

ŻYCIE SENIORA

Poradnik dla osób na emeryturze



Dodatkowe fundusze
na emeryturze *strona 4*

Jak jeść zdrowo?

strona 6

Wywiad z Robertem Majkowskim *strona 3*

Drodzy Czytelnicy

Z radością oddajemy w Państwa ręce specjalne, świąteczne wydanie poradnika dla osób na emeryturze „Życie Seniora”. Koniec roku nastraja do podsumowań. Rok 2010 był dla Funduszu Hipotecznego DOM czasem intensywnego rozwoju. Co się wydarzyło? Przede wszystkim zdobyliśmy zaufanie Seniorów. Przekonaliśmy ich, że warto korzystać z życia na emeryturze, cieszyć się z nowych wyzwań, planować. Aby dbać o stabilny rozwój i bezpieczeństwo Funduszu Hipotecznego DOM oraz jego Klientów, od czerwca 2010 roku Fundusz Hipoteczny DOM otrzymał wsparcie finansowe od Funduszu Inwestycyjnego Zamkniętego TOTAL, nadzorowanego przez Komisję Nadzoru Finansowego.

My również planujemy i cieszymy się z kolejnych wyzwań. Dlatego rok 2011 roztacza przed nami nowe możliwości. Właśnie otwieramy Oddziały w kilku miastach Polski, a w 2011 – powstaną kolejne. O naszych planach przeczytacie Państwo w rozmowie z Robertem Majkowskim, Prezesem Funduszu

Hipotecznego DOM. Znajdziecie ją Państwo na stronie 3. W świątecznym wydaniu „Życia Seniora”, w ramach rubryki „Temat numeru”, piszemy o dodatkowych środkach pieniężnych dostępnych dla emerytów. Kredyt gotówkowy, limit w koncie osobistym, a może hipoteka odwrócona? Porównaliśmy trzy produkty finansowe, gdyż każdy z nich charakteryzuje się czymś innym. Zapraszamy do lektury na strony 4 i 5.

Zbliżają się święta, więc postanowiliśmy napisać również o zdrowym odżywianiu. Jak komponować posiłki, by dostarczać odpowiedniej ilości minerałów i witamin? Jak jeść, by mieć więcej sił witalnych i energii? W tekście „Jak jeść zdrowo?” obalamy niektóre mity dotyczące dotyczących żywienia. Co więcej, w naszym magazynie znajdziecie Państwo kilka świątecznych i zdrowych przepisów.

Miłej lektury!

Redakcja „Życia Seniora”



Święta to czas wyjątkowy - pełen ciepła i miłości. Życzymy Wam, by Boże Narodzenie było okazją do rodzinnych spotkań i rozmów. Byście patrzyli ze spokojem i radością w przyszłość, żyli pełnią życia, cieszyli się z każdej chwili. Niech Nowy Rok przyniesie zdrowie i pomyślność.

Wesołych Świąt!

ROBERT MAJKOWSKI I MICHAŁ BUTSCHER
ZARZĄD FUNDUSZU HIPOTECZNEGO DOM

Stabilny rozwój



O początkach działalności, potrzebie zapewnienia seniorom dodatkowego finansowania, rosnącym zainteresowaniu hipoteką odwróconą, sukcesach 2010 roku oraz planach na najbliższy czas rozmawiamy z Robertem Majkowskim – Prezesem Funduszu Hipotecznego DOM.

Fundusz Hipoteczny DOM działa od dwóch lat, a zainteresowanie hipoteką odwróconą wciąż rośnie. Jakie były początki?

Uruchamiając fundusz w 2008 roku, zakładaliśmy, że uda nam się stworzyć instytucję, która będzie służyć i pomagać seniorom. Tym sposobem pomocy stała się hipoteka odwrócona, czyli dodatkowe finansowanie dla seniora, w zamian za przeniesienie własności nieruchomości. Od początku staraliśmy się pokazać, że

mieszkanie może być dobrym „funduszem emerytalnym”. Gdy zaczynaliśmy działać, nie wiedzieliśmy, że jest tak duża potrzeba zapewnienia dodatkowego finansowania seniorom. Teraz wiemy, że ta potrzeba jest ogromna, a zainteresowanie hipoteką odwróconą wciąż rośnie.

Jak jest teraz?

