

ŻYCIE SENIORA

Poradnik dla osób cieszących się życiem

Co Seniorzy mówią
o hipotece odwróconej

Woda to zdrowie

Podstawy diety oraz ćwiczenia na basenie

Seks po sześćdziesiątce

Specjalny poradnik pisany przez ekspertów!

Dołącz do Klubu Seniora

INFOLINIA: 801 005 801

ŻYCIE SENIORA



Szanowni Państwo

Za oknami jesień w rozkwicie, a na alejkach i w parkach coraz więcej kolorowych liści, które spadły z drzew. Niektórzy martwią się, że na zewnątrz będzie coraz chłodniej, inni cieszą się, że wreszcie minęły upały – choć tegoroczne lato nas nie rozpieszczało. Jesień atmosferyczna potrafi być piękna, podobnie jak jesień życia. To czas zbierania plonów i radości z tego, co udało się dotychczas zgromadzić, przeżyć. Mamy nadzieję, że dla Państwa ta jesień będzie również wyjątkowa.

Długie wieczory zachęcają do refleksji i lektury, dlatego nasz kolejny numer „Życia Seniora” jest jeszcze obszerniejszy niż poprzednio. Tematów, które chcielibyśmy poruszyć, nie brakuje. W tym wydaniu rozpoczynamy cykl tekstów poświęconych życiu seksualnemu Seniorów. Autorami tekstów będą eksperci z kliniki City Clinic. Pierwszy materiał napisała dla nas pani psycholog: Maja Przesławska (strona 10). Po raz kolejny zachęcamy do aktywności sportowej. A gdzie najlepiej zażywać ruchu, gdy powietrze jest coraz zimniejsze? Proponujemy basen! Ćwiczenia ruchowe w wodzie, które nie obciążają stawów, od dawna cieszą się niesłabnącą popularnością wśród seniorów. Woda jest zbawienna nie tylko z punktu widzenia ruchowego – jej codzienne picie ma także oczyszczający wpływ na orga-

nizm. O zaletach wody piszemy w tekście na stronach 14-15.

W Funduszu Hipotecznym DOM S.A. również wiele zmian i kolejnych ulepszeń. Nie tak dawno ruszyła nowa, odświeżona strona internetowa www.funduszhipoteczny.pl. Można na niej znaleźć nie tylko informacje na temat hipoteki odwróconej i naszej firmy, ale również odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, aktualności i informacje z ostatniej chwili. Rozrasta się także sieć Oddziałów Funduszu. Niedawno powstał kolejny – w Szczecinie, do otwarcia szykuje się Bydgoszcz. O wszystkich nowościach możecie Państwo przeczytać w dziale „Wydarzenia” (strona 3).

Przygotowaliśmy również specjalny materiał o Klubie Seniora DOM (strony 4-5). Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa w warsztatach, wykładach, wypadach za miasto i innych atrakcjach dostępnych dla Klubowiczów.

Wszystkich zainteresowanych, którzy już skorzystali z hipoteki odwróconej lub zastanawiają się nad takim rozwiązaniem finansowym, zapraszamy do lektury krótkich wywiadów, które przeprowadziliśmy z naszymi Klientami. Zobaczcie Państwo, co sami Seniorzy sądzą o hipotece odwróconej (strona 12). Zapraszamy do lektury!

Redakcja Życia Seniora

WYDARZENIA

W letnim wydaniu „Życia Seniora” pisaliśmy między innymi o spotkaniach, warsztatach i akcjach senioralnych, w które angażuje się Fundusz Hipoteczny DOM S.A., nowo powstających Oddziałach, samochodach, które firma zakupiła, by być bliżej Klientów, i wielu innych nowościach. Dziś mamy kolejną, świeżą dawkę informacji.

17 czerwca 2011 roku Fundusz Hipoteczny DOM Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością przekształcił się w Spółkę Akcyjną. Tym samym osobowość prawną Funduszu będzie zapewniać jeszcze większe bezpieczeństwo i stabilność naszym Klientom. Dynamicznie rozwija się także sieć Oddziałów firmy. Niedawno powstała kolejna placówka – tym razem w Szczecinie, mieści się ona przy ul. Kaszubskiej 52 (wejście od strony Bramy Portowej). Na otwarcie czeka Oddział w Bydgoszczy.

Nowa strona internetowa

Fundusz Hipoteczny DOM S.A. odświeżył swoją stronę internetową. Dzięki przemyślanym rozwiązaniom graficznym oraz „wirtualnej Marcie”, która pomaga poruszać się po stronie, witryna stała się jeszcze bardziej przyjazna Seniorom. Osoby odwiedzające na-

szą stronę znajdą na niej – oprócz informacji o firmie oraz hipotece odwróconej – rubryki z najczęściej zadawanymi pytaniami i z odpowiedziami, publikacjami w mediach, najważniejszymi wydarzeniami oraz listą partnerów Funduszu. Podobnie jak w poprzedniej odsłonie, witrynę charakteryzują: czytelny i jasny układ stron, odpowiednie kontrasty kolorystyczne, duże litery z dodatkową funkcją ich powiększania lub zmniejszania. Istnieje również możliwość złożenia wniosku online i umówienia się na spotkanie z ekspertem. Przygotowany został newsletter, który na bieżąco będzie informował o wydarzeniach związanych z działalnością Funduszu.

