

CZERWONY PORTFELIK

LOKALNY DARMOWY PORADNIK ZAKUPOWY

GAZETA
BEZPŁATNA

Senior

ISSN: 2082-6729 / nakład: 7 000 egz. / grudzień 2011

SZANOWNY SENIORZE!

TRZYMASZ W DŁONIACH DWUMIESIĘCZNIK PRZEZNACZONY SPECJALNIE DLA CIEBIE!

Posiadasz własne potrzeby i wymagania, szukasz informacji, które są przeznaczone tylko dla ciebie. Czerwony Portfelik to poradnik zakupowy, który pozwoli ci rozeznąć się na lokalnym rynku usług i produktów dedykowanych tobie. Dowiesz się jak oszczędnie gospodarować domowym budżetem, gdzie możesz znaleźć okazje cenowe i nie tylko. Dodatkowo masz możliwość kształtowania kolejnych wydań Czerwonego Portfelika za pomocą TeleOkazji Seniora informując nas o promocjach, przecenach oraz ciekawych wydarzeniach w Twojej okolicy. Dzwoncie, dzielcie się informacjami, które mogą być cenne dla innych seniorów.



Tworząc obecnie wydane gazety zapytaliśmy wrocławskich seniorów jakie treści chcieliby znaleźć w prasie przeznaczonej dla nich. Starając się zaspokoić te wymagania zamieściliśmy artykuły na tematy zaproponowane właśnie przez was.

W dziale poświęconym zdrowiu znajdziesz informacje o miejscach, gdzie niedrogo możesz o nie zadbać. Dowiedz się więcej o tym, gdzie szukać profesjonalnej pomocy oraz jakie produkty są dla ciebie najlepsze.

Bycie seniorem otwiera przed tobą nowe możliwości. W Czerwonym Portfeliku przeczytasz o formach aktywności, nie tylko fizycznej, przeznaczonych specjalnie dla ciebie. Zapisz się na uniwersytet trzeciego wieku lub fitness (dawniej gimnastyka). Nadaj swojemu życiu nową jakość! Poznaj innych seniorów, którzy już to robią. Bądź aktywny w domu, w swoim otoczeniu, czy nawet w sieci. Masz okazję przeczytać na łamach Czerwonego Portfelika o seniorach, którzy pokazują, że naprawdę warto.

Pamiętamy również o tym, że Boże Narodzenie zbliża się wielkimi krokami. Zapraszamy do artykułu o Ziemi Świętej śladami zbawiciela, gdzie zachęcamy do refleksji nad Bożym Narodzeniem i miejscami gdzie rodziła się historia i religia. Radzimy również jak rozsądnie poradzić sobie z szaleństwem kupowania prezentów i nie dać się marketingowym chwytom.

Pamiętaj także, że w każdym wydaniu Czerwonego Portfelika możesz znaleźć zniżki i kupony rabatowe! Korzystaj z nich, negocjowaliśmy je specjalnie dla ciebie, nie dajmy się im zmarnować. *Życzymy przydatnej i miłej lektury oraz zdrowych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia.*

Redakcja Czerwonego Portfelika



Zdrowie Seniora
o zdrowie Seniorów
dba apteka św. Macieja
str. 2

► Na co zwrócić szczególną uwagę, aby prawidłowo zadbać o swą odporność na emeryturze radzą na łamach Czerwonego Portfelika farmaceuci z *Apteki św. Macieja* posiadający sporą wiedzę na temat problemów odporności u osób starszych.

E - SENIOR?
To brzmi dumnie! str. 5

TAJNIKI
OKULARÓW
PROGRESYWNYCH
pytamy eksperta str. 6

Ziemia Święta
śladami zbawiciela
str. 7

KONKURS

SERIORZY!

Czerwony Portfelik wspólnie z Delikatesami T&J
przygotował przedświąteczny konkurs

do wygrania jest 20 kart Klienta Spolem oraz 3 zestawy po 2 eleganckie filiżanki

Aby wygrać jedną z nagród, należy odpowiedzieć na pytanie:

Które urodziny obchodzili w tym roku Delikatesy T&J przy Al. Jana Kasprówicza 85?



Podpowiedź znajduje się na stronie www.spolem.pl
Z prawidłową odpowiedzią dzwoni pod numer tel. 505-151-952

Serdecznie zapraszamy do udziału w konkursie!

KUPON
NA BEZPŁATNĄ WODĘ
SZCZEGÓŁY OFERTY ZNAJDZIESZ NA STR 6

TeleOkazje
Seniora
505-151-952



Dzwoń, informuj o okazjach, promocjach, przecenach w Twojej okolicy. Będziemy o nich pisać na łamach Czerwonego Portfelika.

Jesień i zima to dla każdego z nas czas spadku odporności. Osoby starsze są bardziej narażone na negatywne tego konsekwencje, ponieważ w ich wypadku odporność jest zagadnieniem skomplikowanym. Wpływ na nią ma wiele czynników, między innymi słabsze działanie narządów, niedobory witamin i minerałów, złe odżywianie oraz przyjmowane leki. To leki często powodują gorsze wchłanianie ważnych dla organizmu składników odżywczych i dodatkowo wchodzą w interakcje z przyjmowanymi suplementami, przez co ich działanie jest zaburzone. Dlatego konsultujmy się z lekarzem lub farmaceutą, aby uniknąć takich sytuacji.



