Numer 18

lato 2019

DOJRZALI! WSPANIALI!

pismo nie tylko dla osób 60+

Dawniej ZDANIEM SENIORA

Ważne sprawy okiem seniorów

wersja internetowa: www.DojrzaliWspaniali.com

e-mail: zaczyn@zaczyn.org

wydawca: Fundacja Zaczyn

Zapoznaj się z programem Parady Seniorów i Pikniku Pokoleń 2019

O wydawcy:

ZACZYN FUNDACJA

ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Numer został wydany dzięki dofinansowaniu Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych 2019.

SAMORZĄDOWCY SENIOROM
Konwent Samorządowy na rzecz Społeczności III Wieku

PARADA SENIORÓW

Zdjęcia, filmy i relacje z Parady i Pikniku 2019 znajdziesz na
www.parada.zaczyn.org
oraz na
facebook.com/DojrzaliWspaniali

PIKNIK POKOLEŃ

Program sceny głównej

Po Paradzie Seniorów spotykamy się na Pikniku Pokoleń, na którym będziemy się świetnie bawić przy muzyce.

W programie sceny głównej:

- godz. 13.00 otwarcie imprezy, energetyczny dancing z DJ Zbyszkiem oraz kilka słów od gości specjalnych i występy grup tanecznych,
- godz. 15.00 zapraszamy na koncert gwiazdy tegorocznej Parady, Krzysztofa Krawczyka,
- godz. 16.00 DJ Wika jak co roku poprowadzić dla Was największy w Polsce Dancing Międzypokoleniowy.

Bądźcie z nami 24 sierpnia 2019 r. w Warszawie!

Partnerzy i sponsorzy Parady Seniorów 2019

ORGANIZATOR

ZACZYN FUNDACJA

PARTNER STRATEGICZNY

DLA SENIORA ADAMED

Suplement diety Maxi3Vena

WYDARZENIE WSPÓŁFINANSOWANE PRZEZ:

ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Mazowsze. serce Polski

PARTNERZY

SEPHORA WHERE your beauty BEATS

MultiSport SENIOR

PROMEDICA24

VITRUM® D3 forte Vitaminum D3 2000 j.m. Suplement diety

Chwila dla Ciebie

Życie NA GORĄCO

Panele dyskusyjne i spotkania

Po Paradzie Seniorów na Pikniku Pokoleń odbędą się panele dyskusyjne i spotkania. Strefa panelowa będzie funkcjonowała, tak jak w poprzednim roku, na małym dziedzińcu Kampusu Głównego UW. Będzie można do niej wejść zarówno z terenu kampusu jak i z Krakowskiego Przedmieścia. Zapraszamy 24 sierpnia 2019 r. do Warszawy!

13.30
Mądra babcia w świecie dorosłych

W trakcie wystąpienia Beata Borucka – internetowa Mądra Babcia – opowie o tym, jak budować dobre, zdrowe relacje z dorosłymi dziećmi, innymi dziadkami w rodzinie, a także opiekunkami i nauczycielami wnuków. Podzieli się sprawdzonymi sposobami „dogadywania" się z bliskimi reprezentującymi różne pokolenia i podpowie, jak być mądrą babcią w coraz szybciej zmieniającym się świecie.

Beata Borucka – najsłynniejsza babcia polskiego Internetu. Ma misję pokazania i wzmocnienia roli babci w wychowywaniu dzieci, a także podpowiadania jak być nowoczesną, mądrą babcią. Patrzy na świat z humorem i dystansem. W jej życiu, książkach, na blogu i profilu na Facebooku satyra przeplata się z refleksją, odwagą, a nawet buntem. Ma dorosłą córkę i trójkę wnucząt, które uwielbia z wzajemnością.

14.30
Rozrywka 60+, czyli czy seniorowi czegoś nie wolno lub nie wypada?

Jeszcze kilka lat temu seniorzy rozwijający życie towarzyskie i rozrywkowe spotykali się ze społecznym ostracyzmem. Dziś już odważnie chodzimy na dancingi nie tylko w Ciechocinku, przechadzamy się środkiem jezdni na Paradach Seniorów, ubieramy się coraz bardziej kolorowo i modnie. Ale wciąż słyszymy, że czegoś nam nie wypada. Jak pokonać konserwatywne normy i przekonać młodych, a także samych seniorów, do aktywnego życia pełnego wrażeń?

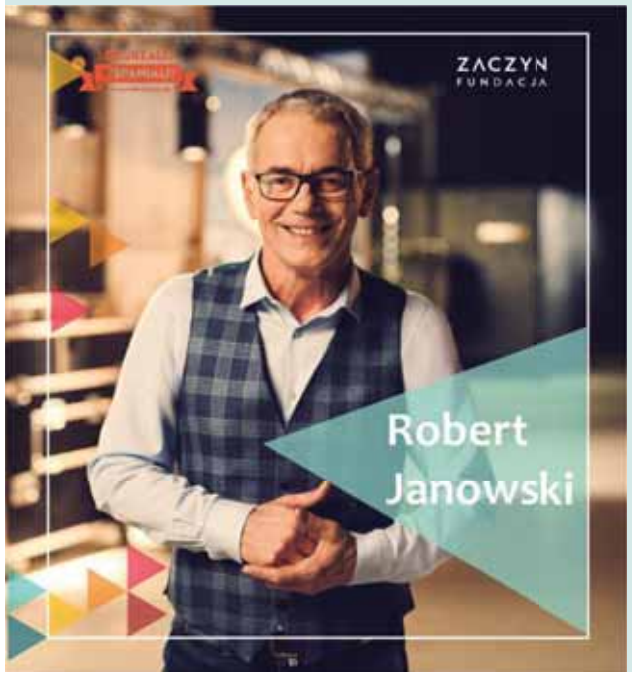
Moderator:
Robert Łuchniak – radio RDC

Udział wezmą:
Robert Janowski – dziennikarz, prezenter telewizyjny i radiowy, lektor, pisarz, wokalista. Wieloletni prowadzący teleturniej TVP1 „Jaka to melodia?", od jesieni 2019 r. poprowadzi nowy muzyczny show w Tv Puls.

DJ Wika – najstarsza polska DJ-ka, gwiazda mediów, animatorka aktywności seniorów, pomysłodawczyni Parady Seniorów.

Tomasz Szymański – redaktor naczelny tygodnika „Życie na Gorąco", najpopularniejszego magazynu rozrywkowego mającego setki tysięcy czytelników.

Katarzyna Pakosińska – aktorka i kabareciarka. Współtwórczyni „Kabaretu Moralnego Niepokoju". Występuje w warszawskich teatrach Kamienica oraz Capitol. Była uczestniczką programów rozrywkowych: „Taniec z gwiazdami" i „Twoja twarz brzmi znajomo".



godz. 15.30
Dojrzałe zmiany w dojrzałym życiu, czyli jak mądrze się zmieniać

Rozmowa o poszukiwaniu siły i motywacji niezbędnych do mądrego spełniania marzeń i odnajdywania szczęście w dojrzałym życiu.