Spotkania i warsztaty

Na początku października odbyło się w Warszawie kolejne spotkanie Klubu Seniora DOM. Uczestnicy, w prawdziwie domowej atmosferze, mieli okazję do wysłuchania ciekawych prelekcji oraz miłego spędzenia czasu w gronie znajomych. Interesujący program oraz możliwość nawiązania nowych przyjaźni sprawiają, że udział w spotkaniach pozytywnie wpływa na samopoczucie Seniorów. Oczywiście planujemy już kolejne spotkania oraz ciekawe wystąpienia. Jednocześnie Fundusz Hipoteczny DOM S.A. prowadzi w całej Polsce wykłady na temat poprawy jakości życia i sytuacji finansowej Seniorów. Program wykładów można znaleźć na naszej stronie internetowej.



ŻYCIE SENIORA



Klub dla Seniora

Co – oprócz zdrowia – jest dla Seniorów jedną z najważniejszych kwestii? Przede wszystkim bliskość, możliwość rozmowy oraz spędzenia czasu z innymi ludźmi. Do tego aktywizacja i chęć życia, zwłaszcza gdy mamy czas i nie jesteśmy aktywni zawodowo. Ileż możliwości jest dookoła! Wystarczy się rozejrzeć i trafić do... Klubu Seniora DOM.

W dzisiejszych czasach coraz częściej mówi się o aktywizacji Seniorów. Powstają miejsca skupiające osoby starsze, gwarantujące im wiedzę i rozwój, a przede wszystkim pozwalające na spotkania z innymi. – Seniorzy często podupadają na zdrowiu i tracą radość życia – mówi Robert Majkowski, Prezes Funduszu Hipotecznego DOM S.A. – Staramy się wychodzić naprzeciw ich potrzebom i udowodniać, że życie na emeryturze może być ciekawe i pełne radości. Gdy podczas jednego ze spotkań świątecznych zapytaliśmy Seniorów

o opinie na temat Klubu, który miałby powstać, odzew przeszedł nasze najśmielsze oczekiwania. Dostaliśmy mnóstwo wskazówek, wypowiedzi i słów zachęty. W ten sposób powstał Klub Seniora DOM – miejsce tworzone przez Seniorów i dla Seniorów – opowiada Robert Majkowski.

Warsztaty i wykłady

Spotkania Klubu Seniora DOM odbywają się co miesiąc i są coraz bardziej oczekiwane. Pomysłów na to, by uczynić je jeszcze atrakcyjniejszymi nie brakuje! Porady medyczne, spotkania

z lekarzami, bezpłatne badania krwi, słuchu czy indywidualne konsultacje ze specjalistami stały się już tradycją. Do tego szereg wykładów i warsztatów na tematy, które Seniorzy uznają za ważne: podróżowanie po sześćdziesiątce, właściwe odżywianie, świat ziół. Na kolejne spotkania zawita psycholog, który będzie mówił o depresji i sposobach jej niwelowania. – To temat niezwykle ważny. Na depresję cierpi wiele osób młodych i starszych. Czasem, by poprawić samopoczucie, wystarczy zwykła rozmowa – podkreśla Prezes Funduszu Hipotecznego DOM S.A.



Dodatkowe atrakcje

Nie od dziś wiadomo, że ruch na świeżym powietrzu i poznanie świata są najlepszym sposobem na zwalczanie depresji i nudy. Poza tym to idealna recepta na dobry humor. Klub Seniora DOM organizuje wypadki za miasto, spotkania ze sztuką i kulturą. Przykłady? Chociażby wspaniały rejs po Wiśle, nordic walking, czyli coraz bardziej popularny spacer z kijami (wraz z instruktażem) albo wizyta w Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie. – Właśnie wybieramy się do Łazienek Królewskich, by podziwiać Rembrandta – mówi Ewa Konopko, odpowiedzialna za organizację spotkań w Klubie Seniora. – To cudowne uczucie, gdy Seniorzy podchodzą do mnie

i mówią, jak wspaniale się dziś bawili. Udowadniamy, że świat nie kręci się wokół osób młodych, i jest to naprawdę ważne – dodaje.

Zniżki i rabaty

Klub Seniora DOM wprowadził też kolejną ciekawą inicjatywę. Wszystkim uczestnikom Klubu przysługuje srebrna karta, upoważniająca do szeregu zniżek i rabatów u partnerów Funduszu Hipotecznego DOM S.A. Każda z firm, czy to biuro podróży, czy sklep medyczny oferuje inne zniżki, od 5% do 50%. Osoby, które są klientami Funduszu Hipotecznego DOM S.A., a więc skorzystały z hipoteki odwróconej, mogą liczyć na specjalne przywileje – zostają oni posiadaczami karty złotej, która daje jeszcze więcej możliwości oraz dużo większe zniżki.

– Aktywizacja Seniorów to wielkie wyzwanie, a jednocześnie satysfakcja. Mamy w Klubie panią, która chce założyć teatr i wystawić sztukę. Właśnie ją przygotowuje: przekonała do pomysłu szerokie grono osób, napisała scenariusz, obsadza role, organizuje kostiumy, niebawem zaczną się próby, a później odbędzie się wielka premiera. To się nazywa radość z życia – cieszy się Ewa Konopko. Pani Irena Wirska, która należy do Klubu Seniora DOM, podsumowuje: - Skorzystanie z oferty Funduszu Hipotecznego DOM S.A. przyniosło mi także jeszcze jedną korzyść. Spotykamy się co miesiąc i dzięki temu mamy szansę się poznać. Utworzyliśmy Klub, mamy swój zarząd. To dla nas bardzo ważne i potrzebne, zwłaszcza że wśród nas jest sporo osób samotnych.