Zdrowie Seniora

o zdrowie Seniorów dba apteka św. Macieja

- 1** **Pl. Św. Macieja 9, Wrocław, tel. 71 322 09 08**
poniedziałek - sobota 8:00 - 21:00
niedziela i wszystkie dni świąteczne 8:00 - 19:00
365 dni w roku, 7 dni w tygodniu
www.aptekaswietegomacieja.pl



Na co zwrócić szczególną uwagę, aby prawidłowo zadbać o swoją odporność na emeryturze radzą na łamach Czerwonego Portfelika farmaceuci z Apteki Św. Macieja.

Suplementy diety zawierają skoncentrowane witaminy, minerały oraz inne składniki o działaniu fizjologicznym. Ich stosowanie zaleca się, gdy z jakichś powodów nasz organizm nie przyswaja odpowiedniej ilości tych substancji.

Dbajmy o dietę, powinna być różnorodna i obfitować w warzywa, owoce oraz nienasycone kwasy tłuszczowe.

Spacerujmy na świeżym powietrzu, bo nic nie działa tak dobrze jak zdrowy tryb życia.

Sprawmy sobie odrobinę przyjemności kostką czekolady nim sięgniemy po leki na zimową depresję.

Stosujmy suplementy diety uzupełniające ewentualne niedobory zimowego menu.

Apteka św. Macieja to apteka rodzinna. Tradycje farmaceutyczne naszej rodziny sięgają lat sześćdziesiątych ubiegłego stulecia, dlatego chcemy kultywować zaszczytne nam wartości ciesząc się Państwa przychylnością i zaufaniem. Zapraszamy.

Zapraszamy do naszej apteki, chętnie pomożemy w doborze najważniejszych preparatów odpowiadających indywidualnym potrzebom pacjenta.

Wspólnie nie damy się zimie!





Czas prezentów

Wielkimi krokami zbliżają się święta. Seniorzy przeżywają Boże Narodzenie inaczej niż ich dzieci i wnuki. Jest to przede wszystkim czas spędzony z bliskimi, rodzinna atmosfera, odpoczynek, ale także czas zadumy i zapomnienia o codziennym życiu. Szczególnie doceniają to osoby, które mieszkają z dala od swoich najbliższych i odwiedzają ich tylko w takie okazje. Nie da się jednak zapomnieć o wszystkich przyjemnych aspektach świąt, szczególnie o krzątaniu w kuchni i o prezentach.

Dla osób starszych otrzymywanie podarunków nie jest już ważne i pytane, czy czegoś potrzebują lub życzą sobie znaleźć pod choinką, twierdzą, że nie ma takiej konieczności. Jednak dla dzieci czas otwierania prezentów jest chyba najważniejszą częścią Bożego Narodzenia. Dlatego każdy senior stara się podarować swemu wnukowi to, co najlepsze. Nie zawsze jednak starsze osoby mogą sobie na to pozwolić. Niewielkie renty i emerytury, których większa część i tak zostaje wydana na opłaty i lekarstwa, nie umożliwiają zakupu takich prezentów, jakie dziadkowie chcieliby dać swym wnukom i dzieciom. Trzeba jednak

pamiętać, że liczy się gest, a nie cena kupionej zabawki. Obdarowywanie innych ma być przyjemnością, a nie zmartwieniem, które zaprząta niepotrzebnie głowę. Nie wolno popadać niepotrzebnie w paranoję i martwić się, że prezent będzie nieudany. Trzeba liczyć się ze swoimi możliwościami finansowymi i kupować z głową. W żadnym wypadku nie bierzcie kredytu na świąteczne sprawunki!

Prezent musi być przede wszystkim przydatny. Wnuczce można zasponsorować jakąś ciekawą wspólną wycieczkę, wypad do kina, czy do zoo. Na pewno będzie uradowany, a przy okazji spędzi czas z dziadkami. Córce czy synowej z pewnością spodoba się coś praktycznego do kuchni lub zabieg w SPA, wizyta u fryzjera czy wizażysty. Sprezentowanie takiej małej metamorfozy może spodobać się także seniorowi! Będzie to na pewno dobra zabawa i relaks, a wynik takich zabiegów może być pozytywnie zaskakujący. Kupując prezent dla osoby starszej trzeba pamiętać, że powinno to być coś, co sprawdzi się albo praktycznie, albo duchowo. Może to być na przykład jakaś refleksyjna książka, ale również sprzęt rehabilitacyjny, dostępny w specjalnych sklepach, który będzie z całą pewnością ułatwiał osobom starszym codzienne funkcjonowanie. Pomysłów jest mnóstwo, trzeba je jedynie dostosować do potrzeb, czy to seniorów, czy to dzieci.

AW

2 PRAWO JAZDY NAJLEPSZY PREZENT DLA WNUKA BĄDŹ WNUCZKI NA ŚWIĘTA



OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW LEO
Wrocław, ul. Wyszyńskiego 101/2
tel: 692 487 210, 71 790 43 51, 694 407 489
biuro czynne pon - pt: 12 - 17, sob: 12 - 15



tel. 793 019 608



*Bez względu na wiek masz prawo czuć
się atrakcyjnie, podobać się sobie i innym.
Polecam, Wanda*

Stylista, wizażysta, a także fryzjer i projektant mody zadbają o Twój wygląd na jesień życia.

Metamorfoza w naszym wydaniu to całkowita zmiana twojego wyglądu dostosowana do wieku i potrzeb, która obejmuje: analizę szafy i sylwetki, analizę kolorystyczną, zakupy ze stylistą, kurs makijażu, usługę fryzjerską (cięcie, farbowanie, odżywianie włosów), sesję fotograficzną przed i po metamorfozie, możliwość zaprojektowania stroju wraz z projektantem, a każdą z wymienionych usług możesz zamówić niezależnie.