Moderatorka:
Aleksandra Zbroja – dziennikarka, reporta-żystka, „Duży Format"

Udział wezmą:
Mariola Bojarska-Ferenc – instruktorka fitnessu, gimnastyczka artystyczna, dziennikarka i autorka książek. Była prekursorką fitnessu w Polsce i zapoczątkowała modę na bycie fit.

Ewa Foley – promotorka pozytywnego życia, doradca rozwojowa. Autorka popularnych książek-poradników zwanych „trylogią życia": Zakochaj się w życiu, Powiedz życiu tak oraz Bądź aniołem swojego życia.

Anna Korcz – aktorka filmowa, serialowa i teatralna, znana m.in. z rolach w „Na dobre i na złe" oraz „Na wspólnej".

godz. 16.30
Stylowo po sześćdziesiątce, czyli kilka słów o modzie i seniorach

W trakcie panelu modelka Helena Norowicz, bloger Jan Adamski i stylista Tomasz Jacyków będą mówić o elegancji na co dzień, poszukiwaniu swojego stylu, pięknie i zdrowiu w dojrzałym wieku.
Moderatorka:

Beata Tadla – dziennikarka i prezenterka telewizyjna
Udział wezmą:
Helena Norowicz – modelka, aktorka. W wywiadzie dla „Gazety Wyborczej" powiedziała, że odejście z teatru na emeryturę podcięło jej skrzydła. Dostała jednak nieoczekiwaną propozycję zawodową i w wieku 80 lat rozpoczęła karierę modelki. Grała m.in. w filmach i serialach, takich jak: „Matka Teresa od kotów", „Człowiek z magicznym pudełkiem", „Na dobre i na złe", „Anna German".

Tomasz Jacyków – stylista, krytyk i popularyzator mody. Stylista licznych programów telewizyjnych i juror w kilku talent-show. Autor książki O elegancji i obciachu Polek i Polaków.

Jan Adamski – senior, bloger, pasjonat mody męskiej. Lubi pisać o sprawach, które go pasjonują, dlatego zdecydował się na prowadzenie bloga, na którym prezentuje autorskie stylizacje. Nie boi się odważnych zestawień, jasnych kolorów i wyzwań.

ZACZYN
FUNDACJA

AgeHUB
Centrum Aktywności Cyfrowych 60+

zapraszają na:

BEZPŁATNE KURSY KOMPUTEROWE DLA SENIORÓW

WRZESIEŃ-GRUDZIEŃ 2019

Kurs trwa 40 godzin, zajęcia dwa razy w tygodniu, różne godziny

DOŁĄCZ DO CYFROWEGO ŚWIATA!

Zgłoszenie telefoniczne: 502 513 775,
Zgłoszenia mailowe: danuta.pawlak@zaczyn.org

KONKURS

MASZ POMYSŁ NA PROJEKT DLA SENIORÓW? ZGŁOŚ GO I ZDOBĄDŹ GRANT NA JEGO REALIZACJĘ

DLA SENIORA ADAMED

Do konkursu **Adamed dla Seniora** można zgłaszać realizowane lub planowane działania, których celem jest aktywizacja Seniorów i zwiększenie ich uczestnictwa w życiu lokalnych społeczności. Każda z organizacji może złożyć do konkursu maksymalnie trzy projekty. Zgłaszane inicjatywy mogą dotyczyć różnych dziedzin, ważne jest tylko, by wspierały aktywność Seniorów. Inspiracją do udziału w konkursie mogą być historie zakończonych sukcesem projektów zwycięzców poprzedniej edycji.

PROGRAM „TRENING CZYNI MISTRZA" DOMU KULTURY W KĘTACH

Wygrana w konkursie **Adamed dla Seniora** w 2017 roku pozwoliła na zrealizowanie inicjatywy sportowej aktywizacji Seniorów. Jej głównym celem była poprawa motoryki, wydolności oraz umiejętności taktycznych i technicznych osób starszych, a także przygotowanie uczestników do udziału w lokalnych olimpiadach. Dla zaangażowanych w projekt Seniorów zostały również zorganizowane mini zawody, pozwalające wyłonić najlepszych sportowców, a wszyscy zawodnicy byli objęci opieką fizjoterapeutów.

DZIEŃ SENIORA IFMSA-POLAND ORAZ WYKŁADY DOTYCZĄCE TEMATÓW SENIORALNYCH

W ramach tej inicjatywy sfinansowanej ze środków zdobytych w konkursie odbyły się wykłady kierowane zarówno do Seniorów, jak i szerszego grona odbiorców – studentów kierunków medycznych oraz pracowników ochrony zdrowia. Ich tematyka dotyczyła wykluczenia osób starszych, zdrowia publicznego, aktywizacji Seniorów i komunikacji z pacjentem geriatrycznym. Ponadto w oddziałach Stowarzyszenia zorganizowane zostały także obchody Dnia Seniora IFSMA-Poland.

PROJEKT MUZEUM NADWIŚLAŃSKIEGO W KAZIMIERZU DOLNYM „KAZIMIERZ DWÓCH KSIĘŻYCÓW"

Dzięki grantowi z konkursu **Adamed dla Seniora** powstał szlak literacko-turystyczny dla Seniorów, inspirowany zbiorem opowiadań Marii Kuncewiczowej „Dwa Księżyce", których akcja jest osadzona w Kazimierzu Dolnym. Szlak został przygotowany we współpracy ze starszymi mieszkańcami miasta. Muzeum wydało także ogólnodostępny przewodnik opisujący tę trasę.

PRZYGOTUJ ZGŁOSZENIE I WYGRAJ

Masz ciekawy pomysł na działania dla lokalnej społeczności Seniorów? Jeżeli tak, to zgłoś go w kolejnej edycji ogólnopolskiego konkursu **Adamed dla Seniora**, w którym łączna pula nagród wynosi **20 000 zł**. Zgłoszenia przyjmowane są do **15 września 2019 r.** i można je nadsyłać:

- elektronicznie: **dlaseniora@adamed.com**,
- przez formularz dostępny na stronie: **www.adameddlaseniora.pl/konkurs**,
- pocztą tradycyjną na adres: Walk PR, ul. Dzielna 60, 01-029 Warszawa (z dopiskiem „KONKURS Adamed dla Seniora").

SENIORÓW WSPIERA

Suplement diety Maxi3Vena

VITRUM® D3

Vitaminum D3 2000 j.m. forte

WITAMINA D **NATURALNEGO POCHODZENIA**

1. Witamina D wspomaga prawidłową pracę **układu odpornościowego, mięśni** oraz utrzymanie **zdrowych kości i zębów**

2. **Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce** zwiększa przyswajalność witaminy D

3. **Mała, łatwa do połknięcia kapsułka może być przyjmowana niezależnie od posiłku**

PL/VDF/18/0007
Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

*Wytyczne suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej - rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D. Płudowski P. i wsp. Endokrynologia Polska, Tom 64; Numer 4/2013.

