

Siedzę w domu aktywnie, bo jestem seniorem!

Seniorzy to grupa szczególnie zagrożona zarażeniem się,
dlatego Kochani Seniorzy proponujemy parę aktywności.

**Siedzisz przy stoliku w kuchni, pijesz kawę i rozmyślasz nad tym,
co by tutaj dzisiaj zrobić. Do głowy zaczynają napływać myśli, że nie masz nic
do roboty i Ci się nudzi. Natychmiast odrzuć takie myśli.**

**Oto LISTA AWARYJNA dla wszystkich tych, którym może się kiedyś
przytrafić sytuacja, w której będą się nudzili.**

1. Pójdź na spacer. Przynajmniej raz dziennie. Wyznacz sobie trasę. Potem usiądź, rozejrzyj się, pójdź w lewo i w prawo. Pomyśl czy coś się zmieniło. Może więcej liści spadło z drzewa 😊. Może to być inspekcja twojego podwórka, nie musi to być koniecznie park 😊.
2. Obejrzyj zaległe filmy lub seriale. Jeśli masz jakiś specjalny, podziel się tytułem z bliskimi, a potem zadzwoń i porozmawiajcie o wrażeniach.
3. Przeczytaj zaległe książki, które odłożyłeś na wolny czas od spotkań w klubach seniora albo wspólnej kawce w centrum handlowym 😊. Można skorzystać z darmowych e-booków, które są dostępne w Internecie - <http://legalnakultura.pl/pl/legalne-zrodla/ksiazki>
Zajrzyj również na stronę: wolnelektury.pl
4. Wysprzątaj mieszkanie, oczywiście w miarę swoich sił i możliwości 😊. Zajrzyj do pierwszej sypialni, której od wieków nie używałeś. Może tam być szafa, w której kiedyś schowałaś swoje wspomnienia.
5. Ułóż książki / filmy / ubrania / kubki. Może znajdziesz książkę, której dawno nie czytałeś. Może obejrzyysz film, który poprawi Ci humor. A

może znajdziesz ubranie, w które znowu się mieścisz 😊. Możesz ułożyć książki alfabetycznie lub kolorami. Może wydawać się to dziwne, ale kolory są zawsze pozytywne w odbiorze. Albo ubrania ułożone wg koloru. Może sami się uśmiechniemy, kiedy otworzymy szafę. Jeśli możesz poproś o pomoc opiekunkę. Razem możecie dobrze spędzić czas.

6. Zrób sobie prosty trening. Wyjdź do ogródka i przeciągaj się. Rozciąganie to klucz do sukcesu. Stań w rozkroku i wciągnij powietrze nosem, następnie wypuść ustami. Rób to powoli.
7. Weź telefon i zrób zdjęcia. Podziel się nimi z przyjaciółmi lub z nami, jeśli masz taką możliwość. Czasami to może być przyroda a czasami ciasto upieczone przez nasze wspaniałe seniorki albo seniorów, którzy jak wiemy mają ogromne talenty. **PODZIEL SIĘ Z KIMŚ SWOJĄ PRACĄ I RADOŚCIĄ.**
8. Przygotuj prezent. Pomyśl o kimś bliskim i skompletuj dla tej osoby przyjemny, poprawiający humor prezent. A kiedy nadarzy się okazja, podaruj go bliskiej osobie. Tak po prostu. Mogą być to ciasteczka, kartka własnoręcznie wykonana w podziękowaniu za pomoc, wycinanka, sok, dżem itp. Wykorzystaj swój talent.
9. Może masz ochotę pozmienić trochę w domu. Może w czasie porządków znalazłeś, Drogi Seniorze, jakieś poszewki na poduszki lub obrus, o których dawno zapomniałeś - zmień je. Zrób zdjęcie swojego skarbu i prześlij rodzinie, znajomym, umieść na Facebooku.
10. Naucz się czegoś praktycznego. Możesz skorzystać z Internetu albo porady znajomego. Może to dobry czas, aby nauczyć się jak płacić rachunki przez Internet.
11. Zrób porządek ze zdjęciami. Na to nigdy nie ma czasu. Zrób porządek w komputerze albo w albumie.
12. Zaśpiewaj swoją ulubioną piosenkę.