Specjalne ceny na sylwestra

Kursy tańca dla Seniorów:

- towarzyski
- taniec brzucha
- zumba
- ladies latino
- bollywood



dla SENIORA
z gazeta
10% zniżki

ul. Grabiszyńska 251d, Wrocław
tel. 71/342 39 13, kom. 795 707 043

3

www.taniec.iglica.pl

Specjalistyczny
Sklep Medyczny
oferuje:



- pieluchomajtki
- artykuły przeciwdrożdżynowe
- sprzęt rehabilitacyjny i ortopedyczny
- sprzęt stomijny, środki do pielęgnacji stomii
- cewki zewnętrzne i wewnętrzne
- peruki, protezy piersi, bieliznę protetyczną i kostiumy kąpielowe

3 lokalizacje we Wrocławiu:

pl. Hirszfelda 16/17 tel. 71 333 25 45
ul. Joannitów 10/12 tel. 71 783 30 40
ul. Kamieńskiego 73a tel. 71 327 01 80
www.remedium.org.pl

Refundacja NFZ

4



71 793 26 69
pn- pt: 9 - 18
sob: 9 - 15

SKLEP ORTOPEDYCZNO - MEDYCZNY
UL. HUBSKA 72
www.wroclaw.galeriazdrowia.pl

5

- PIELUCHOMAJTKI
- RAJSTOPY PRZECIWŻYŁAKOWE
- WKŁADKI ORTOPEDYCZNE
- OBUWIE ZDROWOTNE
- ARTYKUŁY ORTOPEDYCZNE
- LIKWIDACJA BARIER W ŁAZIENCIE



Tupperware®

ROZDRABNIACZ PLUS



100 uderzeń noża w 5 sekund! Wystarczy pociągnąć za sznureczek, aby posiekać zioła lub szczypiorek, rozdrobnić owoce, warzywa, orzechy a nawet przygotować aromatyczne pesto.

MINI MARATOŃCZYK



To idealny bidon w podróży, do szkoły, na pikniku czy do codziennego korzystania. Na spodzie butelki znajduje się zdejmowana nakładka.

TUPTUSIE KUBECZEK



Kubeczek dla dzieci od 4 miesięcy do 4 lat. Ustnik z uszczelką pomaga kontrolować dozowanie napoju, wymaga ssania przez dziecko.

ŚNIADANIÓWKA



Do szkoły i na wycieczkę. Wygodne i proste zamykanie pojemnika. Śniadaniówka zabezpiecza przechowywane produkty bez potrzeby owijania ich w folię.

MICRO MAX



Innowacyjny produkt umożliwiający gotowanie na parze w kuchence mikrofalowej.

OTWIERACZ DO PUSZEK FRYDERYK



Od dzisiaj nie będzie kłopotu z otwarciem puszek, mało tego po otwarciu puszek jej krawędzie są zaokrąglone i tym samym bezpieczne dla dłoni.

BEATA GUZEWICZ
AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR
TUPPERWARE

ul. Jeleniogórska 6, Wrocław
tel. 694 424 102
wroclawzachod@tupperware.pl



SENIORA WIEDZY ZDOBYWANIE

Edukacja lic.



Czy wiek musi być przeszkodą w nauce, w rozwoju osobistym, w zdobywaniu nowych doświadczeń? Zdecydowanie nie! Właśnie dlatego powstają uniwersytety trzeciego wieku, które pozwalają osobom starszym na ciągłe podnoszenie swoich umiejętności. Z koordynatorką Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Edukacja”, Panią *Władysławą Muszyńską* rozmawialiśmy o tym, dlaczego warto zostać słuchaczem.

Jaki był powód powołania uniwersytetu trzeciego wieku?

Chodziło o to, aby zorganizować ludzi aktywnych, którzy chcą poszerzać horyzonty i mimo swojego wieku nadażyć za współczesnością. Dać starszym ludziom szansę na samorealizację zawodową. Seniorzy to olbrzymi potencjał intelektualny, który warto dobrze wykorzystać.

Czym różni się uniwersytet Edukacja od innych UTW?

Przede wszystkim nie chcemy, aby nasi seniorzy tylko biernie czerpali wiedzę, ale przede wszystkim wykorzystywali ją na rynku pracy. Zależy nam na tym, aby stali się organizatorami i liderami lokalnego życia spo-

łecznego. Chcemy, aby uwierzyli we własne siły i możliwości, otworzyli się na nowe umiejętności i przewyżczyli swoje poczucie osamotnienia. **UTW „Edukacja” to projekt nie publiczny, jak więc wyglądają kwestie opłat?**

Wpisowe wynosi 50 zł. Tyle samo wynosi opłata miesięczna przez czas trwania kursu, czyli 10 miesięcy. Notabene rekrutacja nadal jest otwarta! Zapraszamy.

Czego uczą się seniorzy na zajęciach?

Mamy w programie informatykę na dwóch poziomach, angielski (także na dwóch poziomach) oraz wykłady tematyczne z przeróżnych dziedzin: psychologii, marketingu, europeistyki, zdrowia, reklamy i wiele innych.

Oprócz zajęć istnieją jakieś inne inicjatywy?

Udało się nam stworzyć sekcję fotograficzną, a w planach mamy kulturalną, turystyczną, kronikarską i sportową.

Co daje udział w takim projekcie?

Pozwala seniorom zaakceptować swój III wiek, nadal rozwijać swoje zainteresowania. Staramy się pokazać naszym seniorom jak mogą spożytkować swój potencjał, pomagać innym w swoim otoczeniu. Seniorzy mają niesamowitą wiedzę i doświadczenie i tutaj uczą się przekazywać je młodszemu pokoleniu.