Miasteczko atrakcji na Pikniku Pokoleń

Strefa Zdrowia Grupy Adamed

Firma Adamed już po raz kolejny aktywnie uczestniczy w Paradzie Seniorów i przygotuje specjalną strefę badań, gdzie wszyscy chętni będą mogli skorzystać z bezpłatnych konsultacji z lekarzami różnych specjalizacji. Adamed we współpracy z Polskim Towarzystwem Chirurgii Naczyniowej udostępni badanie kostka-ramię oraz konsultacje z chirurgami naczyniowymi. W ramach programu „Głęboki Oddech" pojawi się lekarz pulmonolog oraz dostępne będzie badanie spirometryczne. Goście będą mogli ponadto zbadać poziom glukozy we krwi oraz ciśnienie tętnicze. Na terenie pikniku zorganizujemy również bezpłatne zajęcia instruktażowe nordic walking, które poprowadzi profesjonalny trener.

Strefa Piękna Sephora

Podczas bezpłatnych warsztatów Makijaż cery dojrzałej, pod okiem ekspertów Sephora, panie poznają triki makijażowe, które pozwolą w szybki i łatwy sposób wydobyć mocne strony urody. Zapisy na warsztaty: w dniu imprezy od godz. 12.00. w strefie marki. Na uczestniczki warsztatów czekają drobne upominki od Sephora.

Strefa MultiSport Senior

Podczas Pikniku Pokoleń nie zabraknie atrakcji zarówno dla aktywnych seniorów, jak i tych, którzy dopiero chcieliby zacząć przygodę z aktywnością fizyczną. W programie m.in. darmowy pomiar składu masy ciała wraz z profesjonalną analizą oraz konsultacje zdrowotne w strefie sportowo-edukacyjnej MultiSport Senior, gdzie fizjoterapeuci oraz trenerzy personalni opowiedzą o tym, jak ćwiczyć po 60. roku życia, by utrzymać zdrowie i dobrą kondycję na lata.

Warsztaty stylu „Głosu Seniora"

Potrzebujesz porady stylizacyjnej? Chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat obecnych trendów? A może jesteś pasjonatem mody? Zapraszamy na stoisko Stylowych Seniorów Głosu Seniora! Od profesjonalistek – seniorki modelki 60+ Hanny Piekarskiej oraz projektantki Agnieszki Wyrwał (Agi Pou) – uzyskasz wszelkie wskazówki oraz informacje dotyczące aktualnych trendów w modzie 60+. Stoisko oferuje ponadto warsztaty poruszania się po scenie oraz pozowania do zdjęć.
Warsztaty odbędą się w godz. 13.00–17.30.

Stoisko „Mądrej Babci"

Jak budować dobre relacje z innymi dorosłymi w otoczeniu wnuków? Jak poradzić sobie w trudnych sytuacjach? Jak rozmawiać z tymi, którzy zawsze mają rację? Beata Borucka, najsłynniejsza babcia polskiego internetu, wystąpi na scenie o godz. 13.30, jednak wcześniej, można będzie się z nią spotkać na stoisku i zakupić książkę Mądra Babcia z autografem autorki.
Stoisko będzie czynne również po wystąpieniu Pani Beaty – zapraszamy!

Warsztaty garncarskie Stowarzyszenia Amfora

Tworzeniem unikatowych prac z gliny może zajmować się każdy, bez ograniczeń wiekowych. Podczas warsztatów można się zapoznać z prostymi technikami tworzenia oraz ozdabiania ceramiki przy użyciu form i szablonów a także ręcznego modelowania.
Warsztaty odbędą się w godz. 13.00–17.30.

Stoisko kampanii „Depresja. Rozumiesz – pomagasz"

Stoisko przygotowane przez Ministerstwo Zdrowia, organizatora kampanii „Depresja. Rozumiesz – pomagasz", jest stworzone z myślą o osobach cierpiących na tę chorobę oraz ich bliskich. Na stoisku będzie można zdobyć wszystkie potrzebne informacje dotyczące objawów oraz sposobów leczenia i profilaktyki depresji, a także porozmawiać z ekspertem.

Test na HCV

W trakcie Pikniku będzie można bezpłatnie przebadać się pod kątem przeciwciał anty-HCV. Akcja prowadzona jest w ramach Ogólnopolskiego Programu Badań Przesiewowych „Test na HCV – prosty krok do zdrowia". Badanie odbędzie się w sterylnych warunkach przy po-

mocy testów kasetowych, które diagnozują krew pobraną z opuszka palca. Wynik jest widoczny już po 10 minutach. Przeszkolony personel udzieli również wszelkich informacji na temat wirusa HCV i wirusowego zapalenia wątroby typu C.

Warsztaty „Upcycling – śmieci na nowo”

Dawniej ubrania miały jakość – można było je łatać, cerować, skracać, poszerzać i nosić długie lata. Dziś zwykle po kilku praniach odzież nadaje się do wyrzucenia. Co możemy zrobić, by ograniczyć tony śmieci? Zamiast wyrzucać do kosza, wprowadzimy niechciane tekstylia na salony! Z kolorowych włóczek t-shirtowych wypleciemy kwietniki w technice makramowej. Zapraszamy na stoisko, gdzie czeka Was nie tylko dobra zabawa, relaks przy rękodziele i satysfakcja z wykonania jedynej w swoim rodzaju ozdoby wnętrza, ale również frajda ze świadomości, że wspólnie robimy coś dobrego dla planety, dla obecnych i kolejnych pokoleń.
Warsztaty odbędą się w godz. 13.00–17.30.

Warsztaty kaligrafii

To będzie wyjątkowe spotkanie z tradycyjną stalówką i atramentem. Podczas warsztatów przeniesiemy się w świat pięknych liter pisanych wyłącznie odręcznie. W spokojnej atmosferze każdy uczestnik będzie mógł poszukać swojego ulubionego stylu i narzędzia – kaligrafia oferuje ich tak wiele! Od średniowiecznych krojów aż po współczesne eksperymenty z literami. Zajęcia poprowadzi Dorota Letachowicz z Warszawskiego Domu Kaligrafii.
Warsztaty odbędą się w godz. 13.00–17.30.

Warsztaty ruchowe Quigong

Quigong to powszechnie używana w Chinach nazwa ćwiczeń z energią zwaną qi. Podczas warsztatów nauczymy się wykonywać proste ćwiczenia, które podnoszą sprawność naszego ciała i umysłu.
Warsztaty odbędą się w godz. 13.00–17.30.

Warsztaty „impro(wizacyjne)”

Impro to forma teatru, w którym aktorzy grają bez scenariusza, czyli improwizują, dlatego przyda Wam się trochę kreatywności i spontaniczności. Poznacie kilka gier, które będziecie mogli wykorzystać na spotkaniach towarzyskich, aby twórczo się bawić i wspólnie pośmiać. Jakich? Na przykład „dyrygent”, kiedy trzeba wymyślać na bieżąco i razem śpiewać piosenkę na zadany temat czy „historia po słowie”, w której każda osoba z pary opowiada po jednym słowie ze wspólnej opowieści. Dobra zabawa i mnóstwo śmiechu gwarantowane!
Warsztaty będą się odbywać co pół godziny między 13.00 a 16.00.

