

BEZPIECZNY
I ŚWIADOMY SENIOR

Głos

SENIORA



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

NR 72 | CZERWIEC-LIPIEC 2024 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniора.pl



XI MIĘDZYNARODOWE
SENIORALIA JUŻ
6 WRZEŚNIA



KONFERENCJA
„BEZPIECZNY SENIOR”
W SEJMIE RP



UCZMY WSZYSTKICH
GERIATRII



LOS MA NAM WIELE
DO ZAOFEROWANIA
ANDRZEJ RYBIŃSKI

MANKO
STOWARZYSZENIE


KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

 MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego


GMINA PRZYJAZNA
Seniorom


STOP
MANIPULACJI!
NIE DAJ SIĘ
OSZUKAĆ!

ADRES REDAKCJI

os. Uroczę 12, 31-953 Kraków
Tel./faks 12 429 37 28,
www.glosseniora.pl

REDAKTOR NACZELNY

Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

REDAKTOR WYDANIA

Justyna Smiertka
ogs@manko.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Ewa Hołota
Sylvia Krawczyk
Michał Majchrzak

WSPÓŁPRACA

Andrzej Rybiński
Michał Braun
dr Michał Szczegielniak
dr Antoni Morawski
dr Elżbieta Ostrowska
Wiesława Taranowska
prof. Marta Podhorecka
Agnieszka Jaworska-Martycz
prof. Piotr Błędowski
Michał Modro
prof. Zbigniew Izdebski
prof. Piotr Jankowski
Olivia Gissel
dr Katarzyna Ziomek-Michalak
Monika Świątek
Jan Zdżarski
Jadwiga Sinkiewicz
Krystyna Jenvey
Katarzyna Korniak
Urszula Galej
Justyna Zurawicz
Agnieszka Seweryn
Klaudja Latosik
Olga Zukowicz
Iwona Krynicka
Elżbieta Brycka
Marek Kawątek
Małgorzata Bolka
Magdalena Grudzien
Kacper Wiczorkowski
Małgorzata Kitala-Miroszewska
dr Marek Pilch

RADA PROGRAMOWA

Przewodniczący

dr Krzysztof Czarnobilski

MARKETING

Marcin Sołtys
firmyoks@manko.pl
marketing@manko.pl

PROMOCJA I PR

Ewa Hołota
programoks@manko.pl
Szymon Kubik
promocja@manko.pl

PRENUMERATA

kontakt@manko.pl

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Dorota Seweryn
gps@manko.pl, 510 001 166
Agnieszka Nowak
kartaseniara@manko.pl, 519 127 178
Aleksandra Dzik
gminaprzyjaznaseniorom@manko.pl

SKŁAD GRAFICZNY

Stawomir Wolsza

NAKLAD

37 000 szt.

DRUK

INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

FOT. NA OKŁADCE: JACUBE RYBIŃSKA**www.glosseniora.pl**

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w nadesłanych tekstach (np. korekta błędów, nadawanie lub zmianę tytułów etc.), a także innych zmian wynikających z zasad edytorskich lub kultury języka. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów promocyjnych. Publikacja bezpłatna.

SPIS TREŚCI**WYWIAD NUMERU**

Andrzej Rybiński – Los ma nam wiele do
zaferowania 4

BEZPIECZNY I ŚWIADOMY SENIOR

Konferencja „Bezpieczny Senior” w Sejmie RP 6

XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie 2024 –
największa impreza seniorska w Europie 7

STYLOWI SENIORZY

Stylowi seniorzy latem 8

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Jak pies z kotem 9

SENIOR DZIAŁKOWIEC

Współczesna Arkadia 10

Senior grzybiarz, Senior podróżnik 11

Zostań mobilnym ambasadorem „Głosu Seniora” ... 11

MIŁOŚĆ PO 60-TCE

Połączyły nas wspólne pasje 12

BEZPIECZNY I ŚWIADOMY SENIOR

(POLITYKA SENIORALNA)

