

# AKTYWNI SUPERSENIORZY



Gdy zmieniamy nasze myślenie, zmieniamy naszą rzeczywistość. Louise L. Hay

I właśnie projekt Klub Super Senior zupełnie zmienił nasze myślenie na temat osób w starszym wieku. Okazuje się bowiem, że seniorzy to też ludzie aktywni, pełni energii, chęci do pracy, do bycia tu i teraz.

Dzięki dofinansowaniu z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej z programu AKTYWNI + przez prawie pół roku działa przy Fundacji „Miłosierdzie” z Kalisza - Warsztacie Terapii Zajęciowej w Doruchowie KLUB SUPER SENIOR.

Swoim wsparciem obejmował 30 seniorów 60+. Panowie i panie pod okiem specjalistów poznawały nowe

metody wykonywania różnych prac. Odbywały się warsztaty z wikliny, makramy, hafciarstwa, malarstwa, wyjazdy na basen, do teatru... było wyjazdów naprawdę dużo. A seniorzy swoją energią niejednokrotnie przebijali młodsze od siebie panie prowadzące warsztaty. Jeśli siły opadły, była możliwość skorzystania z zajęć sportowo-rehabilitacyjnych prowadzonych na

salce w WTZ, wyposażonej odpowiednio w sprzęt rehabilitacyjny. Natomiast dzięki współpracy z Gminą Doruchów i Gminnym Ośrodkiem Kultury w Doruchowie na salce do ćwiczeń kilka razy w tygodniu odbywał się aerobik dla naszych seniorów.

Najważniejszy cel został osiągnięty - wyjście z domu. Zyskali na tym nie tylko seniorzy, zyskało całe społeczeństwo.

Musimy zajmować się tymi, którzy poświęcili swoje życie na oddanie się drugiemu człowiekowi. Teraz czas na nas, też musimy dać coś od siebie tym, którzy potrzebują pomocy.



Koordinator projektu  
Magdalena Wojciechowska

## DOSTOJNY JUBILEUSZ PANI ELŻBIETY PODKOWY

Doktor Elżbieta Podkova, laureatka tytułu „Zasłużony dla Powiatu Ostrzeszowskiego” 15 grudnia obchodziła 94. urodziny. W wyrazami najwyższego szacunku i z najlepszymi życzeniami do jubilatki udał się starosta Lech Janicki wraz z wicestarostą Zofią Witkowską.

Podczas wizyty, w ciepłej rozmowie, pani doktor wspominała czasy pracy w ostrzeszowskim szpitalu, między innymi trudny czas, kiedy nie zgodziła się na likwidację kaplicy szpitalnej. Rozmawiano także o małych pacjentach pani doktor, wśród których był kiedyś także Lech Janicki.



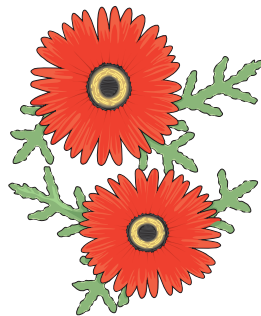
Przypomnijmy, pani doktor Elżbieta Podkova była lekarzem pediatrą II stopnia, przez wiele lat z wielkim zaangażowaniem pełniła funkcję ordynatora Oddziału Dziecięco-Noworodkowego Zespołu Zakładów Opieki Zdrowotnej w Ostrzeszowie oraz inspektora ds. pediatrii. Była bardzo ofiarnym lekarzem o wysokich normach etycznych; zapisała się wieloma sukcesami w pracy zawodowej, poświęceniem dla pełnionej służby, wysokim poziomem wiedzy i praktyki. Swoją karierę zawodową zaczynała od Szpitala Powiatowego w Kępnie. Pracowała także jako lekarz w Poradni Konsultacyjnej Przychodni Rejonowej w Ostrzeszowie oraz w Przychodni Dziecięcej w Ostrzeszowie, a także w ostrzeszowskim żłobku.

Pani Elżbieta jest osobą niezwykle ciepłą, otwartą i wrażliwą na potrzeby innych; cieszy się ogromnym szacunkiem, życzliwością i sympatią mieszkańców naszego powiatu. Jej zaangażowanie w sprawę ochrony zdrowia było absolutnie wyjątkowe.