TRENING PAMIĘCI

Zadanie 1: Przyjrzyjcie się wyrazom przez minutę, potem zakryjcie je i zapiszcie te, które zapamiętaliście, np.:

...rower, zeszyt, niebo, miłość, samochód, jezioro (wyobraźcie sobie jak w nim pływanie), czekolada, parasol, długopis, cebula, czosnek, Doda, zeszyt, motor, powłóczyście, portfel, lampa, Egipt, wiosna...

.....

.....

.....

.....

.....

Zadanie 2: Utwórz jak najwięcej wyrazów ze słowa MANDARYNKA.

Zadanie 3: Państwa miasta (można zagrać z rodziną, koleżanką używając telefonu lub innych środków przekazu).

Litera	Państwo	Miasto	Imię	Rzecz	Rośliny	Zwierzę	Punty

TRENING KONCENTRACJI UWAGI

Zadanie 1: Licz od 1 do 20, jednocześnie co 5 (czyli 1-5, 2-10, 3-15, 4-....). W ten sposób ćwiczysz przerzutność uwagi.

Zadanie 2: Wybijaj prosty rytm lewą ręką a prawą pisz tekst piosenki „Włazł kotek”. W ten sposób ćwiczysz podzielność uwagi.

Wysiłek fizyczny w sposób zbawienny wpływa na nasze samopoczucie. Pamiętajmy, że w okresie pozostawania w domu warto wyznaczyć sobie konkretne godziny na ulubione ćwiczenia fizyczne. Oczywiście aktywności ruchowe musimy dostosować do swoich potrzeb. Osoby, które chodzą na zajęcia grupowe SSG prosimy o przypomnienie sobie niektórych ćwiczeń i zastosowanie ich w domu 😊

Zanim zaczniesz ćwiczyć, przestrzegaj ważnych zasad bezpieczeństwa:

- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń siłowych. Może to wpływać na ciśnienie krwi.
- Używaj płynnego, stałego przemieszczania ciężarów w celu dostosowania pozycji.
- Unikaj szarpania lub gwałtownych ruchów.
- Nie forsuj organizmu zbyt mocno, stosuj się do zasady - lepiej mniej, a częściej!

Możemy skorzystać z Internetu:

<https://www.youtube.com/watch?v=K7rXvUNiE5U>

<https://www.youtube.com/watch?v=kVf5NWFCMD4>

ĆWICZENIA

1. Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową, wpływające korzystnie na postawę ciała:

Pozycja wyjściowa: Usiądź prosto na krześle, nie dotykając plecami oparcia, oprzyj stopy na podłodze, łokcie wyprostowane, ręce lekko odwiedzone (uniesione do boku).

Ruch: Opuść ramiona w dół i wychyl się do tyłu rozciągając klatkę piersiową. Następnie wypchnij klatkę piersiową do przodu i do góry, aż poczujesz napięcie w całej klatce piersiowej. Utrzymaj napięcie przez 5 do 10 sekund. Wykonaj 5-10 powtórzeń.

2. Ćwiczenie pozwalające zachować ruchomość i zakres ruchu w górnych odcinkach kręgosłupa:

Pozycja wyjściowa: Usiądź prosto na krześle, nie dotykając plecami oparcia, oprzyj stopy na podłodze, skrzyżuj ręce na klatce piersiowej kładąc prawą dłoń na lewym barku a lewą dłoń na prawym.

Ruch: Bez poruszania biodrami obróć (skręć) tułów w prawo, zaczynając od głowy i obręczy barkowej w zakresie niewywołującym bólu lub dyskomfortu. Utrzymaj tę pozycję przez 5 do 10 sekund. Wykonaj po 5-10 powtórzeń – raz w prawą, raz w lewą stronę.

3. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych i mięśni obręczy miednicznej:

Pozycja wyjściowa: Usiądź prosto na krześle, opierając plecy o oparcie, stopy na podłodze, chwyć oburącz boczne krawędzie krzesła.