Stoisko Urzędu Komunikacji Elektronicznej

W ramach kampanii „Wiem, co podpisuję” udzielane będą porady dotyczące usług telekomunikacyjnych. Podpowiemy, jak nie dać się oszustom i wskażemy, jakie mamy prawa jako konsumenci. Zachęcamy też do udziału w naszym konkursie wiedzy konsumenckiej z nagrodami!

Stoisko platformy CrispTime

Twórcy platformy internetowej CrispTime zaproszą do podzielenia się przemyśleniami na temat szczęścia w dojrzałym wieku. Swoją wiadomość uczestnicy będą mogli wyrazić w sposób twórczy, poprzez zapis na specjalnie przygotowanym płótnie i podpis odciskiem dłoni.

Stoisko Muzeum Sztuki Nowoczesnej

Przewodnicy, edukatorzy oraz opiekunowie publiczności zapraszają do wspólnego malowania obrazu „Parada i Piknik Seniorów 2019 – Emocje dnia”. Dostępne będą również materiały dotyczące bezpłatnej oferty Muzeum prowadzącego wspólnie z Fundacją Zaczyn cykl edukacyjnych dla seniorów pn. „Dojrzali Wspaniali”.

Strefa wydawnictw – „Życie na gorąco” i „Chwila dla Ciebie”

W strefie tej będzie można wziąć udział w ciekawych warsztatach kulinarnych, a także zaopatrzyć się w popularne magazyny, takie jak „Życie na gorąco” czy „Chwila dla Ciebie”, oraz kilkanaście innych tytułów.

Ponadto zapraszamy na stoiska Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, Urzędu m.st. Warszawy, Teatru Powszechnego, Sanatorium Chemik, Green Caffe Nero, Wyższej Szkoły Rehabilitacji, Muzeum Polin, Kampanii Obniżamy Kwas Moczowy, Klubu Absolwenta Uniwersytetu Warszawskiego.

Aktywność fizyczna nie zna wieku

O ponad połowie seniorów w Polsce nie można powiedzieć, że są aktywni fizycznie – wskazuje najnowsze badanie MultiSport Index 2019. To statystyki, które trzeba zmienić, ponieważ ruch ma pozytywny wpływ na jakość życia w każdym wieku, a także korzystnie oddziałuje na zdrowie psychofizyczne. Ponadto aktywność ruchowa zdecydowanie łagodzi wpływ postępujących lat.

Aż 53 proc. Polaków po 55. roku życia nie podejmuje aktywności fizycznej. Pozostała część tej grupy stara się być w ruchu, z czego tylko nieliczni wcielają aktywność w plan dnia codziennego. Eksperci zaznaczają, że wpływ ruchu na zdrowie fizyczne i psychiczne jest zbawienny – świetnie działa na mózg oraz zmniejsza ryzyko wielu chorób, np. Alzheimera.

– *Ruch i dobra wydolność fizyczna poprawiają jakość życia seniorów i ich zdrowie. O 90 proc. zmniejszają ryzyko demencji, poprawiają mikrostrukturę mózgu i pamięć osób starszych, co jest szczególnie ważne w obliczu zmian demograficznych i starzenia się polskiego społeczeństwa. Mamy również umiarkowanie silne dowody, że regularna aktywność fizyczna poprawia ogólne funkcjonowanie osób starszych, zmniejsza ryzyko złamania biodra, rozwoju raka płuc czy raka endometrium* – mówi dr Ernest Kuchar, specjalista medycyny sportowej.

Coraz większego znaczenia nabierają wydarzenia mające na celu aktywizację osób starszych. Już 24 sierpnia odbędzie się Parada Seniorów 2019, w której wezmą udział osoby powyżej 50. roku życia. Tego dnia, w godz. 12:00 – 18:00 na Kampusie Głównym Uniwersytetu Warszawskiego (na mecie Parady) dostępna będzie specjalna strefa edukacyjno-sportowa MultiSport Senior. Uczestnicy wydarzenia będą mogli konsultować się tam ze specjalistami, poćwiczyć z trenerem, dowiedzieć się o plusach podejmowania aktywności niezależnie od wieku i poznać możliwości własnych organizmów. Nie zabraknie wzajemnej motywacji do walki ze stereotypem seniora pogrążonego w stagnacji.

Dawka mocy do działania

Ciekawą inicjatywą jest MultiSport Senior, czyli pierwsza w Polsce karta sportowa przeznaczona dla osób powyżej 60. roku życia stworzona przez firmę Benefit Systems. Dzięki niej seniorzy mogą uczęszczać do tysięcy obiektów sportowo-rekreacyjnych w całym kraju i każdego dnia (do godz. 16:00) korzystać z różnych rodzajów aktywności fizycznej. Wystarczy poprosić syna czy wnuczkę (posiadających kartę MultiSport typu „Pracownik") o zamówienie karty MultiSport Senior za pośrednictwem pracodawcy. Wspólna aktywność może stać się cenną okazją do spędzenia czasu z bliskimi. Dla zróżnicowania dostępne są również atrakcyjne formy relaksu, np. chwile spędzone w grocie solnej bądź saunie. MultiSport Senior jest dowodem na to, że seniorzy (tak samo jak młodzi pracownicy korporacji) mogą chcieć czegoś więcej od życia. Szczególnie, że ta chęć do zwiększenia aktywności przełoży się na poprawę zdrowia. Więcej informacji o programie MultiSport Senior znajduje się na www.multisportsenior.pl.

Samo zdrowie – bez względu na wiek

Aktywność w dojrzałym wieku owocuje wieloma korzyściami i wywiera duży wpływ na ogólny stan zdrowia. Gdy seniorzy ruszają się na miarę swoich możliwości, to tym samym niewątpliwie robią dla siebie samych wiele dobrego. Ruch to samo zdrowie, a jak wiadomo w zdrowym ciele, zdrowy jest również duch.

– *Regularna aktywność fizyczna łagodzi objawy depresji wśród seniorów oraz poprawia funkcje poznawcze. Dzięki regularnemu uprawianiu ćwiczeń spowolnione zostają procesy degeneracji i zaniku mózgu związane z wiekiem. Osoby starsze bardziej aktywne fizycznie mają lepszą pamięć, łatwiej mogą się skupić, lepiej orientują się w otoczeniu, mają lepszy nastrój przez co znacznie dłużej, czasami do końca życia są samodzielne* – podkreśla dr Ernest Kuchar.

Jak przytacza w swojej książce „Z zdrowym ciele zdrowy mózg" psychiatra dr Anders Hansen, podczas obserwacji 20 tys. kobiet w wieku 70-81, naukowcy zauważyli, że u tych aktywnych fizycznie pamięć była lepsza niż u pasywnych. Mózgi aktywnych kobiet okazały się być średnio 3 lata młodsze (pod względem procesów myślowych), niż z reguły są na tym etapie życia. Powodem jest korzystny wpływ aktywności na wzorzec połączeń w mózgu, co spowalnia proces starzenia się. Warto dodać, że kobiety wcale nie ćwiczyły ciężko – wystarczające okazało się zaledwie 20 minut spaceru każdego dnia.