Klub Seniora DOM

Do Klubu Seniora DOM może dołączyć każdy. Spotkania odbywają się raz w miesiącu i trwają około 2 godzin. W ramach Klubu organizowane są wykłady, warsztaty, wyjazdy plenerowe, wycieczki do muzeów. W Klubie Seniora są dostępne dwie karty upoważniające do rabatów i zniżek w sieci partnerów Funduszu Hipotecznego DOM S.A. Jest to karta złota – dla klientów Funduszu, którzy skorzystali z oferty hipoteki odwróconej, oraz karta srebrna dla pozostałych Klubowiczów. Zapisów można dokonywać pod adresem: Fundusz Hipoteczny DOM S.A., al. Jana Pawła II 29, 00-867 Warszawa.

Dobra opieka w domu

Zamiast rozważać, czy oddać bliską osobę – mamę, tatę, babcię – do domu opieki, warto pomyśleć o zorganizowaniu indywidualnej opieki domowej.

Osoby potrzebujące pomocy w opiece nad swoimi bliskimi często stają przed trudnym wyborem. Starsze osoby, cierpiące na różne dolegliwości, niejednokrotnie wymagają całodobowej opieki. Niewiele osób decyduje się oddać chorego do domu pomocy społecznej. Czasem nie ma jednak innego wyjścia. W takich ośrodkach znajduje się już ok. 83,4 tys. podopiecznych. Dla kolejnych zaczyna brakować miejsc.

DPS-y są przepelnione

Jak wynika z danych resortu pracy, w kwietniu 2009 r. na 792 Domy Opieki Społecznej aż 227 działało na podstawie warunkowego zezwolenia wojewody – nie spełniały standardów dotyczących m.in. liczby personelu, warunków mieszkalnych czy sanitarnych. Jeśli nie spełnią tych norm do grudnia, mogą zostać zlikwidowane. A standaryzacja przewiduje zmniejszenie liczby miejsc także w DPS-ach działających zgodnie z wymogami.

Prywatne dla wybranych

Opcja umieszczenia chorego w prywatnym ośrodku jest z kolei zarezerwowana dla osób dobrze sytuowanych. Opłaceniu pobytu wymaga niekiedy dodatkowej pensji.

A może osobisty opiekun?

Ciekawą alternatywą mogą być usługi specjalistycznych firm zajmujących się opieką oferowaną w domu pacjenta. To dobry wybór

zarówno dla tych, którzy oczekują doraźnej opieki na kilka godzin dziennie, jak i dla tych, którzy wymagają opieki całodobowej. Atutem tego typu firm jest elastyczność w podejściu do godzin, zakresu obowiązków oraz ich doświadczenie w tego typu opiece. Opiekunowie to bardzo często wykwalifikowane pielęgniarki lub osoby z wieloletnim doświadczeniem w opiece i po kursach Opiekuna Osób Starszych. Niejednokrotnie firmy takie oferują również usługi rehabilitantów, psychologów, a nawet transport medyczny.

Tylko wybrani Opiekunowie

Zanim Opiekun stanie się pracownikiem specjalistycznej firmy zajmującej się opieką nad osobami starszymi, musi przejść szczegółową weryfikację. Praca z osobami starszymi nie jest łatwa i wymaga od kandydatów nie tylko wiedzy i umiejętności, ale także zaangażowania i predyspozycji. Opiekunowie są dobierani w taki sposób, aby spełnić wymagania i sprostać oczekiwaniom Klientów. Oprócz troski i fachowego wsparcia, często można też liczyć na ich pomoc w codziennych zakupach, porządkach, a nawet wreszcie zorganizować małe przyjęcie dla przyjaciół.

Tekst przygotowała firma „Opieka i Zaufanie”. Konsultacje – Opieka i Zaufanie – Indywidualna Opieka Domowa. Tel. 509-946-472, www.opiekaizaufanie.pl

Sekrety dobrego wypoczynku

Czyli jak wybrać ofertę biura podróży?

Wyjazd na wymarzone wakacje to niejednokrotnie wynik wielomiesięcznego planowania, oszczędzania, wyrzeczeń i przygotowań. Jak mieć pewność, że wybrana oferta jest właśnie tą najlepszą? Jak wybrać ofertę spośród bogactwa dostępnych na rynku? Jak zapewnić sobie spokój i świadomość, że w czasie podróży nie spotkają nas przykre niespodzianki ze strony hotelu czy organizatora?

Wybór biura podróży

Najlepszą wskazówką na temat wiarygodności biura podróży są opinie osób, które korzystały już z jego usług. Warto w rozmowie ze znajomymi, sąsiadami czy nawet w poczekalni w przychodni zapytać, gdzie i z jakim biurem podróży wyjechali na wycieczkę lub wczasy i czy organizator wywiązał się z warunków umowy? Można poszukać opinii o biurach podróży i hotelach na forach i w serwisach społecznościowych w Internecie, ale do zawartych w nich uwag należy podchodzić z dystansem. Opinie w Internecie są zamieszczane anonimowo, nie są przez nikogo sprawdzane i weryfikowane, więc czasami nie do końca pozostają zgodne z prawdą.

Biuro podróży organizujące imprezy turystyczne ma obowiązek posiadać wpis do rejestru organizatorów turystyki i pośredników turystycznych, prowadzonego przez marszałka województwa oraz gwarancję ubezpieczeniową lub bankową, która zapewni klientom powrót do kraju lub zwrot wpłaconej zaliczki w przypadku upadłości biura. Rejestr organizatorów

jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Sportu i Turystyki (www.turystyka.gov.pl). Można również skontaktować się telefonicznie z właściwym urzędem marszałkowskim i uzyskać informację o wybranym biurze podróży.

Szerokiej informacji o ofercie biur podróży udzielają izby turystyczne – Polska Izba Turystyki oraz Izba Turystyki Rzeczypospolitej Polskiej i mniejsze izby regionalne (np. Warszawska Izba Turystyki).