Ruch: Unieś nogę zgiętą w kolanie, odrywając stopę od podłoża. Następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej opierając stopę z powrotem na podłodze. Utrzymaj napięcie przez 5 do 10 sekund. Wykonaj po 5-10 powtórzeń, raz prawą, raz lewą nogą.

4. Ćwiczenie pomagające zachować odpowiedni zakres ruchu w stawie skokowym oraz poprawiające przepływ krwi w kończynach dolnych:

Pozycja wyjściowa: Usiądź prosto na krześle, opierając plecy o oparcie, stopy na podłodze, chwyć oburącz boczne krawędzie krzesła.

Ruch: Unieś nogę wyprostowaną w kolanie, odrywając stopę od podłoża i zginając stopę grzbietowo (palce stopy zginamy w stronę kolana). Następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej opierając z powrotem stopę na podłodze. Utrzymaj napięcie przez 5 do 10 sekund. Wykonaj po 5-10 powtórzeń, raz prawą, raz lewą nogą.

5. Ćwiczenie rozciągające mięśnie kończyn dolnych, poprawiające postawę ciała:

Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, dłonie spoczywają na oparciu krzesła.

Ruch: Podnieś (wyprostowaną w kolanie) lewą nogę do tyłu. Następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej. Podczas unoszenia kończyn wydychaj powietrze. Wykonaj po 5-10 powtórzeń – raz prawą, raz lewą nogą.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY NASZYCH SENIORÓW

DO DZIELENIA SIĘ Z SWOIMI POMYSŁAMI NA NUDE NA NASZYM

FACEBOOKU POLCARE ALBO PCCV.

JAJKO MĄDRZEJSZE OD KURY?

Jajko - symbol świata

Starożytni filozofowie uważali, że jajko stanowi doskonały symbol świata:

- skorupka to ziemia,
- białko to woda,
- żółtko to ogień,
- w zaokrąglonym końcu pod skorupką - powietrze.

Chińczycy wierzyli, że pierwszy człowiek narodził się z jaja spuszczonego z nieba i pływającego po prawodach.

Powszechna w Polsce tradycja malowania jajek na święta wielkanocne wywodzi się z kultu jajka jako symbolu odradzania się zdrowia, witalności, dostatku i pomyślności. W Polsce malowanie jajek ma ponad tysiącletnią tradycję. Na północy i zachodzie Polski robi się barwne pisanki z przewagą koloru czerwonego, w łowickim - naklejanki, a w Radomskim pokrywa się jajka woskiem. Jajko tak bardzo związane ze świętami wielkanocnymi, było symbolem słońca i życia. Wierzono, że ma znaczenie magiczne.

Kraszanki, hałunki, malowanki maluje się jednym kolorem.

Skrobanki, rysowanki - na jednolitym tle rysuje się wzór, np. szpilką.

Pisanki, piski - na jajo nanosi się dekorację z wosku pszczelego, która pozostaje biała na tle kolorowej skorupki.

Jajko jest w Polsce tradycyjną potrawą wielkanocną. Powszechnym zwyczajem jest dzielenie się święconym jajkiem i składanie życzeń. Pisanki są główną dekoracją świątecznego stołu.

JAJKO DOBRE NA WSZYSTKO

- **umieszczanie jajek w oknach domu, aby ten dom omijały pioruny**
- **rzucanie jajka w ogień, ponieważ wierzono, że zgasi pożar,**
- **obdarowywanie jajkami chłopców, którzy chodzili z "kurkiem" wielkanocnym,**
- **wykupywanie się pisankami od "dyngusiarzy",**
- **dotykanie zwierząt gospodarskich święconym jajkiem - ochrona przed chorobami,**
- **dodawanie potłuczonych skorupki jaj wielkanocnych do kurzej karmy, żeby kury lepiej się nosły,**