Projekt ustawy o zasiłku pogrzebowym 13

Rada ds. Polityki Senioralnej 14

Marzena Okła-Drewnowicz –
Tylko razem działamy efektywnie 15

„Głos Seniora” w Radzie Dostępności 16

Polska Seniora. Polityka senioralna –
nowe otwarcie 16

OBYWATELSKI GŁOS SENIORA

Stop dyskryminacji seniorów 17

Michał Braun – NIW ma być miejscem,
które łączy, a nie dzieli 18

Krzesiełko dla seniora 19

Mieszkanie za opiekę 19

Petycja w sprawie ustanowienia Dnia Wnuka 20

Nie dyskryminujmy seniorów w budżetach
obywatelskich 20

BEZPIECZNY I ŚWIADOMY SENIOR

Przemoc wobec osób starszych –
nie bądź obojętny 21

Seniorze, zastrzeż PESEL 22

Kampania „Toalety ratują życie” 22

Uwaga na prezentacje sprzedażowe 23

Jak oszuci używają AI? 24

Czemu tak łatwo uzależniamy się
od nowych mediów? 25

57 Festiwal im. Jana Kiepury
w Krynicy-Zdroju 26

PolSenior – największe badanie
o sytuacji życiowej seniorów 27

Miasto przyjazne seniorom 28

Różne oblicza wolontariatu –
jak pomagają seniorzy 29

Zostań partnerem kampanii
„Pracodawca Przyjazny Seniorom” 30

Kolejne działania w ramach programu
„Szkoła Przyjazna Seniorom” 31

MSM „Energetyka” pierwszą Spółdzielnią
Przyjazną Seniorom 32

Zostań partnerem kampanii
„Galeria Handlowa Przyjazna Seniorom” 33

WARSZAWSKI GŁOS SENIORA

Seniorzy mają talent 34

SENIOR MOTO-RETRO

94-letni Sobiesław Zasada pojechał
„maluchem” do Monte Cassino 35

GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

Parada polskości na Litwie 36

Dzień Dziedzictwa Polskiego –
piękne, bo polskie! 36

Tajemnice podwodnego świata 37

WYDARZENIA I INICJATYWY

Uczmy wszystkich geriatrów 38

Józef Peruga – najstarszy polski maturzysta 39

XXXIII Forum Ekonomiczne 40

Pacjent w centrum uwagi 41

Za nami światowa konferencja dotycząca
Alzheimer 42

Kongres Zdrowia Seniorów 43

„Trzeci wiek na start” w Łazach 43

Vivelo – Targi książki i mediów 44

Międzynarodowe Targi Książki 44

Seniorze, zadбай o oczy! 45

SEKS PO 60-TCE

Seks po 60-tce 46

Najlepsze przed tobą, czyli dojrzała sztuka
kochania 47

MYŚL ZDROWO

Odszedł wielki lekarz i wielki człowiek –
dr Krzysztof Czarnobilski 48

Nieetyczne ceny wizyt lekarskich 49

Zawały w upały 49

Jagoda kamczacka – mały owoc
i wielkie możliwości 50

Jak wybrać odpowiedni dom opieki? 52

Miodny Szlak w Kamiannej 53

Mieszkać godnie i wygodnie 54

Kolonoskopia – wszystko o jednym
z ważniejszych badań profilaktycznych 56

Wzmocnij się naturalnie 60

Podniebna przygoda w Krakowie –
odczujmy balon widokowy 61

Jak pielęgnować skórę skłoną do odparzeń? 62

SPRAWNY UMYŚL

Krzyżówka – ćwicz umysł! 66

PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS

Szybki deser z bakaliami 67

Placek ucierany ze śliwkami 67

Chleb wielicki 67

TWÓRCZOŚĆ SENIORÓW

Podziel się swoją twórczością 68

DLA POLEPSZENIA NASTROJU

Powikłani połamani 69

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Dołącz do programu
„Gmina Przyjazna Seniorom” 70

Gmina Przyjazna Seniorom świętuje
jubileusz małżeńskie 73

Malborskie Wiosenne Dni Seniora 73

Spotkanie z lokalną poetką 74

Ciechociński Dzień Seniora 74

Myszków rozwija możliwości 75



Szanowni Państwo,

lato to czas odpoczynku, relaksu, urlopów, ale także czas szczególnej troski o nasze zdrowie i bezpieczeństwo. W tym okresie częściej dochodzi do wypadków drogowych, utonięć, udarów słonecznych czy odwodnienia. Nie bez powodu więc 72 wydanie ogólnopolskiego magazynu „Głos Seniora” nosi nazwę „Bezpieczny i Świadomy Senior”. Zgodnie z misją Stowarzyszenia MANKO w najnowszym numerze nasi czytelnicy znajdą wszelakie treści aktywizujące i edukujące w zakresie bezpieczeństwa drogowego, lekowego czy konsumenckiego. Mowa zatem o artykułach na temat: uzależnienia seniorów od nowych mediów, akcji „Zastrzeż PESEL”, zwodniczych prezentacji sprzedażowych lub oszustw z wykorzystaniem sztucznej inteligencji, która rozwija się w zastraszającym tempie.

Jednakże realizacja misji Stowarzyszenia MANKO nie ogranicza się wyłącznie do słów, ale głównie przeradza się w czyny. W czerwcu w Sejmie Rzeczypospolitej zorganizowaliśmy ważną konferencję „Bezpieczny senior” wraz z wicemarszałek Sejmu Moniką Wielichowską oraz minister ds. polityki senioralnej Marzeną Okłą-Drewnowicz. To niezwykle ważny krok, dzięki któremu na coraz szerszą skalę możemy uświadamiać seniorów na temat czyhających niebezpieczeństw.

Wzięliśmy udział także w konferencjach „Potrzeby zdrowotne seniorów – priorytety na dziś”, „Pacjent w centrum uwagi” i „Alzheimer’s Disease International”. W trakcie tychże spotkań paneliści dyskutowali nad praktycznymi rozwiązaniami z zakresu polityki senioralnej. Nie możemy pominąć największej imprezy seniorskiej w Polsce organizowanej przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora oraz Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego: już 6 września 2024 roku odbędą się **XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie**, na które serdecznie zapraszamy!

