

RADOŚĆ ŻYCIA

MEDIA PLANET

SPIS TREŚCI

Jutro zaczyna się dzisiaj.....4	Jak wybrać najwłaściwszy dla siebie sposób oszczędzania?
Jaka emerytura?.....5	Otwarte fundusze emerytalne
Jak się nakarmisz, tak się poczujesz.....6	Dzięki właściwej diecie możesz dłużej cieszyć się zdrowiem
Pauza to nie koniec życia.....6	Klimakterium można złagodzić farmaceutykami
Zabezpiecz tyły.....7	Prawidłowe odżywianie to najlepsze możliwe lekarstwo
W świecie ciszy.....8	Sposoby na zaradzenie niedostuchowi
Nowe zęby w 1 dzień!.....8	Implanty to sposób na trzecie, własne zęby
Nordic Walking – nowy sposób na spacer.....9	Dyscyplina sportu nie tylko dla mistrzów
Podążaj za trendami.....10	Korzystanie z Internetu nie musi być trudne
Studia dla każdego.....10	Czas na naukę mamy zawsze
Świąteczne inspiracje.....11	Wybierz upominek dla bliskiej osoby
Wakacje w prezencie.....11	

RADOŚĆ ŻYCIA

Project Manager: Bartosz Majkowski
 bartosz.majkowski@mediaplanet.com
 Redakcja: Hanna Żurawska
 Opracowanie graficzne: Krzysztof Krawczyk
 Druk: Presspublica Sp. z o.o.

Mediaplanet jest wiodącym domem wydawniczym na rynku europejskim. Specjalizujemy się w tworzeniu wysokiej jakości publikacji tematycznych w prasie codziennej, online, broadcast.

Aby uzyskać więcej informacji na temat naszych publikacji, prosimy o kontakt:
 0 22 401 75 23
 info.pl@mediaplanet.com
 www.mediaplanet.com

Zaplanuj swoje złote lata

Starzejące się społeczeństwa stają przed nowymi wyzwaniami. Jednym z nich jest wyznaczenie nowych ról społecznych ludziom dojrzałym i starszym. Aby wykonać to zadanie, należy przede wszystkim wpłynąć na zmianę postrzegania starszych ludzi w świecie wszechobecnego kultu młodości, przełamać stereotypy i uświadomić społeczeństwu, że „starszy” nie znaczy uciążliwy, lecz że „starszy” to aktywny, wręcz niezbędny dla utrzymania równowagi społecznej człowiek.

– Z naszych doświadczeń wynika, że w Polsce istnieje ogromna potrzeba aktywizacji wśród osób 50+. Potwierdza ją popularność inicjatyw skierowanych do tej grupy ludzi podejmowanych przez naszą fundację – mówi Anna Majerkiewicz-Lenart, prezes fundacji Aktywni, zajmującej się m.in. aktywizacją osób dojrzałych i seniorów.

– Główną działalnością fundacji Aktywni jest propagowanie nowoczesnych form aktywności ruchowej, pozwalających na uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych jak najszerzej grupie ludzi. Zdecydowaliśmy się ostatecznie na pochodzące z Finlandii: Nordic Walking i Gymstick, jako najbardziej skuteczne i uniwersalne metody pozwalające jak najdłużej zachować zdrowie i kondycję fizyczną – dodaje prezes Majerkiewicz.

Regularny udział w zajęciach sportowych, ćwiczenia fizyczne podczas przerw w pracy, rezygnacja z samochodu na rzecz jazdy rowerem czy spaceru również za pomocą kijów Nordic Walking – to standard życiowy przeciętnego Finna. Nordic Walking, bazujący na najprostszej z możliwych form ruchu – spacerze – zyskał nie tylko w Finlandii, lecz także w Polsce ogromną popularność. Widok ludzi maszerujących z kijami nikogo już nie dziwi, a przedział wiekowy uprawiających ten rodzaj aktywności fizycznej jest bardzo szeroki. – Nordic Walking nie tylko zapewnia nam utrzymanie zdrowia i kondycji fizycznej, lecz również zaspokaja potrzeby społeczne i pozwala pozbyć się stresu - zapewnia prezes fundacji Aktywni. O popularności Nordic Walking może świadczyć stale rosnąca liczba instruktorów prowadzących zajęcia. W Polsce jest ich około dwóch tysięcy.

– Obserwujemy ogromny wzrost zainteresowania szkoleniami Nordic Walking. W ciągu niespełna trzech lat w kursach organizowanych przez fundację Aktywni uczestniczyło ok. 1300 osób. Ostatnio chętnych jest tak dużo, że musieliśmy znacznie zwiększyć ich częstotliwość – mówi Ewa Molska, Koordynator do Spraw Projektów w fundacji Aktywni.