Wybór oferty

Przy wyborze oferty w biurze podróży ważne jest zadawanie pytań sprzedawcy. Pytajmy o wszystko: odległość hotelu od plaży, wyposażenie pokoju, wysokość i możliwość wjazdu windą, rodzaj posiłków i dostępność diety (np. lekkostrawnej), dodatkowe opłaty i wszystkie rzeczy, które są dla nas ważne na co dzień. Krótkie opisy i kolorowe zdjęcia w katalogach mogą oznaczać inne warunki niż oczekiwane przez nas. Warto dopytać o sposób zgłaszania ewentualnych reklamacji, aby możliwe było usunięcie niektórych usterek już w trakcie pobytu (przepalona żarówka, awaria w łazience czy zepsuty telewizor w pokoju).

Stuprocentowej gwarancji, że nasz wyjazd będzie spełnieniem marzeń, nie można otrzymać w żadnym biurze podróży, ale im więcej uzyskamy informacji przed wyjazdem, tym mniej niespodzianek, szczególnie tych przykrych, czeka nas podczas podróży.

Tekst przygotowało Biuro Podróży „Artur”, ul. Igańska 26, 04-083 Warszawa. Tel. 22 403 06 96.

Listy Czytelników

Szanowni Państwo, już po raz kolejny zapraszamy do naszego kącika eksperckiego. Ponieważ dostajemy coraz więcej listów i zapytań, zdecydowaliśmy w tym numerze opublikować trzy z nich. Przypominamy, że na pytania dotyczące aspektów prawnych odpowiada nasza prawniczka – Małgorzata Rosińska. Wątpliwości natury psychologicznej rozwiewa natomiast terapeutka i trenerka rozwoju osobistego – Aneta Boryczko. Listy i pytania można kierować na adres: redakcja@zycieseniora.pl.

LIST OD CZYTELNIKA:

Czy senior może skorzystać z oferowanej przez Fundusz Hipoteczny DOM usługi, gdy jego nieruchomości jest obciążona kredytem hipotecznym lub zadłużona w inny sposób?



MAŁGORZATA ROSIŃSKA,
prawnik Funduszu Hipotecznego DOM S.A.

Z korzyści, jakie niesie ze sobą tzw. hipoteka odwrócona oferowana przez Fundusz Hipoteczny Dom S.A. mogą korzystać zarówno właściciele mieszkań lub domów jak i osoby, którym przysługują spółdzielcze własnościowe prawa do lokali. W treści zawieranych z klientami umów Fundusz zobowiązuje się do wypłacania seniorom comiesięcznych świadczeń pieniężnych dożywotnio. Senior nie musi się zatem obawiać, iż po osiągnięciu określonego wieku renta przestanie mu być wypłacana.

Sytuacja każdego klienta, także w przypadku, gdy jego nieruchomości jest obciążona kredytem hipotecznym czy też zadłużona z innych tytułów (np. nieuregulowanych opłat czynszowych), jest przez Fundusz Hipoteczny DOM S.A. analizowana indywidualnie. W przypadku istnienia finansowych zaległości Fundusz pomaga w ich spłacie.

LIST OD CZYTELNIKA:

Zwracam się z prośbą o poradę. Jestem emerytem, mam 68 lat, moja żona zmarła 9 lat temu. Całe życie oszczędzaliśmy dla dzieci i na starość. Teraz dzieci są za granicą, mają tam pracę, założyły rodziny. Przyjeżdżają mnie odwiedzić w wakacje i na święta. Ostatnio syn opowiedział mi o odwróconej hipotece, podobno tam emeryci często decydują się na to rozwiązanie. Wiem mniej więcej, jak to wygląda, ale nie wiem, co zrobić. Ze świętej pamięci żoną planowaliśmy przekazać majątek dzieciom. Ciężko pracowaliśmy na mieszkanie, odkładaliśmy każdy grosz. To dorobek naszego wspólnego życia. Moja emerytura nie jest najgorsza, ale zawsze na coś brakuje. Z jednej trudno się utrzymać. Zastanawiam się nad hipoteką odwróconą, ale czasem wydaje mi się, że gdybym oddał mieszkanie funduszowi albo bankowi, oddałbym cały swój majątek, dorobek życia. Uprzejmie proszę o poradę.



ANETA BORYCZKO, terapeutka, trenerka rozwoju osobistego

Rozumiem Pana wątpliwości. Razem z żoną przez wiele lat wspólnego życia inwestowaliście Państwo

w przyszłość: w dzieci i mieszkanie. W to, co stabilne i pewne. Mieszkanie jest świadectwem Waszej wspólnej ciężkiej pracy. Zapewne zrezygnował Pan, podobnie jak Pana małżonka, z własnych marzeń i planów. Trudno rozstać się z czymś, co stanowi dowód Waszej pracy, starań i wyrzeczeń. Z drugiej jednak strony, pisze Pan, że to właśnie planowaliście z żoną – korzystać z owoców swojej pracy, kiedy już wychowacie dzieci i zakończycie karierę zawodową. Odmawialiście sobie wielu rzeczy i może właśnie nadszedł czas, aby mógł Pan skorzystać z tego, co zgromadziliście. Mieszkanie może bowiem stać się „rzeczą”, której kurczowo się trzymamy, ale można potraktować je jak rodzaj skarbonki. Skarbonki, do której przez wiele lat odkładaliśmy pieniądze, by kiedyś móc skorzystać z własnych oszczędności. Może ten czas dla Pana właśnie nadszedł?

