



SENIOR W KORONIE

NR 1 / MAJ 2020



Od redakcji

Drodzy Seniorzy, przekazujemy na Wasze ręce pierwszy numer gazetki, którą przygotowaliśmy z myślą o Was w tym niezwykłym czasie pandemii. Pomysł na nią zrodził się z tęsknoty za Waszymi serdecznymi uśmiechami, dobrymi spojrzeniami, wzruszającymi opowieściami i... niezwykłą energią, której doświadczaliśmy podczas cotygodniowych spotkań w naszych Klubach Seniora. Znajdziecie w niej coś dla ciała i dla ducha. Mamy nadzieję, że Was zaskoczy i ucieszy. Zapraszamy do współpracy w przygotowaniu kolejnych numerów (w tej sprawie skontaktujcie się z Martą tel.: 697 021 380). Życzymy Wam przyjemnej lektury. Bądźcie zdrowi!

Marta, Dorota, Asia, Jola, Agata, Alina

Pięknie jest służyć aż do końca...

Drodzy ludzie starsi, trapieni przez kłopoty ze zdrowiem lub problemy innego rodzaju, jestem całym sercem z wami. Kiedy Bóg przyzwala, abyśmy cierpieli z powodu choroby, samotności lub z innych przyczyn związanych z podeszłym wiekiem, zawsze obdarza nas też łaską i mocą, byśmy z jeszcze większą miłością włączali się w ofiarę Jego Syna. Bracia i Siostry w podeszłym wieku, życzę abyście pogodnie przeżywali lata, które Bóg przeznaczył każdemu z was. Pięknie jest służyć aż do końca sprawie Królestwa Bożego.

Jan Paweł II

Maj piękny jest zawsze. A w tym roku, jakby jeszcze piękniejszy.

Zamknięci przez epidemię, izolując się od zagrożeń, otwieramy się bardziej na świat, na ludzi, na Boga.

Więcej czasu mamy na różaniec, na odczuwanie bólu, który można ofiarować, na ciszę, w której głos Miłości słyszymy.

W maju można służyć aż do końca:

- prawdziwą radością, gdy człowiek nawet przez łzy się uśmiecha,
- słowem podnoszącym, wsparciem i mądrością,
- wreszcie modlitwą i cierpieniem, które wyrazem miłości są najprawdziwszym.

W tym szczególnym i pięknym czasie przesyłam serdeczności wszystkim Seniorom. Pamiętam o Was śpiewając Litanię Loretańską do Matki Bożej oraz odmawiając Różaniec święty o godz. 20.30. Zapraszam do łączności duchowej. Każdego dnia pomódlcie się za swoich bliskich, sąsiadów i Nereusza – proszę!

18. maja obchodzimy setną rocznicę urodzin Karola Wojtyły.

Prezenterem od nas niech będzie z jeszcze większą miłością pięknie służyć aż do końca...



Serdeczności!

ks. Piotr Wenzel, kapelan Nereusza

CO MOŻE DAĆ SIŁĘ ?

Sytuacja pandemii i izolacji, choć wiąże się z trudem, może być inspiracją do spojrzenia na siebie i życie z innej perspektywy. Więcej czasu dla bliskich (choćby na telefoniczne rozmowy) i na rozwijanie pasji - to tylko niektóre dobre strony. By jak najczęściej doświadczać wewnętrznego spokoju i radości - warto zwrócić uwagę na kilka ważnych kwestii.

Każdego dnia znajdź przyjemniej jedną informację, która da Ci odprężenie i sprawi, że poczujesz radość.

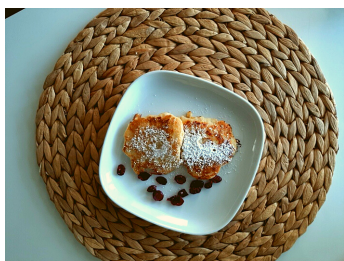
Nasze myśli wpływają na samopoczucie. Mogą wprowadzić w czarną rozpacz albo wywołać radość. Jeśli myślisz, że będzie tylko gorzej - z pewnością tak będzie. Pesymizm sprawia, że dostrzegamy tylko to co trudne i beznadziejne. Chcesz poczuć się lepiej? Szukaj dobra i ogranicz informacje, które budzą w Tobie lęk i niepokój.

Zaplanuj dzień. To metoda na przeciwdziałanie chaosowi, który nas otacza w świecie zewnętrznym.