Rozmawiała KJ

www.utw.wszedukacja.pl, ul. Krakowska 56, Wrocław

6



UL. TRAUGUTTA 121, 50-419 WROCŁAW

TEL. 71 343 65 27

CZYNNA 7 DNI W TYGODNIU OD 8.00 DO 21.00

7



Apteka Pod Słońcem to nie jest tylko sklep z lekami – to apteka z tradycją, która od ponad 100 lat służy pacjentom i ich rodzinom. Czujemy się zobowiązani do stosowania zasad etycznego wykonywania zawodu, pamiętając zawsze, że do apteki przychodzi człowiek potrzebujący pomocy. W naszej aptece to lek czeka na pacjenta, a nie odwrotnie. Zamiast wszechobecnej reklamy, której zadaniem jest nakręcanie sprzedaży, u nas stoi monitor wyświetlający przydatne informacje np. ogólne zasady stosowania leków, o działaniach niepożądanych, o możliwych interakcjach pomiędzy lekami lub pożywieniem. Tu każdy może liczyć na fachową pomoc.

Profesjonalny zespół farmaceutów:

- pomaga przy zakupie leków,
- dobiera tańsze zamienniki,
- udziela rzetelnej informacji o dawkach, działaniach niepożądanych i możliwych reakcjach pomiędzy różnymi lekami oraz między lekami a pożywieniem
- doradza skuteczną suplementację.

Zaopatrujemy aptekę tak, aby mieć możliwie najniższe ceny (nie stosujemy sztuczek cenowych stwarzających pozory korzyści) na wszystkie produkty w ofercie, a oferujemy:

- leki,
- leki recepturowe (w tym robione leki do oczu i antybiotyki),
- sprzęt medyczny (ciśnieniomierze, inhalatory itp.),
- materiały ortopedyczne (kule, lekki gips, szyny palcowe itp.),
- kosmetyki lecznicze w szerokim zakresie.

W ostatnich czasach coraz częściej i więcej mówi się o prawidłowym odżywianiu – źródle potrzebnej do życia energii, która daje siłę, zdrowie i radość. Zaopatrzenie się w pełnowartościową żywność jest

trudne, dlatego coraz częściej sięgamy po uzupełnienie witamin, minerałów i innych składników, dostępnych w wygodnych do stosowania tabletkach. Są to tak zwane „suplementy diety”.

W naszej aptece posiadamy szeroki asortyment suplementów amerykańskiej firmy Solgar. Wśród dziesiątek produktów wypełniających apteczne półki, suplementy Solgara wyróżnia ich wysoka jakość i skuteczność. Farmaceutyczne standardy produkcji i metody kontroli gwarantują czystość i siłę działania każdego składnika produktu Solgara. W tym przypadku pacjent ma pewność, że każda tabletkę czy kapsułka zawiera dokładnie to co napisano na etykiecie buteleczki. Dodatkowo prowadzone przez firmę badania kliniczne gwarantują taki dobór składników, aby ich ilość i forma zapewniała najlepszy poziom wchłaniania i działania. „Produkt jest tyle wart ile siła jego działania”.

Nasi stali pacjenci przekonali się już do suplementów tej firmy i wracają po nie do nas nawet z innych miejscowości.

Zapraszamy wszystkich a zwłaszcza tych, którzy mają odwagę myśleć o konsekwencjach i zamiast fantastycznego świata reklam wolą bezpieczną rzeczywistość.

Seniorom polecamy między innymi:

- **Wapń cytrynian z witaminą D3** – taka postać wapnia wchłania się nawet dziesięć razy lepiej niż tańszy węglan wapnia,
- **Błonnik** – odpowiednie proporcje błonników rozpuszczalnych i nierozpuszczalnych zapewniają stabilną i prawidłową pracę jelit,
- **Lecyтынę sojową** – świeża, w przeciwieństwie do innych nieutleniana lecytyna ma pełną aktywność biologiczną.

E- SENIOR? To brzmi dumnie! www.seniorzy.blogspot.com

Mówi się, że obecnie żyjemy w społeczeństwie sieciowym. W końcu dla wielu z nas Internet to podstawa codziennej egzystencji. W sieci możemy znaleźć odpowiedź na praktycznie każde pytanie. Jednak to co dla przeciętnego trzydziestolatka wydaje się błahostką, dla osób starszych może być niesamowitym wyzwaniem. Pierwsze kroki na „komputerowej drodze” wymagają od nich wiele cierpliwości i samozaparcia. Dlatego na tym większy podziw zasługują osoby 60+, które aktywnie uczestniczą w życiu społeczności internetowej. Jedną z takich osób jest Pani *Eugenia Mytnik*, która prowadzi Klub Seniora przy wrocławskim Osiedlu Świniary. Nie byłoby w tym nic dziwnego gdyby nie fakt, że Pani Eugenia oprócz tego zdecydowała się opisywać swoją działalność na blogu. Była również tak miła i opowiedziała nam o swoich doświadczeniach.



Pani Eugenio, jak zaczęła się Pani przygoda z blogowaniem?

Różne osoby interesowały się czym zajmujemy się w Klubie, pytali jak wyglądają spotkania. Pomyślałam też, że warto podzielić się tym co już osiągnęliśmy i wpadłam na pomysł, żeby pisać bloga.

Czy ciężko było zacząć?

Na pewno nie było to łatwe, chociaż miałam już do czynienia z komputerem w pracy. Dzieci troszkę mnie podszkoliły, a pierwsze strony robiłam z synem.

Co można znaleźć na Pani blogu?