Tym razem na łamach „Głosu Seniora” również nie zabraknie ciekawych wywiadów. Minister ds. polityki senioralnej Marzena Okłą-Drewnowicz wyjaśniła plany ministerstwa na najbliższą przyszłość, stynny piosenkarz Andrzej Rybiński zdradził nam

przepis na sukces i dobre samopoczucie w wieku emerytalnym, dyrektor Michał Braun opowiedział o misji i przyszłości Narodowego Instytutu Wolności oraz poziomie wolontariatu w Polsce, z kolei profesor Piotr Błędowski – o największym badaniu o sytuacji życiowej seniorów.

Ważną częścią 72 numeru „Głosu Seniora” jest dział poświęcony seksualności osób powyżej 60 roku życia. Chcemy przełamywać stereotypy i pokonywać bariery, dlatego zapytaliśmy prof. Zbigniewa Izdebskiego o porady dotyczące życia intymnego. Dopetnieniem okazała się publikacja Klaudii Latosik oraz Olgi Żukiewicz pt. „Najlepsze przed Tobą. O dojrzałej sztuce kochania”. Autorki przybliżyły naszym czytelnikom specyfikę tej książki, która zyskała już wiele nagród.

Nie brakuje stałych elementów naszego magazynu, czyli działu „Obywatelski Głos Seniora” oraz konkursów: „Stylowi seniorzy”, „Senior działkowiec”, „Zwierzak lekiem na samotność”, „Miłość po 60-tce”, „Podziel się swoją twórczością” oraz „Prześlij nam swój przepis”. Ciągłe czekamy na Wasze zgłoszenia, a samorządy i seniorów zachęcamy do członkostwa w programach „Gmina Przyjazna Seniorom” oraz „Ogólnopolska Karta Seniora”. Wyrobienie karty upoważnia do korzystania ze zniżek w całej Polsce. Dołączenie do grona ambasadorów „Głosu Seniora” oraz przekazanie 1,5% podatku na Stowarzyszenie MANKO to wyraz wsparcia i uznania dla naszych działań na rzecz Funduszu wsparcia samotnych i oszukanych seniorów.

Szczegóły na naszej stronie www.glosseniora.pl oraz telewizji internetowej <https://www.youtube.com/GlosSenioraTV>. Miłej lektury!


Łukasz Salwarowski

PROSENIORSKIE KAMPANIE STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOSU SENIORA:



LOS MA NAM WIELE DO ZAOFEROWANIA

► Pokorny, pozytywnie nastawiony do świata, z wielkim talentem – właśnie taki jest piosenkarz **ANDRZEJ RYBIŃSKI**. Pomimo trudnych doświadczeń zachował pogodę ducha, którą emanuje w trakcie koncertów. Autor słynnego utworu *Nie liczę godzin i lat* opowiedział nam, skąd czerpie siły i co robi, by na emeryturze wciąż być aktywnym.

Kiedy odkrył Pan swoje powołanie do muzyki i tworzenia? Jak wspomina Pan swoje początki?

Początek to oczywiście dzieciństwo, piękne lata. Rodzina nie zajmowała się muzyką profesjonalnie, ale ta muzyka i tak wypełniała moje życie. Wtedy popularne były konkursy muzyczne, które zawsze w niedziele organizowano w parkach. Wówczas pozwalano dzieciakom zaśpiewać coś do mikrofonu – towiono tzw. talenty. I pewnego dnia starszy kuzyn wsadził mnie na tę scenę, a ja nie mogłem zaprotestować, bo miał o wiele więcej siły. Zaśpiewałem piosenkę pana Jerzego Połomskiego *Woziwoda* i dostałem dwie nagrody: możliwość udziału w zajęciach wspaniałego chóru Harnam i zaproszenie do szkoły muzycznej I stopnia. I w jednym, i w drugim przypadku się udało.

Pod koniec lat 60. zacząłem komponować. Z kolegami ze szkoły muzycznej grałem w zespołach big-beatowych, a potem przyszła przygoda z big bandem. Tam spotkałem pana Janusza Sławińskiego, który dyrygował temuż zespołowi. I wtedy zająłem się muzyką bardziej profesjonalnie. Z Kasią Gaertner nagrałem piosenkę *Nie zmogła go kula* z płyty *Na szkle malowane* – piękny utwór z tekstem Ernesta Brylla. To było wielkie wydarzenie, bo debiutowałem na płycie, w której brali udział sami najlepsi artyści: Czesław Niemen, Maryla Rodowicz, Halina Frąckowiak, Skaldowie, Alibabki.

W '83 roku pojechałem na festiwal do Opola z piosenką *Nie liczę godzin i lat*, gdzie dostałem jedną z głównych



FOT. A. TYSZKO

nagród. Druga trafiła do Lombardu i *Szklanej pogody*. Jak się okazuje, wybór był trafny, bo piosenki wciąż doskonale funkcjonują. To przełomowy moment, od którego wszystko się zaczęło i trwa do dzisiaj.

Wspomniał Pan o Bitelsach i utworach z dzieciństwa. Która piosenka jest dla Pana wyjątkowa i dlaczego?