Perspektywa rozwoju rynku oraz rosnące zainteresowanie seniorów naszą ofertą powodują, że również instytucje finansowe i inwestorzy interesują się naszą działalnością. W czerwcu tego roku udziałowcem Funduszu Hipotecznego DOM został, nadzorowany przez Komisję Nadzoru Finansowego, Fundusz Inwestycyjny TOTAL FIZ. Dzięki temu Fundusz Hipoteczny DOM pozyskał kapitał zapewniający naszym Klientom znacznie większe bezpieczeństwo, pozwalający nam się intensywniej i szybciej rozwijać.

Jakie zatem plany rozwojowe ma Fundusz?

Rosnące zainteresowanie produktem utwierdza nas w przekonaniu, że przyszłość hipoteki odwróconej oraz Funduszu wyglądają obiecująco. To właśnie dlatego podjęliśmy decyzję o otwarciu naszych Oddziałów w całym kraju. W tym roku uruchamiamy je we Wrocławiu i Krakowie, a na początku przyszłego – powstaną one w Poznaniu, Katowicach i Trójmieście. W najbliższym czasie planujemy otworzyć osiem Oddziałów, zależy nam na tym, by być jak najbliżej Klientów w całej Polsce.



Dodatkowe fundusze na emeryturze

Przeciętna emerytura w Polsce wynosi ok. 1700 zł brutto. Wiele osób otrzymuje jednak na rękę poniżej 1 tysiąca złotych. Nie są to pieniądze wystarczające na beztrudny byt. Ale istnieje kilka sposobów – chwilowych lub trwałych – na podniesienie standardu życia emerytów i rencistów.

Na egzotycznych plażach zaskakuje ilość niemieckich i angielskich turystów powyżej 50. roku życia. Ich wakacyjny wypoczynek to wynik wysokich emerytur, a te w większości są zasługą indywidualnych oszczędności. Na Zachodzie świadomość zapewnienia godnego bytu na starość jest wyższa niż w Polsce. Jak wobec tego poradzić sobie z tym problemem?

Limit w koncie

Pomocne w finansowaniu jednorazowych większych wydatków, jak np. wakacje, są banki. Najlepszymi produktami, które moż-

na wykorzystać przy takiej okazji, będą limit w koncie lub pożyczka gotówkowa. Limit w koncie to jedna z najszybszych form kredytowania. Pozwala zadłużyć się niezależnie od tego, czy mamy na swoim rachunku środki, czy nie. W wielu przypadkach jest przyznawany automatycznie i nie wymaga zbędnych formalności. W zależności od banku, limit w koncie funkcjonuje na różnych warunkach. Wszystkie oferty mają wspólny mianownik: im dłużej jest się klientem banku i im wyższą kwotę się pożycza, tym niższe są koszty. A kwoty limitów są różne, dobiegają nawet do kilkuset tysięcy złotych. Taką usługę można znaleźć także na kontach specjalnie dedykowanych starszym osobom.

Pożyczka gotówkowa

Drugą ewentualnością są pożyczki gotówkowe. Tu seniorzy również mogą liczyć na specjalnie przygotowane oferty. Wspólnym



elementem takich produktów jest możliwość dodatkowego ubezpieczenia kredytu od poważnego zachorowania, trwałego inwalidztwa i śmierci kredytobiorcy. Pamiętajmy jednak, że decydując się na kredyt, należy zwrócić uwagę nie tylko na stopę procentową podawaną przez banki w materiałach reklamowych, ale także na jej całkowitą wartość, którą określa współczynnik rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania (RRSO). Istotną kwestią przy wyborze pożyczki jest także możliwość jej spłaty w krótszym okresie bez konieczności płacenia kar oraz niewygodne odsetki karne za opóźnienia w spłacie.

Hipoteka odwrócona

Godnym zainteresowania produktem jest hipoteka odwrócona. Dzięki niej swój budżet mogą poprawić osoby powyżej 65. roku życia, które niejednokrotnie mogą mieć problemy z uzyskaniem większych kredytów w banku. Warunkiem jest posiadanie prawa do nieruchomości.

Zasada działania hipoteki odwróconej jest prosta. Po podpisaniu umowy firma wypłaca seniorowi comiesięczną rentę hipoteczną w zamian za to, iż po jego śmierci będzie mogła rozporządzić nieruchomością. To tak, jakby sprzedać mieszkanie i móc nadal z niego korzystać, otrzymując jednocześnie pieniądze. Hipoteka odwrócona to spore udogodnienie dla starszych osób – otrzymują od razu wsparcie finansowe, dzięki czemu mogą zdecydowanie podnieść standard życia i nie tracą swojego domu, jak to się dzieje w momencie jego sprzedaży. Dzięki takiemu rozwiązaniu poziom życia poprawia się nie na chwilę, jak w przypadku kredytów i pożyczek, które trzeba także spłacić, ale podczas całego czasu trwania emerytury. Co także ważne, umowy zawierane w ramach takiej usługi, wbrew obiegowej opinii, są bezpieczne dla seniorów – reguluje je Kodeks Cywilny w ramach Umowy o Dożywocie.