Z Pana listu wnioskuję, że dzieci doskonale sobie radzą. Gratuluję więc sukcesu w tej dziedzinie. Wydaje mi się, że skoro syn sam poinformował Pana o hipotece odwróconej, doskonale zdaje sobie sprawę z wysiłku, jaki Państwo włożyli w to, aby dziś on mógł realizować swoje plany, pasje i marzenia. Takie zachowanie świadczy o tym, że udało się Panu i żonie dać dzieciom każdy rodzaj wsparcia, łącznie z miłością i wrażliwością na drugiego człowieka. Może to mało popularne stwierdzenie, ale troska o dzieci zwraca się właśnie w taki sposób – dowodem na to jest fakt, że one również troszczą się o swoich rodziców. Przypuszczam, że Pana syn byłby bardzo zadowolony, gdyby teraz mógł Pan zatroszczyć się o siebie i zrealizować to, czego nie zrobił Pan wcześniej.

Jeśli ma Pan wątpliwości co do decyzji, proponuję zrobić Listę Marzeń, na której umieści Pan wszystkie rzeczy, jakie planowaliście ra-

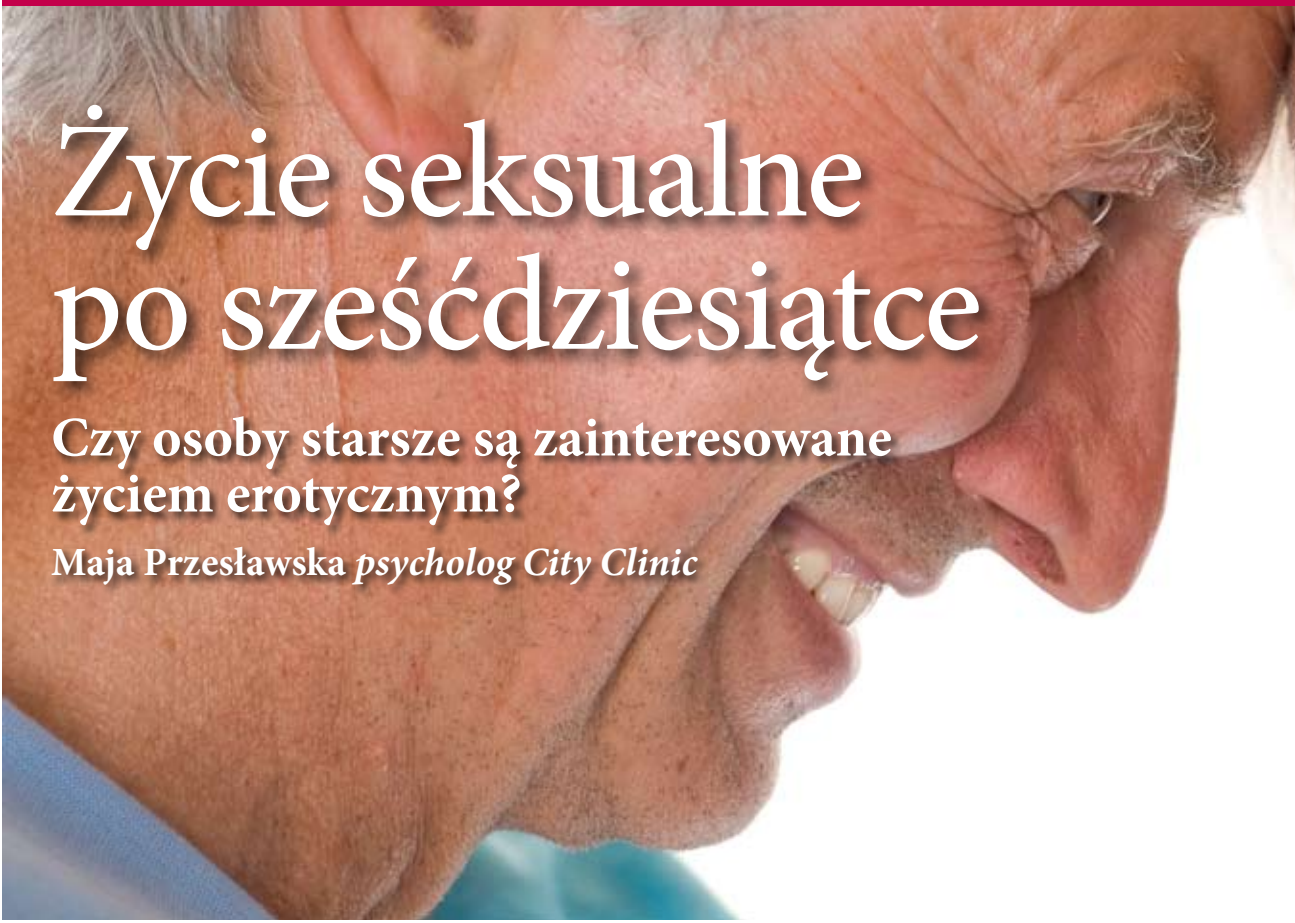
zem z żoną i każde z Was oddzielnie. Warto zapisać na niej miejsca, które Pan i żona chcielibyście odwiedzić, a nigdy tego nie zrobiliście. Może marzył Pan o uprawianiu jakiegoś sportu? Na taką aktywność nigdy nie jest za późno, wiele placówek specjalizuje się nawet w organizowaniu specjalnych grup dla Seniorów. Miałam kiedyś przyjemność uczestniczyć w zajęciach tai-chi, gdzie średnia wieku uczestników wynosiła około 65 lat. Byli niezwykle sprawni, sama nie byłam w stanie wykonać wielu ćwiczeń nawet w połowie tak dobrze jak oni. Może miał Pan jakąś pasję i zrezygnował z niej, bo brakowało czasu? Mój tata marzył np. o podróżach po Polsce. Słyszałam również o mężczyźnie, który na emeryturze zdecydował się zacząć robić oryginalne meble. A może pragnie Pan skończyć jakiś kurs, poznać obcy język, nauczyć się fotografii artystycznej? To wszystko jest w zasięgu Pana ręki. Jestem przekonana, że bez względu na to, jaką podejmie Pan decyzję, będzie ona najlepsza dla Pana.