Makijaż cery dojrzałej

Kobieta w każdym wieku pragnie wyglądać pięknie, podkreślać swoje atuty. Tak, jak z biegiem lat zmieniają się nasze upodobania, tak zmieniają się potrzeby naszej skóry, budowa oka, ust. W tym momencie wsparciem dla nas mogą być triki makijażowe, poza oczywiście odpowiednio dobraną pielęgnacją, stylem życia czy odżywianiem, które pozwalają nam w szybki i łatwy sposób wydobyć mocne strony naszej urody, a zniwelować te elementy, które chcemy ukryć.

Okiem eksperta

Sergiusz Osmański, Dyrektor Artystyczny Sephora Polska, twórca zawodu makijażysty w Polsce

Pamiętaj, że dojrzała cera też kocha makijaż.

Zasady makijażu i pielęgnacji cery dojrzałej:

- Zadbaj o mocne nawilżenie skóry - szukaj kremów z peptydami, vit c i retinolem, używaj tez serum pod krem, przynajmniej wieczorem
- Zadbaj o skórę wokół oczu
- Wybieraj podkłady o lekkiej konsystencji
- Ocieplaj koloryt cery – wybieraj podkłady z pigmentem różowym, a nie żółtym
- Pokochaj róż nakładany delikatnie w centralnych częściach kości policzkowych
- Nasyć usta kolorem
- Zrób ramę dla oka – podkreśl łuk brwiowy
- Wytuszuj rzęsy górne i dolne, aby nadać wyrazistość spojrzeniu
- Pamiętaj o rozświetlaczach – cera dojrzała kocha światło
- Do swojego rytuału pielęgnacyjnego włącz kilka razy w tygodniu nałożenie maseczki pielęgnacyjnej, odżywiającej.

Tego unikaj:

- Dużych ilości pudru sypkiego
- Neonowych, intensywnych kolorów cieni do powiek
- Konturówek w odcieniu ciemniejszym niż szminka (wybierz tę w identycznej tonacji, jak szminka)

Sephora zaprasza na bezpłatne warsztaty makijażowe w swoich perfumeriach

Podczas bezpłatnych, grupowych warsztatów **Makijaż cery dojrzałej**, pod okiem ekspertów, odkryjesz triki makijażowe (poza oczywiście odpowiednio dobraną pielęgnacją, stylem życia czy odżywianiem), które pozwalają w szybki i łatwy sposób wydobyć mocne strony twojej urody, a zniwelować te elementy, które wolisz ukryć.

Warsztaty odbywają się w wybranych perfumeriach Sephora na terenie całej Polski, **od 28.08. do 6.11.** Zapisz się już dziś na: www.sephora.pl przez wygodny Beauty Booking lub przez infolinię Sephora 801 801 400.

Lista lokalizacji i perfumerii, w których odbędą się warsztaty Makijaż cery dojrzałej:

- Warszawa (Arkadia, Złote Tarasy, Dom Mody Klif, Galeria Mokotów)
- Lublin (Lublin Plaza)
- Radom (Galeria Słoneczna)
- Łódź (Manufaktura)
- Kraków (Galeria Krakowska, Bonarka)
- Kielce (Galeria Echo)
- Gdańsk (Galeria Bałtycka)
- Włocławek (Wzorcownia)
- Bydgoszcz (Zielone Arkady)
- Katowice (Silesia, Galeria Katowicka)
- Bielsko-Biała (Galeria Sfera)
- Częstochowa (Galeria Jurajska)
- Poznań (Avenida, Posnania)
- Szczecin (Kaskada)

SEPHORA

WHERE your beauty BEATS

„Profesjonalizm i życzliwość” – w Warszawie powstał wyjątkowy dom opieki

„Bez wątpienia to miejsce tworzą ludzie. Wspaniały zespół – od pani dyrektor, poprzez szefową obsługi klienta, lekarza, pielęgniarkę oddziałową po pielęgniarki i panie opiekunki, które na co dzień z oddaniem opiekują się mieszkańcami. Odwiedzając to miejsce po raz pierwszy byłam zaskoczona nie tylko wspaniałymi warunkami, ale też profesjonalizmem i życzliwością. Przed przyjęciem Mamy panie pielęgniarki i opiekunki z własnej inicjatywy zaprosiły mnie do rozmowy, aby dowiedzieć się jak najwięcej o Mamie, co lubi, co sprawia jej trudność, na co zwrócić szczególną uwagę w opiece tak, aby Mama czuła się tu jak najlepiej” – napisała Pani Joanna, córka jednej z mieszkanek domu opieki **Rezydencja DĄBRÓWKA Grupy ORPEA w Warszawie**.

Piękne pokoje i przestrzenie wspólne z wygodnymi kanapami, fotelami i stolikami, własna kuchnia i jadalnia, której nie powstydziłby się niejeden hotel, zielone otoczenie, w którym wkrótce pojawi się ogród terapeutyczny – to jedno. Jednak, jak słusznie zauważyła Pani Joanna, najważniejsi są ludzie. W Rezydencji DĄBRÓWKA bardzo dużą wagę przywiązuje się do wspólnych aktywności. Różne formy terapii zajęciowej – od ćwiczeń ruchowych, przez wspólne czytanie książek, gry planszowe – zapewniają rozrywkę, ale przede wszystkim mają na celu ćwiczenie pamięci i budowanie relacji społecznych.

„Mimo największych starań nie byłabym w stanie zapewnić Mamie takich warunków, takiej opieki i aktywności w warunkach domowych. Bardzo dziękuję całemu personelowi za serce i uśmiech, którymi dzielą się z podopiecznymi. W skali od 1 do 5 daję ocenę 10!” – podsumowała swoją opinię o tym wyjątkowym domu opieki Pani Joanna.

Rezydencja DĄBRÓWKA
Ul. Czeremchowa 40F, Warszawa (Białołęka)
22 888 59 18
dabrowka@orpea.pl
www.orpea.pl/rezydencja-dabrowka.pl

Depresja wieku podeszłego – nieznany problem

Osoby w wieku emerytalnym stanowią ponad 20% wszystkich leczonych z powodu depresji. Liczba ta prawdopodobnie byłaby większa, gdyby każda osoba chora została właściwie zdiagnozowana. Brak wiedzy na temat objawów depresji wieku podeszłego sprawia, że zarówno osoby chorujące, jak i ich najbliżsi błędnie odczytują sygnały, przez co nie podejmują właściwego leczenia.

Niełatwo zmierzyć się z problemami starości. Dolegliwości zdrowotne, obniżona sprawność poznawcza oraz fizyczna, ograniczają możliwość dalszego wykonywania tego, co kiedyś sprawiało przyjemność. Również pojawiające się częste w tym okresie życia poczucie osamotnienia i pojawiająca się niesamodzielność powodują znaczne obniżenie nastroju u osób starszych. Te oraz wiele innych czynników sprawiają, że wśród osób powyżej 60 roku życia, ryzyko zachorowania na depresję jest niezwykle wysokie.

