Wieku, organizację spotkań i debat na temat ekonomii i finansów, organizację i realizację wolontariatu, opracowanie i udostępnienie materiałów edukacyjnych dotyczących różnych zagadnień ekonomii i finansów.



Projekt zakłada realizację priorytetowych celów strategicznych, którymi są: upowszechnianie wiedzy ekonomicznej obywateli oraz podejmowanie działań na rzecz eliminacji zjawiska wykluczenia finansowego niektórych grup społecznych. Zakłada poprawę jakości wiedzy ekonomicznej całego społeczeństwa. Seniorów, ale także dzieci, młodzież, studentów oraz pracowników sektora finansowego.

Za projekt sektorowy Bankowcy dla Edukacji odpowiada Fundacja Warszawski Instytut Bankowości w porozumieniu ze Związkiem Banków Polskich i Centrum Prawa Bankowego i Informacji. Projekt to w ciągu trzech lat: przeszkolenie ponad 2000 wolontariuszy, przeprowadzenie ponad 9 000 lekcji i wykładów, dotarcie do ponad 26 000 instytucji i firm oraz ponad 3 mln uczniów, studentów, słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku i pracowników sektora finansowego.

Warszawski Instytut Bankowości
www.wib.org.pl



Szanowni Czytelnicy Panoramy,

Początek roku był w UTW SGH jak zwykle niezwykle dynamiczny. Najważniejsze wydarzenia to:

UTW SGH otrzymał nową siedzibę, lokal nr 104, składający się z dwóch sal, na I piętrze Budynku A przy ulicy Rakowieckiej 24. Ułatwi do naszym słuchaczom komunikację z biurem, umożliwi wznowienie działalności klubowej, usprawni pracę biura Zarządu oraz Sekretariatu. Lokal będzie również siedzibą Stowarzyszenia Absolwentów SGH.

Bardzo dziękujemy Panu Prorektorowi SGH prof. Piotrowi Wachowiakowi.



Nowy semestr w UTW SGH rozpoczął się recitałem znakomitej aktorki Pani Laury Łącz. Spotkanie wypełniły wiersze, piosenki i wspomnienia z pracy artystycznej.

Pani Laura jest m.in. ambasadorką kampanii leczenia zaćmy u seniorów.



► Kontrola ze strony Urzędu Miasta obejmująca rozliczenia wykonania zadań i budżetu I transzy trzyletniego „grantu warszawskiego” przebiegła bardzo sprawnie i bez uwag. To rutynowa procedura, której pozytywny wynik warunkuje uruchomienie kolejnej transzy grantu.

► W marcu planowany jest doroczny audit t.zw. „w nadzorze”, nad funkcjonowaniem Systemu Zarządzania Jakością ISO 9001-2008. Jednostka Certyfikująca corocznie bada czy system jest prawidłowo stosowany, czy przestrzegane są wymagane procedury, prowadzona dokumentacja itp. Norma ISO 9001 uległa modyfikacji i oznaczona jest obecnie numerem 9001:2015. Konieczne jest zatem odbycie szkolenia uzupełniającego w zakresie wymogów nowej wersji normy, dostosowanie dokumentacji, procedur, auditów wewnętrznych itp.

► Najbliższe walne zebranie członków Stowarzyszenia UTW SGH poświęcone będzie m.in. zmianom z składzie pracowników biura Zarządu i w Komisji Rewizyjnej. Osoby chcące zaangażować się w stałą pracę z biurze Zarządu zwłaszcza mające doświadczenia w pracy w księgowości proszone są o zgłoszenia swojej kandydatury z opisem kwalifikacji do Wiceprezesa UTW SGH Pani Ireny Koszewskiej.

Ostatnie pożegnanie

W lutym 2017 r. odeszła od nas nasza Koleżanka **Marysia Hałas**. Mimo traumy wojennego dzieciństwa, która położyła cień na całym Jej życiu, zachowała wielką pogodę ducha, optymizm, kreatywność artystyczną. Jej kreacje na balach kostiumowych wzbudzały zachwyt. Pisała wspomnienia, wiersze, była duszą Klubu Dyskusji i Poezji UTW SGH.

Zapamiętamy **Marię Hałas**
kolorową i zawsze pogodną



ŚWIĄTECZNE SPOTKANIE WARSZAWSKICH SENIORÓW – KONCERT TADEUSZA WOŹNIAKA