LIST OD CZYTELNIKA:

Czy umowa, którą Fundusz zawiera z seniorem ma charakter ostateczny?

MAŁGORZATA ROSIŃSKA, prawnik Funduszu Hipotecznego DOM S.A.

Umowa, którą Fundusz Hipoteczny Dom S.A. zawiera z seniorem nie ma charakteru ostatecznego i może zostać rozwiązana. W treści każdej umowy znajduje się zapis stanowiący, iż w przypadku zwłoki Funduszu w zapłacie należnych klientowi świadczeń pieniężnych trwającej dłużej niż 31 dni, na żądanie klienta, umowa zostanie rozwiązana. W konsekwencji zaś prawo własności lokalu wróci do seniora. Niezależnie od powyższego umowa może zostać rozwiązana na wniosek klienta, za zwrotem poniesionych przez Fundusz kosztów.



Życie seksualne po sześćdziesiątce

Czy osoby starsze są zainteresowane życiem erotycznym?

Maja Przesławska *psycholog City Clinic*

Media, poprzez promowanie wizerunku osób starszych jako aseksualnych, szkodzą nie tylko seniorom, ale też osobom młodym, potęgując lęk przed wkraczaniem w kolejne fazy życia. Dodatkowo przekonania o wyłącznie prokreacyjnych walorach seksu mogą hamować erotyczne potrzeby seniorów. Pomimo że możliwości seksualne człowieka zmniejszają się wraz z wiekiem, pełna ekspresja ludzkiej seksualności zależy nie tylko od czynników biologicznych. Psychologiczne i społeczne aspekty nie są

bez znaczenia. Jak pokazują liczne badania, seniorzy seks uprawiają i są tą aktywnością zainteresowani.

Oczywiście seksualność nie ogranicza się jedynie do stosunków seksualnych i zwykle ekspresja erotyczna u seniorów jest dużo bardziej zróżnicowana. Z wiekiem wzrasta potrzeba dotyku, przytulania czy całowania. Częstotliwość orgazmu i wytrysku to nie jedyne miary udanego życia seksualnego, zwłaszcza dla osób w jesieni życia. Właśnie te inne formy uprawiania miłości (np. masaż) zyskują na znacze-

niu, budują bliskość między partnerami.

Większość badanych seniorów, którzy doceniają walory seksu, to osoby zdrowe fizycznie. Spadek zainteresowania seksem wiąże się raczej z ogólnym pogorszeniem stanu zdrowia niż samym starzeniem się. Fizjologicznie zdrowa kobieta jest zdolna przeżywać orgazm w każdym wieku. Związki seksu ze zdrowiem są obustronne – zdrowe osoby chętniej podejmują tę aktywność, z drugiej strony utrzymywanie kontaktów seksualnych sprzyja zdrowiu.



Osoby starsze uważają, że wiedza dotycząca seksualności ich grupy wiekowej jest niewystarczająca. W rezultacie aktywność seksualna jest tłumiona. Dodatkowym utrudnieniem jest brak warunków, ograniczone uczucie komfortu i przestrzeni na prywatność. Niestety często też członkowie rodziny i opiekunowie lekceważą seksualne potrzeby seniorów. Wynika to głównie z braku wiedzy. Również samym seniorom nierzadko tej wiedzy brakuje. Są nieprzygotowani do tego, że możliwości seksualne zmieniają się z wiekiem.

W przypadku ich pogorszenia uznają, że seks nie jest już dla nich. Dodatkowo wzrasta ryzyko chorób przenoszonych drogą płciową – osoby po 60. roku życia rzadko używają prezerwatyw.

Co jednak istotne, seniorzy chcą się w zakresie erotycznym rozwijać, a specjaliści zgodnie twierdzą, że aktywność seksualna może mieć duże znaczenie terapeutyczne.

Większość Polaków sądzi, że seks po 50. roku życia jest źródłem pozytywnych oraz wartościowych przeżyć, choć nie myślą jeszcze o nim

w znaczeniu prozdrowotnym. Tak czy inaczej, seks i erotyka są ważne i stanowią o jakości życia również w innych obszarach. Warto więc pokonać obawy i uprzedzenia, by w pełni cieszyć się życiem. Serdecznie zapraszam do lektury dalszych artykułów na temat zdrowia seniorów, a także do **City Clinic, ul. Popularna 62A, Warszawa (www.cityclinic.pl)**. Jeśli są Państwo szczególnie zainteresowani daną problematyką związaną ze zdrowiem, propozycje tematów należy zgłaszać do redakcji „Życia Seniora”.

Seniorzy po raz pierwszy o hipotece odwróconej

Media i eksperci wielokrotnie pisali, że dzięki hipotece odwróconej Seniorzy mogą otrzymywać dodatkowe środki pieniężne, w zamian za przekazanie świadczeniodawcy prawa własności nieruchomości. Postanowiliśmy zapytać Klientów Funduszu Hipotecznego DOM S.A., co sądzą o tym rozwiązaniu finansowym. Zobaczcie Państwo, co odpowiedzieli.



IRENA WIRSKA



STEFANIA DĄBROWSKA



HUBERT KOSSOWSKI

Co skłoniło Państwa do tego, żeby skorzystać z hipoteki odwróconej?

