

1. źródło: tvnmeteon.tvn24.pl

**Serdecznie witam drogich Seniorów !**

Kącik ten jest redagowany dla was z myślą o tym, aby podzielić się z wami istotnymi informacjami, ciekawostkami i radami dotyczącymi polepszenia jakości życia.

Rady na luty:

**Realizuj plany noworoczne i marzenia.**

Moim zdaniem realizację tegorocznych postanowień noworocznych należy rozpocząć od podsumowania realizacji celów za 2020 rok. Pozwoli to na uniknięcie błędów w planowaniu zadań do wykonania w roku bieżącym.

Uważam, że pomysłów nie powinno być za dużo, powinny być realistyczne i podzielone na etapy zgodnie z miesiącami kalendarzowymi.

Proponuję w tym celu zakupić notes lub kalendarz z miejscami na notatki. Zapisywać wszystkie kroki które pozwolą na osiągnięcie celu. Przykład: w miesiącu lutym planuję poprawić kondycję swojego ciała. Zapisuję sobie w lutym, że w tym celu będę zjadać zdrowe posiłki o ustalonych porach, ćwiczyć o ustalonej godzinie- najlepiej zestawy ćwiczeń zalecane przez fizjoterapeutę, nawilżać ciało olejkiem po kąpieli, kontrolować ciśnienie czy poziom cukru u diabetyków itd., wszystko to co postanowię.

W kalendarzu warto też zapisać terminy wizyt lekarskich, płatności, urodzin bliskich i innych ważnych rzeczy.

Nie należy przejmować się, gdy nie zrealizujemy wyznaczonego celu, sukcesem jest same postanowienie poprawy jakości życia, planowanie korzystnych zmian. Szukamy partnerów, osoby które z nami chcą realizować jakieś plany np. wspólnie ćwiczyć.

Na rynku dostępne są kalendarze książkowe, ścienne i notesy.

Osoby kreatywne mogą zakupić kalendarze ścierne lub sporządzić kalendarz samodzielnie, ewentualnie wydrukować je z internetu.

Pamiętajmy, żeby dbać o siebie, bo choroba może pokrzyżować najlepsze plany.

Podtrzymujmy telefonicznie i w trybie wideo kontakty towarzyskie, łatwiej nam będzie później znaleźć partnerów.

*Czym się różnią plany od marzeń?*

Plany to realne przedsięwzięcia, a marzenia to nasze oczekiwania, które mogą odbiegać od rzeczywistości, potrzebują więc więcej czasu na realizacje, są dla nas obrazem tego czego tak naprawdę w życiu oczekujemy i czego nam najbardziej brakuje.



**2. źródło: https://dokariery.pl/-/dlaczego-warto-marzyc**

Warto określić termin oraz szczegółowy sposób realizacji pragnień i zapisać je w kalendarzu.

*Krzyżówka Joli:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | 1 | Imię żony Mojżesza. |
|  |  |  |  |  |  |  | 2 | Koń w paski. |
|  |  |  |  |  |  |  | 3 | Z przodu telewizora. |
|  |  |  |  |  |  |  | 4 | Pojazd drogowy napędzany siłą mięśni. |
|  |  |  |  |  |  |  | 5 | Młody koń, reproduktor. |
|  |  |  |  |  |  |  | 6 | Mały kot. |
|  |  |  |  |  |  |  | 7 | Syn Dedala. |
|  |  |  |  |  |  |  | 8 | Ptak lądowy zamieszkujący Australię. |
|  |  |  |  |  |  |  | 9 | Rosną na niej jabłka. |
|  |  |  |  |  |  |  | 10 | Owoce daktylowca. |
|  |  |  |  |  |  |  | 11 | Państwo sąsiadujące z Polską. |
|  |  |  |  |  |  |  | 12 | Narząd wzroku. |
|  |  |  |  |  |  |  | 13 | Wykonana z kauczuku, służy do ścierania. |
|  |  |  |  |  |  |  | 14 | Wynik mnożenia. |

Wśród osób, które do 15.03.2021r prześlą prawidłowe rozwiązanie krzyżówki na adres e-mail: [ops@kornowac.pl](mailto:ops@kornowac.pl) lub tradycyjnie na adres: OPS Kornowac, ul. Raciborska 48, zostaną rozlosowane trzy nagrody książkowe ufundowane przez redakcję czasopisma ,,Głosu Seniora”. Dziękuję redakcji gazety za ufundowanie nagród.

Dziękuję czytelnikom za przeczytanie artykułu, zachęcam do skorzystania z porad. Życzę zdrowia i przeżycia wielu radosnych chwil oraz zrealizowania w bieżącym roku wszystkich planów i marzeń.

Jolanta Pszczółka