Wyjątkową piosenką jest dla mnie polska piosenka *Pamiętasz, była jesień*, którą wykonuje Stawa Przybylska. To utwór z moich młodzieńczych lat, kiedy już miałem pewną świadomość muzyczną. Próbowałem go zharmonizować

na akordeonie, bo właśnie na tym instrumencie grałem na początku. To trudne zadanie, ale nauczyłem się i byłem z tego dumny. A jeśli chodzi o rynek zagraniczny, to wielkie wrażenie wywarła na mnie piosenka Bitelsów *Lucy in the sky of diamonds*.

A co w branży muzycznej okazało się dla Pana najtrudniejsze?

Trudnością wydawało się kupno instrumentów, które wtedy nie były powszechnie dostępne, dobrych gitar, instrumentów klawiszowych czy wzmacniaczy. Problemem okazało się pokazywanie piosenek szerszemu gronu, a przecież największym pragnieniem była ich popularność. Z czasem jednak się przekonałem, że nie mogą podobać się wszystkim. Niekiedy po latach odkrywamy coś, co wcześniej nie zostało docenione. Na przykład impresjoniści zastępnili po latach. Życzę sobie, żeby kiedyś było tak ze mną.

W takim razie jaka jest Pana recepta na sukces?

Trzeba odkryć w sobie coś, co może okazać się talentem. Kiedy już człowiek w to uwierzy, musi dużo pracować. Ale w branży muzycznej wszyscy doskonale wiedzą, że trzeba mieć również szczęście. Ja też poznałem odpowiednich ludzi w odpowiednim miejscu i czasie. Kluczowe było podzielenie się tym, co człowiekowi w duszy grało, i znalezienie kogoś, kto podziela nasze pasje.

Śpiewa Pan: nie liczę godzin i lat. Zawsze miał Pan takie podejście do życia?

Pewne rzeczy warunkują nasze życie i postępowanie. Czasami człowiek nie ma nawet świadomości, że nie liczy tych godzin i lat. Na pewno się nauczyłem, że trzeba być optymistą, choć też nie chodzę od rana do nocy z buzią uśmiechniętą od ucha do ucha. Może to wyświechtane, ale powinniśmy się nauczyć, że szklanka jest do połowy pełna, a nie pusta. Chyba dzięki piosence *Nie liczę godzin i lat* tak pozytywnie nastawiłem się do świata.

Czy do tego optymizmu przyczyniła się wiara? Co Panu daje modlitwa?

Wiara daje mi niesamowitą siłę i pokorę. Wierząc, człowiekowi się wydaje, że może wszystko. Ale jednocześnie dzięki tej samej wierze uczymy się, że jednak nie możemy wszystkiego. Że wszechświat jest uporządkowany według reguł, o których nie mamy pojęcia. Ja zawsze modlę się rano i wieczorem. Dziękuję Bogu za każdy dzień i proszę o pracę oraz zdrowie dla mnie, moich bliskich oraz zwierzątek, bo to są dwie najbardziej istotne rzeczy.

Za Panem wiele trudnych doświadczeń i zmagani z chorobą. W jaki sposób dba Pan o zdrowie fizyczne? Skąd Pan czerpie siłę?

Ja byłem już niemal po drugiej stronie. Przez miesiąc leżałem w szpitalu, bo chorowałem na COVID-19. Nikt nie

wierzył, że z tego wyjdę, ale wielu ludzi modliło się za mnie. Mimo wszystko po wyjściu ze szpitala szybko doszedłem do zdrowia i już dwa miesiące później stałem na scenie.

Wciąż dbam o siebie. Staram się dużo ruszać nawet podczas prostych czynności, które wykonuję na działce. Okazało się niedawno, w trakcie podlewania grządek, że jeszcze potrafię uciekać przed strumieniem wody (*śmiech*). Mam sporą działkę i szklarnię. Uprawiam w niej pomidory czy papryczki. Nie ma nic piękniejszego jak rzodkiewka wyrwana z ziemi, optukana własną wodą i zjedzona w stonczku.

Normalne czynności powodują, że człowiek podświadomie znajduje siłę. Tego życzę wszystkim ludziom: nie skupiajcie się na chorobie, wykonujcie czynności na miarę waszych możliwości, nie kontemplujcie nad starością. Każdy moment naszego życia jest piękny niezależnie od tego, ile ma się lat.

Czy to rada dla seniorów, aby być szczęśliwym po 60 roku życia? Że nie powinniśmy nadmiernie skupiać się na negatywach?

Oczywiście, że tak. Naprawdę los ma nam wiele do zaoferowania – czekają na nas nie tylko same radości, ale też rzeczy przykre. Ale to od nas zależy, czy przekujemy złe emocje na neutralne i dobre.

■ ROZMAWIAŁA: JUSTYNA ŚMIERTKA
REDAKTOR WYDANIA



ANDRZEJ RYBIŃSKI Z SYNEM KACPREM

KONFERENCJA „BEZPIECZNY SENIOR” W SEJMIE RP

19 czerwca 2024 roku w Sejmie Rzeczypospolitej Polskiej odbyła się konferencja „Bezpieczny senior”, która została zorganizowana przez wicemarszałek Sejmu RP Monikę Wielichowską, minister ds. polityki senioralnej Marzenę Okłę-Drewnowicz oraz prezesa Stowarzyszenia MANKO Łukasza Salwarowskiego. Konferencję uroczysto otworzyli minister i wicemarszałek: powitały one gości i wygłosiły przemówienie.