Hubert Kossowski: Myślę, że na decyzję o skorzystaniu z hipoteki odwróconej wpływ

ma wiele czynników związanych z sytuacją osobistą. Niebagatelna jest także sytuacja związana z finansami, ponieważ, jak wiemy, emerytury w Polsce są na krawędzi dopuszczalności.

Irena Wirska: Do ubiegłego roku byłam w stanie się utrzymać. Niestety w wyniku zeszłorocznego wzrostu cen oraz tego, że lecę się na serce i muszę kupować sporo drogich leków, moja sytuacja

finansowa się pogorszyła. Nie wystarczało mi na wykupienie recept. Ze względu na wiek nie mogłam podjąć dodatkowej płatnej pracy. Dlatego zdecydowałam się skorzystać z odwróconej hipoteki.

Stefania Dąbrowska: Zanim skorzystałam z odwróconej hipoteki, miałam niewielką emeryturę. Do tego mąż był po bardzo poważnej operacji. Nie wystarczało nam pieniędzy na leki – musieliśmy kalkulować, czy wykupić recepty, czy zapłacić rachunki.

Pani Irena: Zdecydowałam się, ponieważ emerytury są dość niskie. Miałam co prawda odłożone pewne oszczędności na starość. Niestety w wyniku zachowania syna zostałam bez pieniędzy, tylko z mieszkaniem i niewielką emeryturą.

Jakie wątpliwości mieliście Państwo, zanim zdecydowaliście się na hipotekę odwróconą?

Irena Wirska: Początkowo wahałam się, czy skorzystać z oferty Funduszu Hipotecznego DOM S.A. – to nowa forma pomocy skierowana

do seniorów, miałam różne wątpliwości. Ale zdecydowałam się i od ubiegłego roku korzystam z dodatkowej renty. Jestem zadowolona z tej decyzji. Środki uzyskiwane dzięki skorzystaniu z odwróconej hipoteki pozwalają mi normalnie żyć.

Pani Irena: Ja w związku z moją sytuacją finansową poradziłam się bliskiej osobie, która doradziła mi właśnie odwróconą hipotekę.

A jak Państwo oceniacie swoją decyzję z perspektywy czasu?

Stefania Dąbrowska: Jestem zadowolona z decyzji. Dzięki temu nie musimy już kalkulować, czy wystarczy nam pieniędzy na codzienne wydatki. Możemy spokojnie wykupić lekarstwa.

Pani Irena: Dzięki pieniądzom z hipoteki odwróconej mogę żyć spokojnie. Mam parę złotych więcej, mogę coś odłożyć lub przeznaczyć

na leki, które są drogie, albo na inne potrzeby. Nie muszę martwić się, czy starczy mi na życie. Mogę kupić to, czego w danym momencie potrzebuję. Ot, taka prozaiczna sytuacja – mogę pojechać gdzieś taksówką i nie przejmować się (jak wcześniej) tym dodatkowym kosztem.

Hubert Kossowski: Mam całą gamę zainteresowań. Byłoby rzeczą niemożliwą, aby je kontynuować przy braku dotacji, czy dodatkowych środków finansowych, które mam dzięki hipotece odwróconej.

Irena Wirska: Skorzystanie z oferty Funduszu Hipotecznego DOM S.A. przyniosło mi także jeszcze jedną korzyść. Chciałabym wspomnieć o inicjatywie osób, które podpisały umowę z Funduszem. Spotykamy się co miesiąc i dzięki temu mamy szansę się poznać. Utworzyliśmy nawet klub, mamy swój zarząd. To dla nas bardzo ważne i potrzebne, bo wśród nas jest sporo osób samotnych.

Chcielibyśmy poznać również Państwa opinie na temat hipoteki odwróconej. Czekamy na listy pod adresem: Fundusz Hipoteczny DOM S.A., al. Jana Pawła II 29, 00-867 Warszawa.



Zbawienna woda

Lekarze przestrzegają, że osoby starsze dostarczają organizmowi coraz mniej płynów, w szczególności czystej wody. Seniorzy z reguły zastępują herbatami owocowymi, słodkimi napojami, sokami, mlekiem. Spożywanie koktajli i soków owocowo-warzywnych jest jak najbardziej wskazane, jednak woda stanowi źródło życia i zdrowia. Postanowiliśmy napisać o jej zbawiennym wpływie na organizm oraz o ćwiczeniach fizycznych w wodzie, które w sposób łatwy i bezpieczny poprawiają kondycję i kształtują sylwetkę.

Organizm człowieka w 70 procentach składa się z wody. To ona gwarantuje prawidłowy rozwój i funkcjonowanie całej gospodarki ustrojowej. Dzięki wodzie oczyszczamy ciało z toksyn i nawilżamy skórę. To szczególnie ważne w dojrzałym wieku, gdy zażywamy lekarstwa lub niezdrowo jemy. Wszystkie produkty przemiany materii, związane ze spożywaniem zbyt dużej ilości cukrów, słodzonych napojów, wysokoprzetworzonych produktów, a także lekarstw, powinny być usu-

wane z organizmu z pomocą wody. Jeśli go nie oczyszczamy, możemy spodziewać się chronicznego zmęczenia, rozdrażnienia, bólu głowy, nerwobóli i innych objawów związanych z zaleganiem w naszym ciele toksyn. Pamiętajmy także, że w młodszym wieku, podczas aktywności sportowych, ciągłej biegania i stresu sporo toksyn wydalamy wraz z potem. W późniejszym wieku już nie jest tak łatwo.