W początkowej fazie nauki Nordic Walking rola instruktora o wysokich kwalifikacjach jest kluczowa. Technیکę marszu łatwo



opanować, ale aby wykorzystać wszystkie zalety tej formy ruchu i osiągnąć pożądane efekty, bardzo ważne jest dokładne wykonywanie ćwiczeń. Oprócz Nordic Walking, który jest całoroczną formą aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu, dużym zainteresowaniem cieszą się ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe w sali gimnastycznej. Dotychczas kluby fitness i siłownie odwiedzały najczęściej osoby młode i wysportowane. Rzadko widywało się tam ludzi starszych czy otyłych. Ci bowiem wstydzieli się kontaktu z umięśnionymi młodzieńcami lub szczupłymi dziewczętami. Ten obraz zmienia się, chociaż jest to bardzo powolny proces. Przyczyniają się do tego zajęcia ruchowe skierowane bezpośrednio do określonych grup ludzi np. do seniorów, osób otyłych lub cierpiących na określone schorzenia. W ten sposób przełamuje się barierę strachu i wstydu przed uczestnictwem w tego typu zajęciach. Ludzie, którzy ćwiczą we własnym gronie nabierają pewności siebie, a umiejętności i kondycja zdobyte w ten sposób pozwalają na pokazanie się w szerszym gronie.

– Kiedy rozpoczynaliśmy zajęcia fitness dla osób dojrzałych i seniorów ciężko było zebrać pełną grupę chętnych. Dopiero po jakimś czasie okazało się, że seniorzy bardzo chętnie w takich zajęciach uczestniczą. Oczywiście program ćwiczeń musi być dostosowany do możliwości grupy. Tu z pomocą przychodzą nowoczesne formy aktywności ruchowej. Stosujemy podczas zajęć przybór Gymstick, który doskonale się do tego celu nadaje. Służy nie tylko wyczynowym sportowcom w codziennym treningu, ale również wykorzystywany jest np. procesie rehabilitacji. Bardzo dobrze radzą sobie podczas takich zajęć osoby dojrzałe czy w podeszłym wieku lub mające problemy z nadwagą – mówi Anna Majerkiewicz-Lenart.

Nie warto odkładać zmiany stylu życia na bliżej nieokreślone „potem”. Jeżeli w odpowiednim momencie nie opamiętamy się i nie zadamy o siebie, może być za późno. – Tak było ze mną, w pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że praca po kilkanaście godzin dziennie, brak ruchu, godziny spędzone w samochodzie odbijają się zbyt mocno na moim zdrowiu fizycznym i psychicznym. Narodził się wówczas pomysł stworzenia projektu w fundacji Aktywni, który pomoże takim jak ja ludziom wyrwać się z tego błędnego koła, pozwoli spojrzeć inaczej na siebie, na swoje życie i zmusi do zadbania o swoją przyszłość. Starość będzie taka jaką sobie dziś wypracujemy. Jeżeli już teraz nie znajdziemy czasu i determinacji np. na aktywność fizyczną i zdrową dietę, to w przyszłości czeka nas raczej rehabilitacja po zawale niż radość życia – przestrzega prezes fundacji Aktywni.

– Kiedy rozpoczynaliśmy zajęcia fitness dla osób dojrzałych i seniorów ciężko było zebrać pełną grupę chętnych. Dopiero po jakimś czasie okazało się, że seniorzy bardzo chętnie w takich zajęciach uczestniczą. Oczywiście program ćwiczeń musi być dostosowany do możliwości grupy. Tu z pomocą przychodzą nowoczesne formy aktywności ruchowej. Stosujemy podczas zajęć przybór Gymstick, który doskonale się do tego celu nadaje. Służy nie tylko wyczynowym sportowcom w codziennym treningu, ale również wykorzystywany jest np. procesie rehabilitacji. Bardzo dobrze radzą sobie podczas takich zajęć osoby dojrzałe czy w podeszłym wieku lub mające problemy z nadwagą – mówi Anna Majerkiewicz-Lenart.

Nie warto odkładać zmiany stylu życia na bliżej nieokreślone „potem”. Jeżeli w odpowiednim momencie nie opamiętamy się i nie zadamy o siebie, może być za późno. – Tak było ze mną, w pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że praca po kilkanaście godzin dziennie, brak ruchu, godziny spędzone w samochodzie odbijają się zbyt mocno na moim zdrowiu fizycznym i psychicznym. Narodził się wówczas pomysł stworzenia projektu w fundacji Aktywni, który pomoże takim jak ja ludziom wyrwać się z tego błędnego koła, pozwoli spojrzeć inaczej na siebie, na swoje życie i zmusi do zadbania o swoją przyszłość. Starość będzie taka jaką sobie dziś wypracujemy. Jeżeli już teraz nie znajdziemy czasu i determinacji np. na aktywność fizyczną i zdrową dietę, to w przyszłości czeka nas raczej rehabilitacja po zawale niż radość życia – przestrzega prezes fundacji Aktywni.

Fundacja Aktywni

ul. Felińskiego 15, 01-513 Warszawa
 tel: (22) 215-76-34
 www.aktyni.info, nordicwalking.edu.pl,
 www.gymstick.info

Nowa jakość komunikacji marketingowej