Być może wiele dotychczasowych punktów dnia nie możesz zrealizować (spotkanie ze znajomymi, wycieczka, czy spacer). Zastanów się, czym możesz je zastąpić, by było równie przyjemnie i twórczo (może czeka na Ciebie nieprzeczytana książka, albo dawno nie oglądane zdjęcia, może wiele lat nie słuchałeś swojej ulubionej muzyki, albo nie pamiętasz już nawet kiedy ostatni raz grałeś w szachy)?

od kuchni

czyli SZYBKO,
ŁATWO,
ZDROWO



SKŁADNIKI:

banan (1 szt.)
jajko kurze (1 szt.)
płatki owsiane 20 g (2 łyżki)
jogurt naturalny 20 g (2 łyżki)
mąka pszenna 10 g (2 łyżki)
oliwa 5g (1 łyżeczka)

Rozmawiaj z bliskimi o tym co myślisz, czujesz i czego potrzebujesz.

Miej czas na rozmowę. Innym słuchaj z uwagą, wrażliwością i zrozumieniem.

Wprowadź metodę STOP-KLATKI.

Kiedy emocje sięgają zenitu, a Ty czujesz, że za chwilę wybuchniesz - zatrzymaj się, powiedz sobie STOP i przeanalizuj co czujesz. Kiedy zrozumiesz co się z Tobą dzieje - lepiej zapanujesz nad sobą i unikniesz napięć i nieporozumień.

Sprawiaj sobie przyjemności.

Warto codziennie znaleźć czas na zadbanie o siebie i doświadczenie miłych rzeczy. One sprawiają, że Twoja wewnętrzna siła będzie rostała.

Zadbaj o ważne relacje.

Współczesna technologia daje szansę bycia w kontakcie z najbliższymi i korzystania z ich wsparcia, nawet w czasie izolacji. Napisz lub zadzwoń do ważnych dla Ciebie osób.

Pamiętaj - nie jesteś sam, a trudne doświadczenia zbliżają ludzi.

Zuzanna Krzkała - psycholog

Agata Susek-Kaczyńska - psycholog

Seniorze

Potrzebujesz pomocy w zakupach żywności lub leków?

Zadzwoń pod numer: **517 609 912**
(zgłoszenia od poniedziałku do piątku w godzinach: 9.00-12.00).

Potrzebujesz wsparcia psychologa?

Zadzwoń pod numer: **572 855 629**
(od poniedziałku do czwartku w godzinach: 8.00-12.00).

Placuszki bananowe

Jajko roztrzep, ugnieć widelcem banana, dodaj płatki owsiane, jogurt, mąkę - wszystko dokładnie wymieszaj na jednolitą masę. Patelnię podgrzej. Rozsmaruj na niej odrobinę oliwy. Gotową masę nakładaj na patelnię w formie niewielkich placuszków. Smaż z obu stron na złoty kolor. Smacznego !



piękny umysł nie zna wieku

Drodzy Seniorzy! Oto kilka ćwiczeń dzięki, którym można spędzić czas z troską o swoje zdolności językowe, pamięć i uwagę. Do dzieła !

Proszę przeczytać jednokrotnie każdy ciąg cyfr i liter, a następnie zapisać go z pamięci obok.

47DK3

DKEJ3

F93KS4

0AL2H3

D73J4K

G73J

938DHENT

NDJ5HSPL

D92MN

0ANE47RJF

48573JDNO

DJFN483KS

Proszę przeczytać jednokrotnie wszystkie słowa i postarać się zapamiętać jak najwięcej z nich.

lekarz

drzwi

łopata

mieszkanie

żart

cukier

las

drzewo

produkcja

fotel

rzeka

samolot

Wymień wszystkie miesiące, których ilość dni jest parzysta.

.....
.....
.....
.....
.....

Następnie proszę zakryć powyższą tabelę i z pamięci zapisać słowa poniżej.

l

d

ł

m

ż

c

l

d

p

f

r

s

Zadania udostępnione są za zgodą Wydawnictwa SENSUS

Wymień wszystkie miesiące od końca:

GRUDZIEŃ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz znajdź nazwy wszystkich miesięcy
i wykreśl je (pionowo lub poziomo):