Czysta woda zdrowia dodaje

Każdy z nas powinien pić minimum półtora litra niegazowanej wody dziennie. Wiele osób myśli, że wypicie kilku herbat lub soku w zupełności pokrywa zalecenia lekarzy. Nic bardziej mylnego. Woda powinna być nieodłącznym elementem każdego jadłospisu – oczyszcza nasze ciało, zmniejsza łaknienie i poprawia funkcjonowanie układu

pokarmowego. Chroni nas przed przegrzaniem organizmu i udarami słonecznymi, zapewnia odpowiednią regulację temperatury ciała. Najlepiej pić naturalne wody źródlane (np. Żywiec Zdrój, Słowianka), które mają odpowiednią, niewysoką dawkę minerałów (magnez czy wapń nie przekraczają dawki 1000 mg/l, więc nie ma obaw, że je przedawkujemy). Z kolei naturalne wody mineralne (jak np. Muszynianka czy Kryniczanka) mogą służyć uzupełnianiu minerałów przy ich niedoborach – ich poziom w 1l przekracza 1500 mg. Oznacza to, że powinno się wypijać maksymalnie 2 szklanki dziennie.

Jak ryba w wodzie

Kto wymyślił pływanie? Trudno odpowiedzieć na to pytanie, wiadomo jednak, że nasi przodkowie, którzy żyli jesz-

cze w okresie starożytnym, posiadali tę umiejętność. Świadczą o tym chociażby rysunki sprzed 4 tysięcy lat, znalezione w Asyrii, Libii czy Egipcie oraz pamiętny zapis Platona: „*Kto ani czytać, ani pływać nie potrafi, ten urzędu państwowego nie może piastować*”. Pływanie jest bardzo popularne w ciepłych krajach, do których Polska niestety nie należy. Nasze morze jest kapryśne i nie rozczula wysoką temperaturą wody. Mimo wszystko liczba krytych, doskonale przygotowanych basenów wciąż rośnie. Gdy na zewnątrz robi się chłodniej, basen jest idealnym rozwiązaniem.

Woda a zdrowie

O pozytywnych stronach pływania można mówić bez końca. Jest ono uważane za *(dokończenie artykułu na następnej stronie)*

KILKA WODNYCH ĆWICZEŃ

1) Spacer w miejscu z uniesieniem kolan do wysokości klatki piersiowej.
2) Osoba ćwicząca wykonuje spacer w miejscu, starając się unosić kolana do wysokości bioder, ramiona powinny być ugięte w łokciach pod kątem prostym. Ćwiczenie to można modyfikować, do-

łączając pracę ramion, np. wznosić je i opuszczać.

3) Podciąganie kolan do klatki piersiowej. Pozycją wyjściową jest stanie na jednej nodze. Z tej pozycji należy na przemian podciągać kolana do klatki piersiowej oraz wracać do pozycji wyjściowej.

4) Nożyce poziome lub pionowe przy ścianie basenu. Należy uchwycić się rękami brzegu basenu (przodem lub tyłem, opierając ramiona o brzeg basenu) oraz wykonywać nożyce poziome na przemian z pionowymi, zgodnie z zasadą: 10 razy i odpoczynek.

FUNDUSZ HIPOTECZNY DOM S.A.

**Centrala Funduszu
Hipotecznego DOM S.A.**
al. Jana Pawła II 29
00-867 Warszawa
Infolinia: 801 005 801
Centrala: +48 22 100 50 00
Fax: +48 22 100 50 01
info@funduszhipoteczny.pl

Oddział Gdańsk
ul. Klonowa 1
80-264 Gdańsk
Telefon: +48 58 746 35 55

Oddział Kraków
ul. Starowiślna 8
31-032 Kraków
Telefon: +48 12 444 19 90

Oddział Poznań
ul. Mickiewicza 20
60-834 Poznań
Telefon: +48 61 278 56 66

Oddział Wrocław
ul. Leszczyńskiego 4 (wejście od ul. Kazimierza
Wielkiego)
50-078 Wrocław
Telefon: +48 71 723 08 00

Oddział Katowice
al. Korfantego 2 lok. 437
40-004 Katowice
Telefon: +48 32 445 32 50

Oddział Szczecin:
ul. Kaszubska 52 (wejście od ul. Bramy Portowej)
70-226 Szczecin
Telefon: +48 91 852 29 90

dokończenie artykułu ze str.15

najbezpieczniejszą i najbardziej wszechstronną dyscyplinę sportu. Poprawia kondycję, proporcje naszego ciała, pomaga w walce z nadwagą. Ponadto dotlenia i uodparnia organizm, zwiększa jego wytrzymałość, poprawia krążenie, pracę serca i płuc, koryguje wady postawy, ujędrnia i wygładza skórę. Pływanie na plecach jest szczególnie korzystne dla kręgosłupa oraz często stosowane w bó-

lach pleców oraz w rehabilitacji. Z kolei pływanie żabką jest świetną szkołą oddechu. Coraz częściej odbywają się na basenie również ćwiczenia w wodzie. W niektórych przypadkach jest to aerobik, w innych spokojne, łagodne rozciąganie, idealne m.in. dla seniorów. Woda zwiększa opór, dlatego ruchy są mniej skoordynowane i wolniejsze niż na powierzchni, poza basenem. To jednak idealne

rozwiązanie dla osób, które nie chcą obciążać stawów: woda unosi ciało, a opór stanowi obciążenie, niemalże podobne do ciężarków na siłowni. Ćwiczenia w wodzie są polecane każdemu, zarówno ludziom otyłym jak i szczupłym, po operacjach, osobom cierpiącym na osteoporozę i artretyzm, mającym problemy z układem kostno-stawowym. My również gorąco je polecamy!