- w wodzie, w której gotowały się jajka, należało umyć twarz, żeby być pięknym,
- woda z pokruszonymi skorupkami święconych jajek była świetnym lekarstwem na ból zębów,
- jajko zakopywano w sadach i na polach, żeby zapewnić urodzaj,
- zakopywanie jajka na rozpoczętej budowie domu miało zapewnić pomyślność mieszkańcom,
- toczenie jaja po ciele chorego miało mu pomóc w zwalczeniu choroby,
- zakopywanie poświęconej pisanki pod progiem domu w celu zagrodzenia dostępu siłom nieczystym

Naturalne barwniki do jajek:

KURKUMA / CURRY – KOLOR ŻÓŁTY

SOK Z BURAKA / MROŻONE MALINY – KOLOR JASNOCZERWONY

SZPINAK ŚWIEŻY – KOLOR JASNOZIELONY

CZERWONA KAPUSTA PLUS ŁYŻKA OCTU – KOLOR GRANATOWY



WIELKANOCNA BABKA HERBACIANA

Babka herbaciana to przepyszne, wilgotne ciasto, które świetnie sprawdzi się także jako baba wielkanocna.

Składniki:

- pół szklanki herbaty Earl Grey (w tym przepisie użyto herbaty Five o'clock - Ceylon Earl Grey);
- 3 łyżki mleka; 4 jajka; 2 szklanki mąki; 3/4 szklanki cukru; 2 łyżeczki proszku do pieczenia; szczypta soli; 200 g masła; 1 cukier waniliowy.

Herbacyany lukier: Zmieszać ze sobą 4 łyżeczki herbaty Earl Grey i 6 łyżek cukru pudru.

W jednej misce mieszamy ze sobą: mąkę, sól, cukier waniliowy i proszek do pieczenia. W drugiej ucieramy masło z cukrem, a potem ciągle mieszając dodajemy jajka. Do tak przygotowanej masy dosypujemy powoli sypkie składniki z pierwszej miski. Miksujemy. Ciągle mieszając, dolewamy schłodzoną herbatę i mleko. Tak przygotowane ciasto przelewamy do nasmarowanej formy z kominem i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy 1 godzinę w 180 stopniach bez termoobiegu. Schłodzoną babkę polewamy herbacianym lukrem i dowolnie dekorujemy.

<https://palcelizac.pl/wielkanocna-babka-herbaciana/>

ZAPRASZAMY DO POKOLOROWANIA PISANKI



Z okazji zbliżających się ŚWIĄT WIELKANOCNYCH najserdeczniejsze życzenia dużo zdrowia, radości, smacznego jajka, mokrego dyngusa, mnóstwa wiosennego słońca oraz uśmiechu życzą POLISH COMMUNITY COUNCIL of VIC i POLCARE.

Wykorzystano strony:

<https://naszorlik.pl/baza-wiedzy/aktywny-senior-to-senior-zdrowszy-i-szczesliwszy>

http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/trening-seniora-rozgrzewka-cwiczenia-izometryczne-rozciagajace-galeria_42259.html

<https://andrzejtucholski.pl/2016/50-sposobow-na-nude-co-robic-gdy-nie-ma-co-robic/>

<https://www.madziof.pl/2017/06/21/25-rzeczy-ktore-mozesz-zrobic-kiedy-ci-sie-nudzi/>

<https://swiatczytnikow.pl/skad-sciagnac-darmowe-e-booki-po-polsku-10-najciekawszych-miejsc/>

<https://www.fit.pl/senior/4-najlepsze-cwiczenia-dla-osob-starszych/3935/>



Federacja Polskich Organizacji w Wiktorii/Polskie Biuro Opieki Społecznej
Suite 305, Level 3, 3 Chester Street, Oakleigh VIC 3166

Website: www.pccv.org.au • Email: coordinator@pccv.org.au • Telefon: (03) 9569 4020 • Fax: (03) 9569 4780



[https://www.doz.pl/czytelnia/a12227-Aktywnosc_dla_seniora - przyklady_cwiczen](https://www.doz.pl/czytelnia/a12227-Aktywnosc_dla_seniora_-_przyklady_cwiczen)