W przypadku depresji tej grupy wiekowej kluczowe jest właściwe rozpoznanie objawów. Jedną z większych trudności jest diagnostyka depresji - symptomy bywają lekceważone, uznawane nierzadko za oznaki innych chorób np. demencji starczej czy zespołu psychoorganicznego. Aby uniknąć takiej pomyłki i móc właściwie diagnozować, należy znać typowe objawy i specyfikę depresji wieku podeszłego.

Objawy depresji:

- utrata zadowolenia z życia, niemożność odczuwania przyjemności,
- negatywna ocena przeszłości, teraźniejszości oraz przyszłości, niskie poczucie własnej wartości,
- brak energii, męczliwość występująca nawet przy małym wysiłku, spowolnienie psychoruchowe,
- zaburzenia koncentracji uwagi,
- zaburzenia pamięci,
- zaburzenia snu,
- zaburzenia łaknienia (często z ograniczeniem przyjmowania posiłków i chudnięciem),
- myśli rezygnacyjne i samobójcze,
- lęk (poczucie niejasnego zagrożenia, napięcia, niemożności odprężenia się),
- objawy somatyczne (bóle głowy, ucisk w klatce piersiowej, nudności, zaparcia),
- w depresji o późnym początku, gdy pierwszy epizod pojawia się po 60. roku życia, mogą występować częściej także urojenia (fałszywe przekonania), które najczęściej dotyczą dysfunkcji różnych narządów, zubożenia, winy, oczekiwania na karę.

Innym problemem związanym z depresją wieku podeszłego, jest niechęć osób starszych do podjęcia leczenia. Osoby te rzadko zgłaszają rodzinie i lekarzowi objawy depresji, są negatywnie nastawione do korzystania ze wsparcia psychiatry oraz przyjmowania leków. Tymczasem depresja, tak samo jak inne choroby, wymaga leczenia, a podjęcie odpowiednich działań może w znaczący sposób poprawić jakość życia. Dlatego też, jeśli dostrzegasz u siebie lub u bliskiej ci osoby objawy depresji, koniecznie skorzystaj z pomocy specjalistów.

Więcej informacji na temat depresji (w tym depresji wieku podeszłego) oraz gdzie szukać pomocy na stronie kampanii „Depresja. Rozumiesz-Pomagasz": www.wyleczdepresje.pl

Ogólnopolska kampania „Depresja. Rozumiesz-Pomagasz" realizowana jest w ramach *Programu Zapobiegania Depresji w Polsce na lata 2016-2020* finansowanego przez Ministra Zdrowia.

Projekt zrealizowany ze środków finansowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach programu pn. Program Zapobiegania Depresji w Polsce na lata 2016-2020.

Ministerstwo Zdrowia

Późny, czyli jaki?

Późny senior, to w moim przekonaniu ktoś, kto jest w wieku tuż przed osiemdziesiątką lub już po jej przekroczeniu. Osobiście nigdy nie sądziłam, że sześćdziesięciu, później, nieśmiało zaczęłam myśleć o siedemdziesiątce. Chyba nie tylko ja miałam takie odczucia. Ostatnio zdarzyło mi się obejrzeć film Jana Sosińskiego Droga Między Nutami o kompozytorze Zygmuncie Krauze, jak się wydaje moim rówieśniku. On również w pewnym momencie wyznał , iż stawiał sobie granicę dożycia roku 2000. Film powstał w roku 2018.

Weseli staruszkowie

W społeczeństwie, w mediach pojęcie senior łączy się najczęściej z wizerunkiem sympatycznej babci lub dziadka otoczonych wianuszkiem kilkuletnich wnuków. Czasami babcię zaboli kolano, a dziadka kręgosłup, ale od czego są cudowne tabletki, które nie tylko natychmiast usuną ból ale i wprawią w szampański humor. Opieka nad wnukami, obserwowanie jak rosną, przekonanie, ze jest się użytecznym, to bardzo poprawia samopoczucie. Ale lata mijają, wnuki stają się nastolatkami, mają swoje sprawy, swoich przyjaciół, nieodłączne smartfony i oto kontakt z kochaną babcią staje się coraz rzadszy. Babcia przestaje być autorytetem ponieważ nie zna się na fejsbukach, messendżerach , i innych nowoczesnych środkach komunikowania się ludzi. A skoro nie jest już autorytetem, to... I kontakt z babcia staje się okazjonalny, formalny gdy z okazji imienin, czy urodzin trzeba wręczyć różyczki, Wtedy pojawiają się pytania, na ktore nie ma odpowiedzi. Dlaczego? Zaczyna się wtedy mieć dziwne odczucie nieistnienia. O wiele łatwiej jest małżeństwom. Jeśli małżonkowie przetrwali wszelkie kryzysy i po wielu latach nadal są razem, to w tym trudnym okresie późnej starości z całą pewnością się wspierają. Jedno robi zakupy, drugie gotuje posiłek, Razem chodzą do kina, wspólnie jeżdżą do sanatorium. Jak to miło jest dzielić sanatoryjny pokój ze wspólmałżonkiem, a nie z obcą osobą która w dodatku chrapie. No cóż, nie bez znaczenia jest fakt, że małżonkowie żyją za dwie emerytury, a nie za jedną.

Kobieta zostaje sama

Niestety, tak się jakoś składa, że panowie wcześniej opuszczają ten padół niż panie i społeczeństwo pełne jest samotnych, starych wdów, którym trudno dostosować się do rzeczywistości. Pojawia się poczucie zbyteczności, bezsensu istnienia, co skutkuje depresją. Tym bardziej, że smutek, to nie jedyna przypadłość, wiadomo, ze z wiekiem to i owo zaczyna szwankować. Pogarsza się wzrok, tracimy coraz więcej zębów, niedosłyszymy, gorzej funkcjonuje pamięć. Nie wiedzieć czemu późny senior łatwo się potyka, upada rozbijając sobie kolano, biodro, bark. A przy osłabionych kościach można doznać poważnej kontuzji, nawet złamania. Po każdym upadku pojawia się lęk. Niektóre osoby wręcz boją się wychodzić z domu. Późny senior nie może się jednak poddawać. Tyle, że trzeba na swoje ograniczenia patrzeć racjonalnie. Moja koleżanka mając lat 83 wybrała się na wycieczkę objazdową do Indii. Był to pomysł zwariowany, wróciła z tej podróży pół żywa i od tej pory grzecznie koncentruje się na pielęgnacji swojej miejskiej działeczki.

Nie pojadę do Wenecji

Ja mam zdecydowanie więcej zdrowego rozsądku i zdecydowanie mniej pieniędzy, więc już dawno pogodziłam się z myślą, że nigdy więcej nie pojadę do ukochanej Wenecji. Z drugiej strony, gdy patrzę na te miliony turystów, na gigantyczne wycieczkowce zatrzymujące się w pobliżu placu św Marka, wówczas myślę: ok, jak nie przyczynię się do dewastacji tego fenomenalnego miasta.Kolejne moje ograniczenie, to rezygnacja z jazdy rowerem, która to jazda była jedną z ulubionych moich aktywności. Pozostaje rowerek stacjonarny, ale to nie to samo, o nie!