Prezes Łukasz Salwarowski omówił trzy kluczowe obszary bezpieczeństwa: konsumenckie, drogowe i lekowe. Następnie skupił się na kampanii „Stop Manipulacji – nie daj się oszukać” prowadzonej od ponad 10 lat przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Wiceprzewodniczący Rady ds. polityki senioralnej mecenas Michał Modro wyjaśnił uczestnikom zmiany prawne mające na celu zwiększenie bezpieczeństwa seniorów. Wraz z prezesem Salwarowskim opowiadał również o kampanii „Zażywaj Leki Bezpiecznie” prowadzonej przez MANKO – Głos Seniora we współpracy z prof. Agnieszką Neumann-Podczaską, dyrektorem Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie.

Dyrektor Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarzskiego dr Małgorzata Gałązka-Sobotka oraz dyrektor Prezydium Partnerstwa na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości Marta Pawłowska przedstawiły prelekcję pt. „Bezpieczeństwo pacjenta wobec choroby otyłościowej. STOP EPIDEMII OTYŁOŚCI W POLSCE”. Sekretarz Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bez-



pieczeństwa Ruchu Drogowego Katarzyna Dobrzańska-Junco poprowadziła wykład pt. „Bezpieczny senior na drodze – Noś odblaski i żyj”.

Konferencję zakończył pokaz mody Stylowych Seniorów z „Głosu Seniora” w edycji „BEZPIECZNIE, STYLOWO, ODBLASKOWO”, którego celem jest promowanie noszenia odblasków w ruchu drogowym w ramach naszej kampanii „Noś odblaski i żyj!”.

Podczas wydarzenia głos zabrali także:

- prof. Marta Podhorecka – przewodnicząca Rady ds. Polityki Senioralnej,
- prof. Tomasz Targowski – kierownik Kliniki Geriatrii NIGRiR,
- Maciej Kmita – wicedyrektor Departamentu Polityki Senioralnej,

• Wiesława Taranowska – przewodnicząca Rady Seniorów Ciechocinku. W tym ważnym spotkaniu wzięli udział przedstawiciele 24 samorządów z 9 województw należących do programu „Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora”. Gościliśmy więc gminy: Białaczów, Ciechanów, Ciechocinek, Czosnów, Grójec, Kobyłka, Lesznowola, Milanówek, Mińsk Mazowiecki, Mława, Nadarzyn, Raszyn, Żyrardów, Wieliczka, Płońsk, Miechów, Mogilany, Gotcza, Konstancin oraz Kraków, Warszawa, Łódź i Olsztyn.

Serdecznie dziękujemy wszystkim za przybycie i współpracę. Razem można więcej! Solidarni z Seniorami – RAZEM DAMY RADĘ!



XI MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE 2024

NAJWIĘKSZA IMPREZA SENIORSKA W EUROPIE!

▶ **Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora oraz Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego z radością zapraszają na XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie. Wydarzenie odbędzie się 6 września 2024 roku i zgromadzi ponad 5000 uczestników z ponad 100 Gmin Przyjaznych Seniorom oraz 10 państw.**

Międzynarodowe Senioralia w Krakowie to największa impreza seniorska w Europie, która przyciąga członków rad seniorów, uniwersytetów trzeciego wieku, organizacji seniorskich, instytucji publicznych, społecznych i prywatnych oraz przedstawicieli władz samorządowych z całej Polski.

Wydarzenie rozpocznie się uroczystą Mszą Świętą w Kościele Mariackim, po której uczestnicy w barwnym pochodzie pn. „**SENIOR MA MOC**” udadzą się do Parku im. Henryka Jordana. Na miejscu będzie czekać na nich scena bogata w program edukacyjno-rozrywkowy. Przewidziano wykłady na temat zdrowia, bezpieczeństwa, prawa, ekonomii oraz aktywizacji. Uczestnicy będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań i porad lekarskich, w tym badań kardiologicznych, ciśnienia, słuchu, wzroku, poziomu cukru we krwi oraz pomiaru masy ciała.

W strefie „Bezpieczny Senior – Stop Manipulacji, nie daj się oszukać” seniorzy dowiedzą się, jak unikać oszustw. Na Senioraliach obecne będą firmy honorujące **Ogólnopolską Kartę Seniora**, w tym ośrodki wypoczynkowo-rehabilitacyjne, uzdrowiska, sanatoria oraz stoiska z lokalnymi wyrobami z całej Polski. W strefie gastronomicznej uczestnicy zasmakują potraw z grilla i tych przygotowanych przez Kola Gospodyń Wiejskich.

Nie zabraknie również części sportowej i rozrywkowej. Na scenie wystąpią m.in. Krzysztof Bigaj, Radosław Suliga, Duo Performance, Magdalena Suruło oraz zespół Prastowianki. Warto czekać na **koncert gwiazdy wieczoru** – wybitnego polskiego tenora Mirosława Niewiadomskiego. Nie zabraknie też największego w Polsce pokazu mody **Stylowych Seniorów**, czyli laureatów ogólnopolskiego konkursu „Głosu Seniora” oraz Sanatorium Miłości. Zakończenie wydarzenia uświetni impreza integracyjna prowadzona przez światowej sławy **DJ Wikę**, najstarszą DJ-kę Europy.