Elżbieta Podkova została odznaczona Złotym Krzyżem Zasługi, a także (wczeszniej) Odznaką Honorową „Za Wzorową Pracę w Służbie Zdrowia” oraz Odznaką Honorową „Za Zasługi dla Województwa Kaliskiego”. Rada Powiatu w Ostrzeszowie nadała Elżbiecie Podkowie tytuł „Zasłużony dla Powiatu Ostrzeszowskiego” w 2017 roku.

Lech Janicki oraz Zofia Witkowska złożyli jubilatce najserdeczniejsze życzenia wielu kolejnych lat życia w jak najlepszym zdrowiu.

Redakcja  
„Czasu  
Ostrzeszowskiego”  
również życzy Pani  
Elżbiecie jeszcze  
wielu wspaniałych  
dni w zdrowiu  
i miłości.



## W nowym roku na nowo pomyśl o swoim zdrowiu i rzuć palenie

U progu kolejnego roku wszyscy chcą wierzyć w nowy początek, a to, jaki on będzie, w ogromnej mierze zależy tylko od nas. Antropolog David Graebera powiedział: „Ostateczna, ukryta prawda o świecie jest taka, że to ludzie go stwarzają. I równie dobrze mogliby stwarzać go inaczej”.

Czas na zmiany jest tu i teraz, nie czekajmy z ważnymi postanowieniami do 1 stycznia, kiedy będziemy sobie obiecywać zdrowszą dietę, więcej ruchu, dystans do problemów, czy rzucanie tego, co szkodzi zdrowiu, na przykład palenia. Jeśli taka zmiana z dnia na dzień jest zbyt dużym szokiem, wiąże się z niepotrzebnym stresem, a zastępcze plastry nikotynowe, gumy do żucia czy akupunktura okazują się zawodne, można zafundować sobie okres przejściowy, sięgając po potencjalnie mniej szkodliwe dla zdrowia alternatywy, jak e-papierosy, podgrzewacze tytoniu czy zaszetki nikotynowe. Dlaczego niektórzy naukowcy wskazują na te opcje jako pomocne w rozstaniu z nałogiem? Otóż w procesie rzucania palenia niemałą rolę odgrywa poczucie komfortu, a jeżeli stopniowe wychodzenie z nałogu jest zbyt skomplikowane, wiele osób traci motywację.

Na rynku znajdziemy dziś całkiem spory wybór produktów alternatywnych. Ważne jednak, by sięgać wyłącznie po te, które zostały poddane gruntownym testom, jak na przykład podgrzewacz tytoniu glo hyper

poddany 44 testom behawioralnym, 164 analizom chemicznym, 46 badaniom klinicznym i 75 testom określającym wpływ na komórki organizmu.

Ciekawe wyniki przyniosły badania kliniczne, podczas których w czterech brytyjskich klinikach przebadano 500 wolontariuszy w wieku od 23 do 55 lat. Byli to palacze, którzy zamiast tradycyjnych papierosów, używali podgrzewacza tytoniu glo. Uzyskane wyniki zaprezentowane w naukowej publikacji wykazały, że całkowite przejście na to urządzenie spowodowało statystycznie istotne zmiany w zakresie tzw. „biomarkerów narażenia” oraz „biomarkerów potencjalnej szkodzenia”, w porównaniu z kontynuacją palenia. W przypadku większości mierzonych biomarkerów, redukcje szkód zaobserwowane u osób były podobne do tych obecnych u osób, które całkowicie przestały palić.

Tradycyjnie, zbliża się czas, kiedy więcej przebywamy z bliskimi, podróżujemy, spotykamy w gronie przyjaciół. Warto podjąć wysiłek, by w nowym roku po prostu odetchnąć pełną piersią - bez dymu.

**KUPIŁEŚ, SPROWADZIŁEŚ POJAZD?**

**ZAREJESTRUJEMY  
GO ZA CIEBIE**

**ZAŁATWIAMY:**

» Urząd Celny - akcyza

» Urząd Skarbowy

» Wydział komunikacji - rejestracja

» Tłumaczenia - wszystkie języki

» Ubezpieczenia

**Tablice rejestracyjne odbierzesz u nas!**

Grupa  
bezpieczeństwa  
finansowego

ul. Zamkowa 30, 63-500 Ostrzeszów

tel. 62 730-01-62

kom. 730 269 195

Pn. - Pt. od 8.00 do 16.00