S	A	M	O	Ó	D	N	M	A	J	L	E	P	R
A	E	N	O	L	M	T	L	Y	R	O	P	A	Ó
S	T	G	R	U	M	Z	I	E	Ń	O	K	Ż	K
T	K	Ż	D	T	Ł	Y	P	I	E	N	Ż	D	A
Y	A	W	I	Y	M	O	I	L	E	S	T	Z	T
C	S	I	E	R	P	I	E	Ń	S	T	Y	I	G
Z	A	A	Ł	Ó	U	Ć	C	I	H	Ż	W	E	L
E	C	Z	E	R	W	I	E	C	O	R	A	R	O
Ń	K	K	W	I	E	C	I	E	Ń	P	Ż	N	R
R	Y	C	Z	Ż	K	W	I	E	L	O	N	I	Y
W	R	Z	E	S	I	E	Ń	Y	O	N	C	K	C
E	W	P	T	C	J	A	L	N	Ż	K	O	T	Z
Ż	L	I	S	T	O	P	A	D	S	A	M	T	N
T	Y	R	P	O	W	G	R	U	D	Z	I	E	Ń
M	A	R	Z	E	C	L	I	K	A	J	A	K	Y

Ruch - samo zdrowie !

Kochani Seniorzy, zapraszamy Was do codziennej gimnastyki.

Zestaw ćwiczeń - specjalnie dla Was przygotowała

Asia Muszyńska (nereuszowy fizjoterapeuta).

A więc do dzieła: wstańcie z kanapy, włączcie ulubioną muzykę i weźcie zdrowie w swoje ręce !



Zasady gimnastyki

- **zaczynij od rozgrzewki – poruszaj każdą częścią ciała i rozruszaj wszystkie stawy we wszystkich możliwych kierunkach – tutaj najlepiej sprawdzi się marsz w miejscu połączony z ruchami rąk**
- **oddychaj swobodnie nie dopuszczając do zatrzymania oddechu**
- **licz na głos (wtedy na pewno nie zapomnisz o oddechu)**
- **ćwiczenia wykonuj precyzyjnie dopasowując tempo wykonania do swoich możliwości (najlepiej przy muzyce – włącz swoją ulubioną stację radiową)**
- **jeśli czujesz zmęczenie - zmniejsz intensywność ćwiczeń**
- **pamiętaj - nie liczy się szybkość, ale czas trwania ruchu – ruszaj się przynajmniej 20 minut angażując jak największą część ciała.**

Trening

1. Włącz radio lub wybierz płytę, której lubisz słuchać.
2. Rozgrzewka (po 5 -10 powtórzeń każdego ruchu):
 - **zaczynij od marszu przy muzyce, ręce pracują naprzemiennie kolejno pchając rękami w przód, do boku oraz w górę – ruchy swobodne, na tyle na ile pozwala nam ciało**
 - **kolana w marszu unosić wysoko w górę, następnie staraj się dotknąć stopami pośladków, ręce w tym czasie swobodnie naprzemiennie "maszerują"**
 - **powtórz marsz z naprzemienną pracą rąk w przód, w bok oraz w górę – tym razem staraj się w jak największym zakresie każdorazowo prostując łokieć ręki ćwiczącej**
 - **zatrzymaj się wykonując 3 głębokie wdechy oraz wydechy**
 - **kolejno wolnymi i obszernymi ruchami „rozkręć” stawy barkowy, łokciowy, nadgarstkowy, kolanowy oraz stopy.**
3. Część główna - ćwiczenia naprzemiennie:
 - **krok odstawno - dostawny (lewa noga - krok w bok, prawą dołącz i od razu prawa powrotny krok w bok)**
 - **do kroku podstawowego nóg - dołącz kolejno ruchy rąk (po 10 – 15 powtórzeń) w dwóch seriach (pierwsza seria delikatne ruchy, w drugiej serii już dynamicznie, na ile siły Ci pozwolą – dłonie cały czas pracują naprzemiennie otwierając i zaciskając pięść)**
 - **ręce - ruch po okręgu od przodu do tyłu**
 - **ręce wyciągnij w przód do wyprostu i powrót pod pachy**
 - **ręce w bok, ramiona nieruchomo – prostuj i zginaaj ręce w łokciach**
 - **ręce wysoko w górę i powrót do wysokości ramion**