Tegoroczne Senioralia to wydarzenie imienia śp. dr. n. med. Krzysztofa Czarnobilskiego: geriatry, ambasadora „Głosu Seniora”, współtwórcy Międzynarodowych Senioraliów i twórcy idei Szpitala Przyjaznego Seniorom.

Więcej informacji na www.glosseniora.pl.

Partner wydarzenia: Miasto Kraków

Współfinansowanie: Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego

■ **EWA HOŁOTA**

KOORDYNATOR MIĘDZYNARODOWYCH SENIORALIÓW W KRAKOWIE



STYLOWI SENIORZY LATEM

► Styl wynika z naszej tożsamości, czy wręcz odwrotnie? Nasi seniorzy bawią się modą i ubiorem pokazują, co im w duszy gra. Jak widać, lato sprzyja wyrazistym stylizacjom.



CELINA FASTYN, KRAKÓW



DANUTA I JAN JEZERSKY,
WARSZAWA



HALINA DĘBIŃSKA, ŁÓDŹ



MARIA BRZEZICHA, INOWROCŁAW



TERESA WOJSIAT,
SOLECZNIKI



SENIORZY, STRONIE ŚLĄSKIE



SENIORZY, UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU ORAZ
INSTYTUT TRZECIEGO WIEKU PRZY IPN W RADOMIU



ZBIGNIEW ROGOWSKI, GNIEWKOWO



MIEJSKA RADA SENIORÓW I KABARET
„ZŁOTA MASKA” W CIECHOCINKU

Drodzy seniorzy, sponsorem nagród są firmy Ziaja i Bielenda. Serdecznie zachęcamy do przesyłania zdjęć konkursowych na adres mailowy konkurs@manko.pl.



JAK PIES Z KOTEM

Zwierzak to najlepszy przyjaciel człowieka, a jakże wartościowa jest ta przyjaźń! Przedstawiamy kolejnych szczęśliwych właścicieli, którzy ze swoimi pupilami nigdy się nie nudzą.



RYSZARD
ROSŁAWSKI,
STARA
KISZEWA



TERESA
MACHOWSKA,
KRAKÓW



ALEKSANDRA
MASTALERZ,
BRUŚNIK



MARIA
KOZIEŁ,
KRAKÓW

SENIORZE, ADOPTUJ ZWIERZAKA!

W ramach kampanii „Zwierzak lekiem na samotność” przedstawiamy Wam kolejne dwa zwierzęki z partnerskiego schroniska. Czekają na nowy dom, miłość i prawdziwego przyjaciela.



Serafin ma około 9 lat. Został znaleziony, dlatego nie znamy jego przeszłości. Choć początkowo był przerażony, stopniowo nabrat zaufania do ludzi. Dobrze dogaduje się z innymi psami. Dał się poznać jako delikatny i ciekawy świata psiak. Czekają na opiekuna, który pokaże mu, jak piękne może być wspólne życie.



Rudi ma 2 lata. W schronisku nie sprawia absolutnie żadnych problemów – przybiega do każdej napotkanej osoby i doprasza się o głaski. Potrzebuje jednak doświadczonego opiekuna, bo lubi, kiedy wszystko jest po jego myśli. Z pewnością zostanie świetnym kompanem, bez którego życie byłoby nudne.



Krakowskie Towarzystwo
Opieki nad Zwierzętami

Informacje o możliwości adopcji SERAFINA I RUDIEGO pod nr. tel **12 429 92 41**
KTOZ SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT W KRAKOWIE

WSPÓŁCZESNA ARKADIA

Ponoć kultura i natura są nieodłączną częścią życia człowieka. Nic więc dziwnego, że nasi czytelnicy tak dbają o swoje działki i ogródki. To współczesna Arkadia, w której mogą odpocząć i zachwycać się jej pięknem.



ALEKSANDER GIENIEC, KRAKÓW



ANDRZEJ ZAWADZKI, PIASECZNO



ELŻBIETA KACZMARCZYK, KRAKÓW



RYSZARD KACZMARCZYK, WIELICZKA



JADWIGA SWOROBOWICZ, JASZUNY



ŁUCJA WOŁK I ZDZISŁAW WASIAK, KRAPKOWICE



BARBARA STERNAL

DRODZY SENIORZY!

Zapraszamy do przesyłania zdjęć w Waszych ogrodach i na balkonach na adres e-mail konkurs@manko.pl lub pocztą na adres: Os. Urocze 12, 31-953 Kraków. Można się z nami kontaktować również pod nr. tel. 12 429 37 28



■ **ELEONORA CHMIELARSKA (95 LAT) Z BOCHNI**
 INICJATORKA KONKURSU
 SENIOR DZIAŁKOWIEC ORAZ
 AMBASADORKA „GŁOSU SENIORA”



PLANTIN®

Dla 3 osób, które do 1 sierpnia 2024 roku wezmą udział w konkursie „Senior działkowiec”, przewidziano parę sadzonek jagody kamczackiej firmy Plantin. Drodzy seniorzy, więcej informacji na temat działania tej rośliny znajdziecie na stronach 50–51.