Na samotność nie narzekam. Mam psa, oczywiście z nim nie rozmawiam, ale mówię do niego i on coraz więcej rozumie, a już na pewno rozróżnia tonację głosu. Niezależnie od pogody trzeba z nim wyjść na trzy w ciągu dnia spacery. Może nie robimy zalecanych 5 tysięcy kroków, ale te spacery utrzymują mnie w jakiej takiej kondycji. Gdy tylko mogę, słucham muzyki. Muzyka pomagała mi zawsze. W młodości biegało się do filharmonii (bilety były cenowo dostępne), śledziło konkursy chopinowskie (w przyszłym roku kolejny), później fascynował festiwal Mozartowski w Warszawskiej Operze Kameralnej, a od paru lat z utęsknieniem czekam na lipiec, aby kupić niedrogi karnet i prawie codziennie oglądać w gigantycznym namiocie, ustawionym na dziedzińcu Zamku Królewskiego projekcje sfilmowanych oper i wspaniałych koncertów w ramach corocznego festiwalu Ogrody Muzyczne, który w tym roku odbył się po raz 19. Widownia tej imprezy, to w przytłaczającej większości seniorzy, a raczej seniorki, tyle, że raczej z młodszych roczników.

Jedną z projekcji był ubiegłoroczny koncert Andre Rieu i jego orkiestry noszacej imię Johana Straussa na gigantycznym skwerze w jego rodzinnym mieście Maastricht. Rieu to skrzypek, menager i fantastyczny showman, a także, mimo siedemdziesiątki- bardzo atrakcyjny mężczyzna. Koncert nazywał się AMORE i nie trzeba tłumaczyć czego dotyczył. Były też ujmujące przerywniki. W jednym z nich Andre, który otrzymuje mnóstwo listów, odczytał jeden z nich, którego autorka zapragnęła publicznie wyrazić swą wielką miłość i przywiązanie do... własnej babci. Bardzo to było piękne, Są przecież i takie babcie i takie wnuczki. W innym holenderski showman zwrócił się do obecnej na widowni 104 letniej starszej pani i zaprosił ją do tańca. Panią przywieziono na wózku inwalidzkim, ale przy pomocy Andre wstała i oboje zatańczyli kilka taktów walca. 104 lata, co za perspektywa.

Dom dla seniora

Pozostawmy na boku wszystkie miłe sprawy. Społeczeństwo nasze szybko się starzeje, przybywa samotnych, starszych ludzi, w większości kobiet, które nie dają sobie rady z życiem, własnym zdrowiem i przerastającymi je problemami. Mam serdeczną koleżankę- seniorkę, na której życiowej drodze los postawił kilka takich pań. Ciągle

wzywana do pomocy, ciągle pod telefonem, jest już tak wyczerpana, że sama zamierza skorzystać z pomocy psychiatry.

Jedna z jej podopiecznych miała już załatwione miejsce w domu pomocy społecznej, ale zrezygnowała, ponieważ uznała, że jest osobą impulsywną, wręcz agresywną i nie nadaje się do życia w zbiorowości.

Bardzo podoba mi się pewien pomysł, który kilkanaście lat temu wdrożono w Gdyni. Otóż wybudowano tam wielki, 10 piętrowy dom, wyposażony w nieduże, samodzielne mieszkania dla seniorów, ale także w stołówkę, gabinety lekarski i pielęgniarski, świetlicę , sklepik spożywczy a nawet kaplicę. Senior mógł sprzedać swoje mieszkanie i przenieść się w piękne miejsce położone w pobliżu Bulwaru Nadmorskiego. Z takiego rozwiązania skorzystała moja kuzynka i bardzo była zadowolona. Po kilkunastu latach pomysł jakoś upadł. Zamknięto stołówkę, zlikwidowano opiekę lekarską, do domu powprowadzali się „ zwykli" ludzie. Sklepik i kaplica funkcjonują do dziś. Być może zabrakło środków na funkcjonowanie tego domu. To nie jest jednak pomysł, który trzeba wyrzucić do kosza. Problem ułatwiania życia samotnym starszym ludziom będzie domagał się systemowych rozwiązań. Więc gdy patrzymy na uśmiechnięte babcie otoczone wianuszkiem wnucząt pomyślmy o tym jak będzie wyglądało ich życie gdy zostaną późnymi seniorkami.

Barbara Moroz

Fizjonomie

Moim ulubionym zajęciem w publicznych środkach lokomocji jest obserwacja współpasażerów. Koncentruję się na równolatkach, bo ich twarze dużo a czasem aż za wiele mówią.

Niestety, prawie nie widać pogodnych, ze skrytym tuż pod powierzchnią skóry uśmiechem. Dominują dwa typy oblicza – wojownika i strachajły. Ci ciężko przestraszeni przepraszają, że żyją. W urzędzie, w sklepie, czy u lekarza, starają się być niewidoczni i próbują obłaskawiać nieprzyjaznych ludzi i świat: mówią cichutko, są uprzedzająco grzeczni, zwróceni do środka, zamknięci w sobie, wsłuchani we własne wnętrze. Czekają pokornie w kolejce, choć są uprawnieni do jej obejścia. Poruszają się powoli, ostrożnie pokonując przeszkody, starają się zajmować jak najmniej miejsca.

W niczym im to nie pomaga: przeszkadzają wszystkim wokół, bo grzebią się przy kasie, zatrzymują znienacka na chodniku, tarasując przejście, źle słyszą, albo niewyraźnie mówią. To oni, widząc tylko dobrą stronę ludzkiej natury, padają najczęściej ofiarą różnych naciągaczy i oszustów, a także narażają się na ubliżające warknięcia. Swoją uzewnętrznianą bezbronnością dopraszają się kolejnej zniewagi i następnego kopniaka.

A czy lepiej mają wojownicy? Domagający się gromkim głosem tego co się im należy, strofujący opornych, traktujący grubym słowem spotykanych na swej drodze chamusiów, bez żenady wylewając swą frustrację na innych. Nieproszeni wyrażają publicznie opinie na każdy temat. Są irytujący, psują opinię wszystkim seniorom, odstraszają nawet tych, którzy byliby skłonni im pomóc. Zachowują się jak nieznośne dzieci, które złym zachowaniem zmuszają rodziców do zajęcia się nimi. Niestety, nikomu nie chce się nawet zastanowić nad tym, że krnąbrny starzec nie radzi sobie z życiem, dokucza mu samotność, szwankuje zdrowie i woła o ratunek w jedyny znany sobie sposób. Widocznie jest sam sobie winien, dobrze mu tak.