Staram się raz w miesiącu opisać co dzieje się w klubie: spotkania okolicznościowe, pokazy robótek ręcznych, wycieczki, wyjścia do kina czy opery. Ważna jest dla nas współpraca z Wrocławskim Centrum Seniora przy Urzędzie Miasta, który wspiera nasze działania i organizuje wiele imprez dla naszych klubowiczów. Oprócz tego zamieszczam zdjęcia i różne ogłoszenia.

Udziela się Pani jeszcze w jakiś inny sposób w sieci?

Tak, tak, mam konto na Naszej Klasie i Facebooku. W ogóle Internet to jest super rzecz. Ostatnio zginęła mi papuga i w sieci szukałam informacji jak ściągnąć ją powrotem do domu (śmiech).

W Klubie także korzystają Państwo z sieci?

Ogólnie zachęcam kolegów i koleżanki do korzystania z komputera. W klubie często oglądamy zdjęcia w sieci, szukamy np. wzorów do dziergania, czy przepisów kulinarnych.

Jeśli miałyby Pani zachęcić osoby starsze do korzystania z komputera, to co mogłaby Pani im powiedzieć?

Starszym ludziom często sprawia to dużo problemów, ale warto spróbować. Osobiście mogę powiedzieć, że jak tylko mam czas to bardzo lubię sobie „posiedzieć na Internecie”.

+ 60

Fitness dla Seniorek

● *Błękitna Laguna*

Fitness

Prowadzenie aktywnego trybu życia opłaca się w każdym wieku! Dlaczego? Bo wzmacnia organizm, dodaje nam sił, poprawia kondycję, samopoczucie i wpływa korzystnie na nasze zdrowie. Osoby w średnim wieku i starsze są jednak przekonane, że jedyną odpowiednią dla nich formą aktywnego spędzania czasu są spacer lub inne działania wykonywane na własną rękę. Nic bardziej mylnego! Klub Fitness Błękitna Laguna ma specjalną ofertę - gimnastykę dla seniorek.

Zajęcia weszły na stałe do grafiku Fitness Klubu Błękitna Laguna i cieszą się dużym zainteresowaniem. Są to zajęcia ogólnorozwojowe dostosowane do możliwości osób starszych, skupione przede wszystkim na utrzymaniu sprawności, dobrego samopoczucia i samodzielności. Ćwiczenia prowadzi wyspecjalizowana kadra instruktorska, która doskonale rozumie potrzeby starszych pań. Zajęcia są prowadzone zarówno na sali fitness, jak i na siłowni, gdzie istnieje możliwość poćwiczenia na wyspecjalizowanym sprzęcie np.: pojeździć na rowerze stacjonarnym. We wszystkim oczywiście można liczyć na pomoc instruktora. Aby podczas ćwiczeń czuć się komfortowo należy zaopatrzyć się w odpowiedni strój: wygodne ubranie sportowe oraz buty, które stabilizują staw skokowy.

Taka aktywność, nawet raz w tygodniu, przyniesie wiele korzyści osobom starszym. Przede wszystkim wpłynie na fizyczny i psychiczny stan zdrowia, poprawi kondycję, samopoczucie, sprawi przyjemność i radość. Ćwiczenia przyczyniają się do lepszego snu, obniżenia poziomu stresu, lęku i depresji oraz wzrostu pewności siebie. Poprawiają też sprawność mózgu, uaktywniając jego funkcje, dzięki czemu zapobiegają utracie pamięci i spadkowi możliwości poznawczych. Do tego

mamy poczucie większej niezależności i aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Bo takie zajęcia, to nie tylko okazja do wysiłku fizycznego, ale także doskonała szansa na spędzenie czasu w gronie koleżanek, czyli rozmowy, żarty, a co za tym idzie relaks.

Na takie zajęcia fitness można wybrać się do



ul. Słowiańska 39c

ul. Horbaczewskiego 4 - 6
(Dom Handlowy ASTRA)

dwóch oddziałów Fitness Błękitna Laguna: jeden znajduje się przy ul. Słowiańskiej 39 c, a drugi w Domu Handlowym

ASTRA przy ul. Horbaczewskiego 4 - 6. Na pierwsze zajęcia warto przyjść wcześniej, by spokojnie zakupić karnet, przebrać się i przygotować do ćwiczeń. Karnet na taką gimnastykę dla seniorek nie jest drogi. Biorąc pod uwagę wszystkie zalety takich ćwiczeń, warto wybrać się do Fitness Błękitna Laguna, by spróbować czegoś nowego.

SENIORKI (gimnastyka na sali fitness)

poniedziałki, środy i piątki godz. 10.00

SENIORKI (siłownia)

tylko ul. Słowiańska
poniedziałki i piątki godz. 11.00

8

5 ZŁ ZNIŻKI NA KARNET MIESIĘCZNY DLA SENIOREK

Wrocławskie Centrum Tańca

Zapraszamy na WIECZORKI TANECZNE z muzyką na żywo

duży parkiet
piękna sala
miła atmosfera

Start: niedziela godz. 16.00 (do 20.00)

Bilet: 10 zł

Rezerwacje: 693 000 693

Plac Solidarności 1/3/5, 4 piętro (winda)