Wyruszcie na poszukiwanie grzybów i prześlijcie nam zdjęcie ze swoimi zdobyczami (warunek konieczny: musicie być na nim widoczni) na adres: konkurs@manko.pl.

Do wygrania atlas kieszonkowy oraz nożyk do grzybów.

Senior GRZYBIARZ



Czekamy na zgłoszenia!

Senior PODRÓŻNIK



Podzielcie się z nami pocztówką z wakacji! Zdjęcie (warunek konieczny: musicie być na nim widoczni) i krótki opis podróży wyślijcie na adres: konkurs@manko.pl.

We wrześniu wylosujemy jedną osobę, która wygra nagrodę.

Powodzenia i udanych wczasów!

ZOSTAŃ MOBILNYM AMBASADOREM „GŁOSU SENIORA”

Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora od lat promuje edukację z zakresu bezpieczeństwa konsumenckiego, lekowego oraz drogowego w ramach kampanii „Bezpieczny Senior. Stop manipulacji – nie daj się oszukać!”. W obszarze bezpieczeństwa drogowego zorganizowaliśmy kampanię „Noś odblaski i żyj” oraz pokaz mody „Bezpiecznie, stylowo, odblaskowo”. Natomiast należy podkreślić, że musimy być uważni nie tylko jako piesi, ale przede wszystkim jako kierowcy.



Aby propagować bezpieczną jazdę, zostań mobilnym ambasadorem „Głosu Seniora”. Nasza najnowsza akcja ma na celu pokazać, że seniorzy dbają o bezpieczeństwo zarówno swoje, jak i innych.

Seniorze, jeśli jeździsz bezpiecznie i chcesz promować Ogólnopolską Kartę Seniora, zgłoś się do nas! Dostaniesz magnesy i nasze magazyny, które możesz podarować bliskim i sąsiadom. Czekamy na Wasze zgłoszenia na adres: ogs@manko.pl.



CO ZROBIĆ, ABY DOSTAĆ MAGNES?

Aby wziąć udział w akcji, musicie zadeklarować chęć zostania mobilnym ambasadorem. Na podany adres wyślemy magnes, a osoby które następnie prześlą zdjęcia zza kierownicy i przy samochodzie z magnesem (warunek konieczny: na zdjęciu musicie być wy), dostaną nagrodę.



POŁĄCZYŁY NAS WSPÓLNE PASJE

► Antoine de Saint-Exupéry mawiał, że miłość nie polega na tym, aby wzajemnie przyglądać się sobie, lecz aby patrzeć razem w tym samym kierunku. Co powiecie na realizowanie wspólnych pasji? Właśnie taka historia spotkała bohaterów kolejnej edycji konkursu „Miłość po 60-tce”.



Ja, sześćdziesięcioletnia wdowa z Warszawy, za pośrednictwem Internetu poznałam starszego o cztery lata mężczyznę z Wałbrzycha. Zresztą był znajomym moich znajomych. Początkowo kontaktowaliśmy się drogą telefoniczną i rozmawialiśmy przez długie godziny. Z czasem zaczęliśmy się też odwiedzać. Szybko się okazało, że mamy wiele wspólnych zainteresowań: sport (narty zjazdowe i biegowe, wycieczki rowerowe), a przede wszystkim wiara w Stwórcę wszechświata.



Połączyły nas zamiłowanie do biblijnej lektury i postuszeństwo Bogu, dlatego w niedługim czasie zalegalizowaliśmy nasz związek w urzędzie stanu cywilnego. Mieszkaliśmy to tu, to tam – trochę w Warszawie i trochę w Wałbrzychu. Na Mazowszu robiliśmy przejażdżki na rowerach, z kolei w górach w Jakuszycach jeździliśmy na nartach. Mąż był dobrym zawodnikiem w nartach biegowych i w nartorolkach, stąd też brał udział w licznych zawodach.

Ja natomiast wiele lat przed poznaniem mojego obecnego męża zrobiłam kurs tańca towarzyskiego. Taniec jest moim hobby, zwłaszcza ten latynoamerykański. Kocham szczególnie salsę i bachatę. Dzięki temu wciąż mam w sobie energię. Ale lubię również chodzić po górach i nawet brałam udział w kilku maratonach. Co jeszcze? Napisałam kilkadziesiąt wierszy.

Przez kilka lat tańczyłam w Zespole Tańca Dawnego, do którego zaprosiłam mojego męża. Jemu wszelki taniec był obcy, ale ten dworski przypadł mężowi do gustu. Piękne stroje, elegancja i szyk szlacheckich tańców bardzo mu się spodobały. Niestety po kilku latach musieliśmy zrezygnować ze względu na przeprowadzkę do pięknej miejscowości w Karkonoszach.

Dzisiaj pozostały nam jedynie narty. Czasem zatańczymy w duecie czy pokazujemy się w strojach przy okazji świąt narodowych lub na wydarzeniach towarzyskich.

W grudniu 2023 roku obchodziliśmy siódmą rocznicę naszego ślubu. Cudownie spędzać ze sobą czas, gdy ma się te same zainteresowania i cele. To bardzo



nas łączy, dlatego nigdy się nie nudzimy. Życzymy wszystkim dużo radości na emeryturze i długiego życia w zdrowiu.