- **4 ważne ćwiczenia (bez muzyki – wykonywane w pozycji stojącej (im wolniejsze wykonanie tym lepszy efekt):** stajemy w rozkroku na szerokość barków, stopy i kolana skierowane delikatnie na zewnątrz – 10 wolnych przysiadów max. o kącie 45 stopni w stosunku do pozycji wyjściowej
- **napnij pośladki – powolne unoszenie oraz powrót nogi do boku (po 7 powtórzeń każda noga) – dla równowagi można przytrzymać się ściany, stołu itp.**
- **„zasiali górale”, czyli ruch kolana po przekątnej (np. prawe kolano przenosimy w powietrzu na stronę lewą i wracamy nogą na podłogę, a potem zmian nóg) – pamiętaj by nie podnosić kolana wysoko, ale za to daleko po przekątnej – po 15 powtórzeń - każda noga**
- **ćwiczenia mięśni Kegla tj. pamiętając o swobodnym oddechu (licz na głos wolno) napnij mięśnie krocza oraz dna miednicy kolejno dwukrotnie przez 5 sekund, następnie dwukrotnie przez 10 sekund.**

4. Powtórzenie części głównej – dla osób chętnych.

5. Zakończenie – stretching – to statyczne ćwiczenia w pozycji stojącej – swobodnie oddychaj – powinieneś odczuwać w ćwiczonych partiach mięśni "ciągnięcie", nie może to być jednak mocny ból – wykonaj po 2 powtórzenia dla każdej kończyny wytrzymując w opisanej pozycji około 10 sekund

- **wysuń lekko w przód jedną nogę i opieraj na pięcie, noga prosta w kolanie, przyciągnij palce nogi z przodu do siebie max. eksponując piętę**
- **przesuń jedną nogę w tył, palce stopy skierowane do przodu, kolano nogi z tyłu proste, noga z przodu zgięta w kolanie**
- **plecy proste, złap dłonie za plecami, kieruj łopatki oraz barki w tył i w dół, złączone dłonie ciągnij po pośladkach w kierunku podłogi, głowę cofnij lekko z brodą w tył i próbuj „rosnąć w górę”**
- **ćwiczenie poprzednie zmodyfikuj próbując złączone dłonie odsunąć od pleców**
- **stojąc, daj lewą dłoń na prawy bark, dodatkowo prawą dłonią pchając lewy łokieć (staraj się lewą dłonią „podrapać po plecach”)**
- **stojąc w lekkim rozkroku nabierz stopniowo powietrza jednocześnie unosząc ręce maksymalnie nad głowę ku górze, powoli zrób wydech jednocześnie wracając rękoma bokiem**
- **ćwiczenie, jak wyżej ale dodatkowo staraj się maksymalnie wyciągnąć dłonie ku górze.**

Gratulacje! Dotarłeś do końca :) By ruch dobrze działał na organizm, potrzebna jest SYSTEMATYCZNOŚĆ !
Do codziennych ćwiczeń – zapraszamy !

Asia Muszyńska

**Odkrywanie talentów
nie zna wieku i nigdy nie jest za późno na dzielnie się tym,
co w nas najlepsze.**

**Zapraszamy do przeczytania wiersza
Pani **Krystyny Bąk** seniorki, poetki.**

"Wirusowa cisza"

W Klubie Seniora Nereusza zapadła niesłychana
cisza, a wszystko to
przez niebezpiecznego koronawirusa.
Oj, oj wirusie - jakiś ty okrutny, nie pozwalasz
gromadzić się ludziom w spółki.
Szlachetnie występujesz pod nazwą KORONY,
a jesteś z okrutnym tyranem kojarzony.
Miej się na baczności seniorze i emerycie !
Wirus może odebrać - zdrowie, radość,
nawet życie...

Zaś nadzieją naszą jest - Otucha.
To też wzajemnie ślemy telefoniczne pozdrowienia
do ucha: zdrowia, wytrwałości
życząc wszystkim koleżankom i kolegom,
by ten zły los wreszcie się odmienił,
byśmy znowu razem się spotkali,
miło i wesoło dalszą jesień życia
z naszymi opiekunami przeżywali!

Krystyna Bąk



Konkurs na najpiękniej udekorowany balkon, taras lub parapet

Zasady:

1. Zrób zdjęcie swojego balkonu, tarasu lub parapetu i wyślij pod numer telefonu 697 021 380 lub na adres e-mail: seniorzy@nereusz.pl do 31.05.2020r.
2. Każdy uczestnik może przesłać maksymalnie 3 zdjęcia.
3. Uczestnik może zgłosić w konkursie tylko 1 miejsce (nie można np. nadesłać zdjęć balkonu i parapetu).
4. Nagrodzone zostaną 3 najlepsze pomysły, których zdjęcia ukażą się w następnym numerze. Liczy się estetyka i pomysłowość.
5. W razie problemów ze zgłoszeniem zdjęć do konkursu prosimy o kontakt pod numerem: 697 021 380.