9

TAJNIKI OKULARÓW PROGRESYWNYCH

pytamy eksperta

SOCCOLI
GALERIA OPTYCZNA

10

UL. HUBSKA 112-118
(SUPERMARKET SIMPLY)
TELEFON: 71 784 57 18
E-MAIL: INFO@SOCCOLI.PL



Z wiekiem nasz organizm zaczyna płatać nam figle i przestaje działać jak należy. Już osoby w średnim wieku muszą wspomagać swoje ciało, aby móc sprawnie funkcjonować. Dotyczy to między innymi wzroku. Mniej więcej od 40. roku życia zauważyć można skutki prezbiopii, czyli naturalnego procesu starzenia się soczewki ocznej. Zaczynają się kłopoty z widzeniem, które dotyczą zarówno widzenia z daleka, jak i z bliska. By móc zachować komfort widzenia, trzeba niestety zacząć używać okularów. I tu pojawia się problem: dwie pary okularów - ich ciągła zmiana w zależności od sytuacji nie jest zbyt komfortowa. **Na szczęście jest na to sposób - okulary progresywne, pozwalające na ostre widzenie i podczas czytania, i podczas patrzenia w dal.**

Niestety wiele osób wciąż obawia się zakupu takich okularów, opierając się na błędnych opiniach sprzed lat, jakoby patrzenie w nich było uciążliwe, a sam proces adaptacji przebiegał długo i nie zawsze kończył się sukcesem. Trzeba pamiętać, że technologia idzie

do przodu. W tej chwili nowoczesne okulary progresywne tworzone są w taki sposób, aby zapewniać ostre widzenie na każdą odległość i jednocześnie estetycznie wyglądać. Dawniej w takich okularach stosowane były soczewki dwuogniskowe z wyraźną linią podziału, co nie do końca ładnie wyglądało, a przy okazji zdradzało wiek ich właściciela. Obecnie, dzięki ewolucji technologicznej, na soczewkach progresywnych nie ma podziału obu obszarów, które jednocześnie zostały poszerzone i umieszczone na wewnętrznej stronie soczewki. Pozwala to na płynne przechodzenie widzenia z dali do bliży i jednocześnie wygląda estetycznie, jak zwykłe okulary korygujące wadę wzroku.

Trzeba pamiętać, że gdy tylko zauważymy u siebie problem z widzeniem, powinniśmy udać się do okulisty, który wybierze najlepsze dla nas rozwiązanie, by wada nie pogłębiła się. Warto zainwestować w okulary nowej generacji wykonane w technologii FREE FORM, dostępne między innymi w sklepach Soccoli, aby cieszyć się dobrym wzrokiem przez długie lata.

ZNIŻKA 50 ZŁ

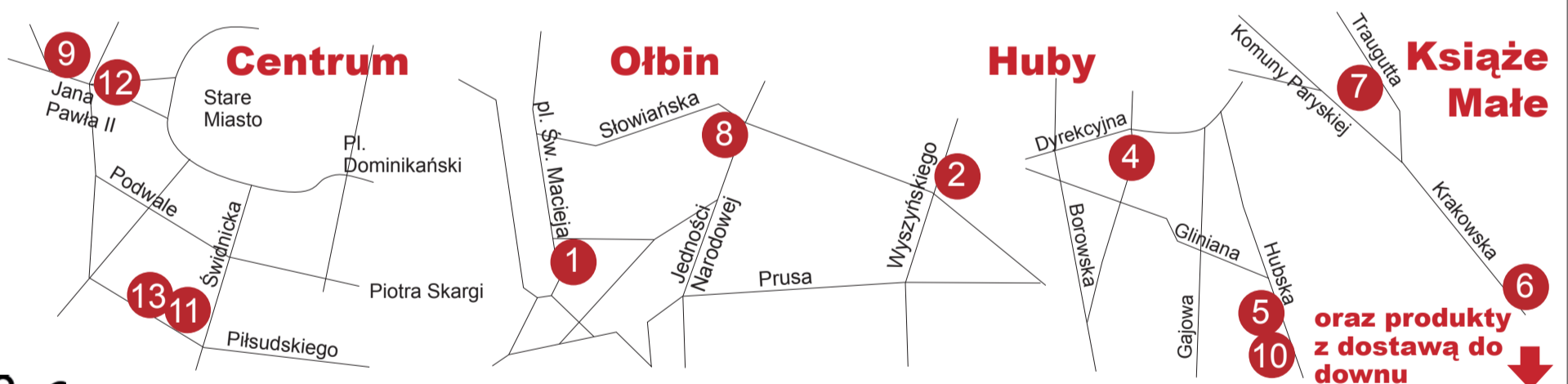
NA HASŁO:

CZERWONY PORTFELIK / SENIOR

WWW.SOCCOLI.PL

Niech Twój wzrok będzie Soccoli

MAPA OKAZJI I PROPOZYCJI DLA SENIORÓW



ROYAL TAXI

530 30 30 20

www.royaltaxi.pl

TAKSÓWKARZE PRZYJAŹNI SENIOROM

- pomoc przy wsiadaniu i wysiadaniu
- odprowadzenie do przychodni i szpitala
- zakupy na telefon

WODA BONART
woda Bonart 22L zbiornik z kranikiem

WODA Z DOSTAWĄ DO DOMU

Przy pierwszej dostawie wybraną wodę Klient otrzymuje bezpłatnie

Opłaty pobierane są za opakowanie (kaucja) oraz dodatkowe oprzyrządowanie

cała oferta na Panwoda.pl **SPRAWDŹ!**

WYMIEN KUPON NA WYBRANĄ WODĘ

CYRANKA
gazowana i niegazowana transporter z 12szk x 1L

POLECANE PRODUKTY:

- "Kryształ Żywiecki" niegaz. 5L - 4zł
- "Staropolanka" gazow. lub niegaz. transporter 20x0,3L - 15zł
- "Staropolanka" niegaz. galon 18,9L - 22zł
- "Żywiec Zdrój" niegaz. zgrzewka 6x1,5L - 14,50zł

Po co chodzić, dźwigać, pamiętać? Naturalna woda zawsze w Twoim domu i biurze! Stać Cię na wygodę! **ZAMÓW SOBIE WODĘ!**

71 311 54 12
www.panwoda.pl
biuro@panwoda.pl kom. 502 540 711

kupon znajduje się na pierwszej stronie



Ziemia Święta

śladami zbawienia

Ziemia Święta. Człowiek kiedy myśli o tym miejscu, widzi przed oczyma Jerozolimę, Betlejem, po prostu Izrael.