Jak jeść zdrowo?

Z badań Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że głównym grzechem przeciwko długiemu życiu jest nieprawidłowa dieta. W Polsce zbyt często jemy dania smażone, za dużo solimy. Zanedbujemy dzienne proporcje żywieniowe „mięso – warzywa” na niekorzyść tych drugich. Niepotrzebnie wprowadzamy do jadłospisu dużo dań „mącznych”. Na dodatek wierzymy, że cukier krzepi. W poradniku dla osób na emeryturze postanowiliśmy obalić kilka żywieniowych mitów. Oto pięć przykazań dotyczących zdrowego żywienia, które nie tylko wzbogacą dietę o witaminy i minerały, ale również korzystnie wpłyną na zdrowie i samopoczucie.

PRZYKAZANIE 1:

Regularnie spożywane posiłki oraz zwiększenie ich ilości do czterech lub pięciu na dzień paradoksalnie chroni przed otyłością. Złota zasada głosi: należy jeść mniejsze ilości, a częściej.

PRZYKAZANIE 2:

Uzupełnianie płynów w organizmie jest niezwykle ważne. Najlepsza jest niegazowana woda mineralna (ewentualnie herbaty owocowe i ziołowe). Nie można zapominać, że dziennie tracimy przeciętnie 2 litry wody, wydychając ją z płuc w formie pary wodnej, wydalając z moczem, z kałem i wydzielając przez skórę. Dlatego tak ważne jest uzupełnianie płynów. Najlepiej pić minimum 1 litr wody dziennie.

PRZYKAZANIE 3:

Warzywa i owoce powinny być stałym składnikiem codziennej diety. Najlepiej jeść je surowe lub w jak najmniej przetworzonej postaci. Warzywa i owoce sezonowe można przechowywać dłużej, ale należy pamiętać, że na przykład suszenie powoduje straty witaminy C o 80%. Najlepsze jest mrożenie. Mrożonki mają dużo wyższą wartość odżywczą aniżeli produkty pasteryzowane.

PRZYKAZANIE 4:

Ogromne znaczenie ma również samo przygotowywanie potraw. Warto pamiętać, by nie moczyć (np. przed dodaniem do zupy) obranych warzyw, gdyż wypłukuje to składniki odżywcze. Niektóre z warzyw (np. marchewkę lub ziemniaki) lepiej gotować w skórce, a dopiero później obrać.

Pod skórką bowiem znajduje się najwięcej witamin. Najzdrowsze jest gotowanie potraw na parze – zapobiega stratom składników odżywczych. Na dodatek do potraw gotowanych na parze nie trzeba dodawać tłuszczu. Dobrze też zastąpić sól ziołami.



PRZYKAZANIE 5:

Powinno się unikać wszelkich słodyczy. Przede wszystkim wysoko przetworzonych wypieków, ciast z masami opartymi na margarynie itd. Cukier to cichy zabójca. Jeśli się uda, warto ograniczyć słodzenie herbaty. Słodkości lepiej zastąpić suszonymi morelami, śliwkami, rodzynkami, a gdy mamy ochotę na przekąskę – sięgnąć po jogurt naturalny.

CO NIE SŁUŻY ZDROWIU?

Wysoko przetworzone jedzenie, nadmiar soli i cukru, zbyt duża ilość mięsa przy niedoborze warzyw i owoców, konserwanty, dania „mączne” oraz smażone w głębokim tłuszczu.

ZDROWE PRZEPISY ŚWIĄTECZNE

Świąteczny stół z tradycyjnymi dwunastoma potrawami często nie służy naszemu żołądkowi. Po uroczystej i niezmiernie sytej kolacji czujemy się ospali i ociężali. Podpowiadamy zatem dwa przepisy. Może warto zamienić smażonego w panierce karpia na lekkiego dorsza z jarzynami, a ciężkostrawny i pełen cukru deser na pieczone, pachnące cynamonem jabłka?