Jaka jest wobec tego strategia przetrwania? Posługiwanie się po wielokroć opisywanym orężem w postaci uśmiechu (chociaż dusza łka) i humoru (obracania w żart wszystkich dolegliwych przypadłości). Efekty przechodzą najśmielsze oczekiwania. Posłużę się dwoma przykładami z własnej niepełnosprawnej codzienności. Stoję przy kasie, za mną kolejka, bo kupuję dużo choć rzadko i nagle przewracają się obie kule naraz. Zwalam na nie winę, mówiąc, że się nie lubią i jak spuszczę je z oka, to się kopsają między sobą. I już, wystarczyło tylko tyle, by uruchomić łańcuszek życzliwości: ktoś podniósł kule, ktoś inny pozbierał zakupy, a następna osoba pomogła je spakować i założyć plecak. W tramwaju

zdarzyło mi się powiedzieć: mam wrażenie, że za chwilę się przewrócę i to chyba na pana. No cóż, nie jest wcale łatwo, tak sobie rozkosznie przygadywać, gdy naprawdę boli i robi się ciemno przed oczami. Mimo to zawsze lepiej najpierw poprosić o pomoc, niż upaść i zmusić współpasażerów do zbierania z podłogi naszej doczesnej powłoki.

Imprezą, która zgromadzi bardzo wielu uśmiechniętych starszych ludzi będzie tradycyjna Parada Seniorów. Życzę Wszystkim Uczestnikom, by radość i powodzenie towarzyszyły Im każdego dnia.

Hanka Bagińska

Makijaż permanentny

Tendencja do upiększania się staje się coraz bardziej naturalna. Coraz więcej osób decyduje się na zabiegi medycyny estetycznej. Dotyczy to przede wszystkim kobiet, ale i mężczyźni, którzy, choć jeszcze z pewną dozą ostrożności, decydują się nawet na operacje plastyczne. I co ciekawe, temat poprawiania urody przestał być tematem tabu.

Operacje piersi, nosa, liposukcja, lifting twarzy to zabiegi, o których rozmawia się z taką łatwością, jak kiedyś o oczyszczaniu twarzy u kosmetyczki. A wcale nie są one całkiem bezpieczne. Wiele osób zafundowało sobie, za sporą kasę, nieodwracalne zepsucie urody. Prawdziwym eliksirem młodości, bo najczęściej chodzi o cofnięcie oznak starzenia się, jest botoks. Cena i konieczność powtarzania zabiegu to nie jedyne problemy wiążące się z tym wypełniaczem. Źle użyty doprowadza np. do tego, że usta wyglądają jak dziób kaczy, brwi są na różnej wysokości, policzki i czoło unieruchomione. Oczywiście to efekt działań medycznych partaczy, ale ich liczba rośnie proporcjonalnie do zwiększających się potrzeb.

Nie chcę pisać o operacjach plastycznych, ale o zabiegach poprawiających urodę, które są bezpieczne, chociaż na partaczy trzeba uważać. Chodzi o makijaż permanentny. Jest to sposób poprawienia brwi, ust i dodawania kresek na powieki za pomocą metody tatuowania. Źle zrobiony makijaż powoduje, że wyglądamy brzydko, ale jest to brzydota odwracalna. I znowu można ją sobie zafundować tylko w profesjonalnym gabinecie kosmetycznym. Dobrze zrobiony zabieg odejmuje nam co najmniej kilka lat. Nie wygląda sztucznie. Bardzo poprawia estetykę twarzy, co jest szczególnie ważne w starszym wieku.

Chodzę na różne spotkania, potańcówki, uroczystości i dobrze wiem, że w większości starsze osoby chcą się podobać. Starają się wyglądać jak najlepiej. Nie wiem, co słychać „pod ubraniem", ale na zewnątrz przydałyby się poprawki. A skoro można zastąpić skalpel tatuażem, który niczego na stałe nie zepsuje, a odejmie lat i doda urody, dlaczego nie! Oczywiście głównie dotyczy to pań, bo panowie z reguły poprawiają sobie co innego.

To właśnie paniom w tzw. pretensjach polecam makijaż permanentny. A ich pretensje są całkowicie na miejscu. Zresztą polecam wszystkim paniom, które stawiają na estetykę, a przecież jej wcale nie najmniejszą częścią jest wygląd.

Nie jestem taka mądrala, żeby zdecydowanie radzić coś innym. Sama sobie też radzę. Szczególnie po tym, kiedy czekając na wizytę u lekarza, miałam okazję obejrzeć kobiety po operacji zaćmy, które z przyczyn medycznych miały buzie całkowicie oczyszczone. Widać było wyłącznie zmarszczki i radość, że jest już po zabiegu. Niektóre były tak skrępowane, jakby przyłapano je na wyjmowaniu sztucznej szczęki. Pomyślałam wtedy, że cudownie jest mieć szansę na zmianę wizerunku.

Każda zmiana wizerunku musi kosztować, a makijaż permanentny zrobiony profesjonalnie kosztuje dużo, szczególnie dużo, jak na nasze emerytury. Czy więc warto wydawać sporą kasę na podobanie się. Efekt będzie duży, ale zmniejszenie naszych finansów również. A więc na jakie licho starszym kobietom makijaż permanentny? Napiszę szczerze i prosto. Zrobię to, bo chcę się podobać i sprawia mi to przyjemność, bo jestem bardziej pewna siebie, bo wzrasta moja samoocena, bo jestem bardziej odważna w kontaktach międzyludzkich, bo tylko towarzyskich to zbytnie ograniczenie. I dalej, bo jeśli będę miała romans, nie muszę w kółko się malować. A w ogóle to wspomniany romans dzięki „nowej" buzi jest bardziej możliwy.

Już w dziewiętnastym wieku wiedziano, że „jest bardzo wiele osób, które „opuściły się" pod względem ubioru, które nie przywiązują wagi do tego, co ubierają, które uważają staranność w stroju tylko za przywilej minionej młodości. To są oznaki tak zwanego wycofywania się. To oczywiście przekłada się na cały wygląd, nie tylko do ubrania. I jeszcze coś! „Im częściej pielęgnujemy myśli o porządku, wdzięku i nadobności, tym bardziej znajdą one wyraz w każdym naszym zajęciu... czy też we wszystkim innym, w charakterze pisma, w chodzie, mowie i całym sposobie istnienia".

Póki istniejemy, jest co poprawiać. Ale przecież nie tylko o urodę chodzi. Wszystko, co się dzieje na zewnątrz nas, ma swoje odbicie wewnątrz nas, w naszej psychice. A wszelkie korzystne zmiany, w tym ładny wygląd, działają jak terapia odmładzająca. Każda starsza osoba powinna pamiętać już zawsze, że proces starzenia się zależy też od tego, czy uważamy się za młodych czy starych. Wszystkim niedowiarkom mam ochotę zadać pytanie: czy nie lepiej skorzystać ze swojej urody i zadbać o makijaż za życia?

Barbara Dziubińska

Fundacja ZACZYN
co roku wspiera ponad

20 000 seniorów

Naszą ambasadorką jest słynna DJ Wika

Co robimy?

Organizujemy Ogólnopolską Paradę Seniorów

Realizujemy bezpłatne kursy komputerowe

Prowadzimy świetlice społeczne

Organizujemy darmowe wydarzenia integracyjne

Wydajemy pismo Zdaniem Seniora

Pamiętaj! Dzięki Tobie możemy jeszcze więcej!

Pomóż nam rozwijać naszą misję.
Przekaż nam 1% swojego podatku.
W formularzu PIT wystarczy wpisać
Fundacja ZACZYN i nasz numer KRS.

KRS: 0000400912

1%