Święta Bożego Narodzenia to jedno z najważniejszych wydarzeń dla katolika. Jednak w dzisiejszych czasach coraz częściej zapominamy, co tak naprawdę jest istotą tych dni. Zamiast radować się narodzinami Syna Bożego bardziej interesujemy się świątecznymi zakupami, prezentami i przygotowaniami do wigilijnej kolacji. Ta bieganina rozprasza nas całkowicie i zapominamy, że święta to czas, który powinniśmy spędzić z rodziną na wspólnych rozmowach i rozmyślaniach, także o tym, co wydarzyło się w Betlejem. Dla tych, którzy chcieliby na własne oczy zobaczyć miejsca związane z narodzinami Chrystusa i jego życiem oraz poczuć ich niezwykłą atmosferę, mamy propozycję - wycieczkę do Ziemi Świętej.

Izrael to jedno z najciekawszych miejsc świata. Z jednej strony mamy wrażenie, że jest nam dobrze znane. W końcu czytujemy Biblię, znamy historie w niej opisane. Jednak z drugiej strony w dalszym ciągu jest ono odległe, egzotyczne. Udając się w taką podróż można być pewnym, że będzie to niezwykle przeżycie, pełne nowych doznań. Każdy znajdzie coś dla siebie.

Osoby spragnione duchowej wędrówki mogą odbyć wy-

cieczkę śladami Jezusa, poczynając od jego narodzenia w Betlejem, poprzez wychowywanie się i nauczanie, aż po ostatnie dni w Jerozolimie. Możliwość kroczenia tymi samymi ścieżkami co Jezus, odwiedzania miejsc, w których był, będzie dla każdego katolika ogromnym przeżyciem, skłaniającym do przemyśleń i refleksji. Jednak ci, którzy nie potrzebują aż tylu duchowych uniesień, też będą mogli przeżyć wiele, bowiem Ziemia Święta to także niezwykle miejsce pod względem krajobrazu, architektury i zapierających dech w piersiach widoków. Oprócz niesamowitej Jerozolimy, warto zwiedzić też Jerycho - jedno z najstarszych miast świata, położone w największej depresji, gdzie znajduje się Góra Kuszenia, na której Jezus pościł 40 dni i 40 nocy. Warta zobaczenia jest także rzeka Jordan, w której Jan Chrzciciel udzielił chrztu Jezusowi oraz Jezioro Galilejskie - w tej okolicy Chrystus najdłużej prowadził działalność.

Jeszcze wiele innych miejsc jest tu wartych zwiedzenia i odkrycia ich historii niezwyklej. Bez względu na to, w jakim celu wybieremy się do Ziemi Świętej, na pewno nie pożałujemy, że zdecydowaliśmy się na tę podróż.



R

E

K

L

A

M

A

PIELGRZYMUJ DO ZIEMI ŚWIĘTEJ
WYLOTY Z WROCŁAWIA

BIURO PODRÓŻY

PANORAMA

Sp. z o.o.

21-28.01.2012

10-17.02.2012

03-10.03.2012

10-17.03.2012

11 ul. Piłsudskiego 38, 50-032 Wrocław
tel. 71 343 44 41 tel. 71 329 55 11
www.panorama.wroclaw.pl

Z tym kuponem 5% rabatu na pielgrzymkę do Ziemi Świętej



Tupperware® to mnie cieszy



Tupperware to firma, która 16 lat temu pojawiła się na Polskim rynku. Zajmuje się produkcją i rozprowadzaniem sprzętów kuchennych wszelakiego rodzaju. Jej klientami i odbiorcami są przede wszystkim kobiety. I właśnie tutaj pojawia się możliwość dla seniorów, które nie chcą spędzać

swojego czasu pasywnie. Z Panią *Janiną Sokołowską*, która aktywnie zrzesza fanki tej marki rozmawialiśmy o tym, co wnosi ta działalność do jej codzienności.

Kiedy pierwszy raz zetknęła się Pani z Tupperware?

To było cztery lata temu. Moja koleżanka poprosiła mnie żebym była gospodynią na jednym z pokazów.

I co najbardziej się Pani spodobało?

Osobiście bardzo dużo gotuję, więc sprzęty okazały się bardzo przydatne w codziennym życiu. Pokazy to okazje, żeby spotkać się, wymienić przepisami, podyskutować o swoich sposobach gotowania i po prostu spędzać miło czas.

W jaki sposób się Pani angażuje?

Biorę udział w pokazach produktów marki oraz w warsztatach kulinarnych, na których można nauczyć się obsługi nowych urządzeń oraz jak przygotować poszczególne dania z książeczki Tupperware.

Co Pani wyniosła z 4 lat kontaktów z Tupperware?

Same pozytywy. Całą swoją rodzinę zaraziłam zdrowym gotowaniem. Oprócz tego poznałam bardzo wiele nowych przepisów. Umiejętność ugotowania obiadu w pół godziny (śmiech). Fantastyczną rzeczą jest też poznanie nowych osób. Wszyscy razem tworzymy przyjacielskie grono. Przez 4 lata Tupperware zwyczajnie mnie cieszy!

Czy uczestniczy Pani w jakichś dodatkowych zajęciach skierowanych dla seniorów?