DORSZ W WARZYWACH:

300 g filetów z dorsza
500 g warzyw (marchewka, pietruszka, seler)
2 łyżki przecieru pomidorowego lub 3 pomidory
1 łyżeczka ziół (tymianek, szalwia)
1 łyżeczka masła
1 łyżeczka mąki
½ szklanki chudego mleka
sok z cytryny
sól

Rybę skrop sokiem z cytryny i pozostaw na 10 minut. Warzywa zetrzyj na tarce lub pokrój, włóż do rondla, podlej wrzącą wodą, dodaj przyprawy, delikatnie posól i duś 15 minut pod przykryciem. Połowę warzyw odłóż na talerz, a na pozostawionych w rondlu ułóż filety z dorsza, lekko posól i przykryj pozostałymi warzywami. Duś pod przykryciem. Mąkę wy-

mieszaj z mlekiem, wlej do potrawy. Dopiero wtedy dodaj pomidory i masło, zagotuj.

PIECZONE JABŁKA Z RODZYNKAMI:

Składniki na 1 szt.:
jabłko
1 łyżka rodzynek
1 łyżka orzechów włoskich
cynamon

Jabłko przekrój w ⅔ wysokości i wytnij z obu części gniazdo nasienne. W wydrążoną dolną część jabłka nałóż rodzynek i orzechów włoskich. Posyp cynamonem. Przykryj górną częścią i piecz w piekarniku o temperaturze 150 stopni około 45 minut. Nie zapomnij, by jabłka podlać wodą lub białym winem.

ŻYCIE SENIORA

W MEDIACH



Piszą o nas...

... w mediach ogólnopolskich...

O Funduszu Hipotecznym DOM i hipotece odwróconej jest coraz głośniejsze. Na początku listopada „Echo Miasta” – popularna gazeta wydawana w największych miastach Polski – opisało, jak jest „Sposób na wyższą emeryturę”. W materiale porównano hipotekę odwróconą z innymi produktami finansowymi, m.in. tradycyjnym kredytem gotówkowym. Gazeta „Home & Market” opublikowała natomiast rozmowę z Robertem Majkowskim, Prezesem Funduszu Hipotecznego DOM, a w obszernym artykule „Polska czeka na odwrócenie hipotek” przytoczyła przykłady krajów, w których to rozwiązanie jest bardzo popularne, np. Stany Zjednoczone, Wielką Brytanię, Francję czy Australię. Rozmowa z Robertem Majkowskim ukazała się również w „Gazecie Ubezpieczeniowej”. Prezes Funduszu wyjaśnił m.in., jakie są szanse i zagrożenia dotyczące tego rynku.

... regionalnych...

„Echo Miasta” w Poznaniu opisało w tekście „Dom oznacza rentę” konkretne zalety hipoteki odwróconej. Podobny materiał ukazał się w „Głosie Wielkopolskim”. W artykule podano przykład Francuzki Jeanne Clement, która w wieku 90 lat zawarła umowę hipoteki odwróconej, po czym dożyła 122 lat, otrzymując tym samym – w rentach – podwójną wartość swojego domu.

... i Internecie.

Artykuły o hipotece odwróconej zagościły na największych portalach w Polsce: onet.pl (zakładka biznes), interia.pl, czy bankier.pl. W elektronicznym wydaniu „Gazety Bankowej” pisano o tym rozwiązaniu dwukrotnie – zarówno o „zasadach” hipoteki odwróconej, jej strukturze prawnej, jak i wysokości świadczeń. Informacji nie zabrakło na stronach specjalistycznych, poświęconych seniorom, np. senior.pl.

W NASTĘPNYM NUMERZE

Szanowni Państwo. Już dziś serdecznie zapraszamy do lektury kolejnego wydania „Życia Seniora”. W wiosennym numerze przeczytacie Państwo m.in. rozmowę z Małgorzatą Rosińską, prawnikiem Funduszu Hipotecznego DOM. Wyjaśni ona wszelkie aspekty prawne dotyczące hipoteki odwróconej. Jeśli tematyka zdrowego odżywiania, o której pisaliśmy w tym wydaniu, przypadnie Państwu do gustu, opublikujemy ciekawy materiał pt. „Leki, ale nie z apteki” o wspaniałych

właściwościach leczniczych warzyw i owoców. Wraz z początkiem wiosny proponujemy również Państwu ciekawe, ale bezpieczne dla zdrowia sporty, które seniorzy cenią najbardziej: jazdę na rowerze oraz popularny ostatnio „marsz z kijami” zwany nordic walking. Oczywiście nie zabraknie nowinek dotyczących Funduszu Hipotecznego DOM. Czekamy także na Państwa listy i sugestie dotyczące „Życia Seniora” pod adresem: redakcja@funduszhipoteczny.pl

strona 8