Owszem, jestem członkiem Klubu Ludzi Aktywnych przy Kościele św. Jadwigi i spotykamy się raz w tygodniu.

Na czym polega jego działalność?

Po pierwsze zapraszamy różne osoby np. sportowców, policjantów, strażaków, czy dietetyczkę na prelekcje i oni edukują nas seniorów z dziedzin, które reprezentują. A oprócz tego staram się aktywnie spędzać czas, wychodzimy do kina, teatru, jeździmy na wycieczki, organizujemy imprezy okolicznościowe. Po prostu rozwijamy się fizycznie, kulturalnie i umysłowo.

KOMU EMERYTURA TEMU W DROGĘ!

Emerytura nie powinna kojarzyć się nam wyłącznie z opieką nad wnuczkami, gotowaniem obiadów dla całej rodziny, oglądaniem telewizji, czy długimi spacerami. To właśnie wtedy dla wielu osób przychodzi czas na przygody ich życia! W końcu mogą wyjechać na wcześniej, z różnych przyczyn, odkładaną wycieczkę czy pielgrzymkę. Na temat takich wyjazdów rozmawialiśmy z Panią *Teresą Ciszewską*, która prowadzi biuro turystyczno-pielgrzymkowe Alfa-Tur.



Dlaczego właśnie emeryturę seniorzy wybierają na taki wyjazd?

W tym wieku spełniają swoje marzenia. Nagle mają czas i chcą pojechać gdzieś, gdzie słyszeli, że jest ciekawie i warto się tam wybrać.

Czym kierują się starsze osoby w wyborze wycieczki?

Seniorzy zwracają uwagę na ceny. Na takie wyjazdy odkładają sobie pieniądze, więc liczą koszty. Po za tym szukają wyjazdów, które pozwolą im „wrócić na noc do własnego łóżka”.

Jakie wyjazdy cieszą się największą popularnością?

To zależy od tego, co kto planuje. Najbardziej popularne są wspomniane krótkie wyjazdy. Dla przykładu Praga, Wiedeń, Drezno. Dużą popularnością cieszą się też wyjazdy na jarmarki świąteczne do większych miast, które przy okazji można zwiedzić.

Jak wygląda kwestia pielgrzymek?

Pielgrzymki wybierają starsi, którzy lubią wędrować i znieść trudy podróży. Tutaj niezmiennie największą popularnością cieszą się Włochy. Ze względu na Ojca Świętego, ale także historię – Monte Casino.

Są jakieś warunki, które należy spełnić by jechać na pielgrzymkę?

Każda osoba, która jedzie na pielgrzymkę, podpisując umowę oświadcza, że jej stan zdrowia pozwala na wzięcie w niej udziału. Przypominamy, aby wziąć odpowiednie obuwie, czy ubrania. Namawiamy też klientów, aby przed wyjazdem sprawdzili swój stan zdrowia.

A jeśli ktoś chce odpocząć blisko domu?

Jeśli chodzi o Polskę to mamy bardzo ciekawe oferty dla osób 50+ w dolnośląskich sanatoriach, a dla samotnych seniorów propozycje spędzenia świąt w górskich agroturystykach, które zapewniają rodzinną atmosferę, więc jest w czym wybierać. Zapraszamy do naszego biura, gdzie dla każdego znajdziemy ciekawą i niedrogą ofertę wyjazdu.

ALFA-TUR Biuro Turystyczno – Pielgrzymkowe

ul. Horbaczewskiego 29B, Wrocław, info@alfa-tur.pl

tel: 71/352-23-19, kom: 601-788-190

www.alfa-tur.pl



służymy pomocą od wielu lat

zawszad blisko...

Apteka Ogólnodostępna
ul. Lotnicza 24, Wrocław
Tel. (71) 794 79 51

Apteka „Pod Lwami”
pl. Jana Pawła II 7, Wrocław
Tel. (71) 34 367 24
**APTEKA CZYNNA
CAŁĄ DOBĘ - 24 h** **12**

Apteka pod Kosmą
i Damianem
ul. Łęczycka 1, Wrocław
Tel. (71) 373 40 33

Apteka pod Widawą
ul. Sulowska 40, Wrocław
Tel. (71) 346 22 44

Wszystkie formy leków
recepturowych w tym ocznych



**WAKACJE
DLA SENIORÓW**
słoneczna Hiszpania

Termin: 09.04 - 16.04, samolotem z Katowic
cena od **1639 PLN/os** z przelotem

PIELGRZYMKA DO RZYMU
Rzym, Watykan, audiencja u Ojca Świętego,
Asyż, Loreto, San Giovanni Rotondo
Termin: 28.04.2012 - 04.05.2012
cena **1365 PLN/os** autokarem

JARMARK BOŻONARODZENIOWY w WIEDNIU
Termin: listopad/grudzień
cena **175 PLN/os** autokarem

BIURO PODRÓŻY PAGART TOUR, Wrocław **13**
Piłsudskiego 46, tel. 71/347 98 55
Galeria Dominikańska (poz. "O"), tel. 71/ 347 98 40

STOPKA REDAKCYJNA:

ADRES REDAKCJI: Wrocław
ul. Kazimierza Wielkiego 7
redakcja@czerwonyportfelik.pl
tel. 48/505-151-952



REDAKTOR NACZELNY: Linda Matus;

REDAKTORZY:
Anna Wołoncewicz,
Kamila Jędrzejewska;

DYREKTOR HANDLOWY:
Aneta Kowalczyk - Gabryś;

DYREKTOR ARTYSTYCZNY:
Ida Bianka Matus;

KOLPORTAŻ: Patryk Gręda;