■ JOLANTA MATYLDA DOMARADZKA
I JANUSZ BISKUP

Zwycięzcy, których historia ukazała się w 70 wydaniu magazynu „Głos Seniora”, w nagrodę wybrali się na weekend do Ośrodka Wczasowego „Globus” w Ustroniu.



Drodzy seniorzy, z Ogólnopolską Kartą Seniora dostaniecie tam 5% zniżki na pobyt.

**Czekamy na Wasze zgłoszenia w konkursie „Miłość po 60-tce”.
Prześlijcie je na adres:
konkurs@manko.pl
lub na adres redakcji.**

PROJEKT USTAWY O ZASIŁKU POGRZEBOWYM

10 maja 2024 roku w Rządowym Centrum Legislacji został złożony projekt w sprawie podwyższenia zasiłku pogrzebowego. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej podkreśla, że aktualna kwota obowiązuje od 13 lat i obecnie nie pokrywa ona nawet połowy wydatków związanych z pochówkiem.

Do tej pory w ramach zasiłku Polacy mogli dostać **4 tys. złotych**, nie podlegał on również waloryzacji. Według nowej ustawy wzrośnie on do **7 tys. złotych**, co w znaczącym stopniu pomoże bliskim zorganizować pogrzeb. Mimo wszystko Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przyznaje, że świadczenie wciąż może być niewystarczające zwłaszcza w przypadku uroczystości odbywających się w dużych miastach. Według szacunków w takich miejscach pogrzeb kosztuje w granicach 8–10 tys. złotych. Najdrożej jest w Warszawie Wrocławiu i Krakowie, z kolei najtaniej – w Rzeszowie, Gdańsku i Poznaniu. Jednakże w tej cenie nie zostały uwzględnione opłaty wynikające z rezerwacją miejsca na cmentarzu, organizacji uroczystości religijnej oraz stypy, a także zakupu pomnika.

BĘDZIE WALORYZACJA

Oprócz podwyżki zasiłku możemy spodziewać się również waloryzacji. Ta będzie odbywać się co roku 1 marca przy uwzględnieniu średniorocznego wskaźnika cen towarów i usług konsumpcyjnych obowiązujących w poprzednim roku kalendarzowym. Świadczenie będzie wypłacane w takiej wysokości, jaka obowiązywała w dniu śmierci danej osoby. Do 7 tys. złotych został podniesiony także zasiłek pogrzebowy należny funkcjonariuszom oraz żołnierzom.

CO Z RESZTĄ?

W projekcie ustawy uwzględniono też zmiany, które mają zająć w zasiłku celowym z tytułu pomocy społecznej. Zgodnie z planem powinien być wypłacany przez gminę, a jego całkowita wysokość to **2 tys. złotych**. Jednakże uzyskamy go wyłącznie w wyjątkowych przypadkach: ● jeśli chcemy pokryć koszty pogrzebu osobie odpowiedzialnej za opłacenie zobowiązań wynikających z organizacją pochówku kogoś, po kim nie przysługuje jej ów zasiłek pogrzebowy; ● jeśli osoba uprawniona do pobierania zasiłku poniosła znaczące i niemożliwe do pokrycia z pomocą świadczenia koszty, które okazały się niespodziewane, np. transport zwłok z zagranicy.

Nowelizacja wejdzie w życie 14 dni po ogłoszeniu w Dzienniku Ustaw.

KOMU NALEŻY SIĘ ZASIŁEK POGRZEBOWY?

Jako jednorazowe świadczenie zasiłek przysługuje komuś, kto pokrywa koszty związane z pogrzebem. Mowa więc nie tylko o członkach rodziny, lecz także o znajomych, pracodawcach, gminie czy kościele. Należy pamiętać, że wniosek trzeba złożyć w ciągu 12 miesięcy od śmierci danej osoby. Składa się do w ZUS-ie po wypełnieniu formularza Z-12.

KOMENTARZE EKSPERTÓW

Obecne świadczenie nie było zmieniane od 2011 roku (13 lat!) i jest całkowicie nieadekwatne do realnych kosztów usług pogrzebowych. Dość powiedzieć, że organizacja pochówku bliskiej osoby to wydatek rządu co najmniej 10 tys. złotych, a w wielu rejonach kraju nawet kilkakrotnie więcej. To duże obciążenie dla rodziny zmarłej/zmarłego, dlatego potrzeba urealnienia kwoty świadczenia była wielokrotnie sygnalizowana. Proponowane zmiany zasiłku obejmą nie tylko ubezpieczonych w FUS, ale również rolników czy służby mundurowe. Oczywiście zasiłek pogrzebowy – nawet podwyższony – nie pokryje wszystkich kosztów organizacji pochówku, umożliwi jednak spłatę znaczącej części przeciętnych, zwyczajowo przyjętych kosztów usług pogrzebowych.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, które jest autorem projektu ustawy, przewiduje, że może ona wejść w życie jeszcze w lipcu tego roku, ale pierwsza waloryzacja byłaby przeprowadzona w marcu 2025 roku.

■ ELŻBIETA OSTROWSKA

PRZEWODNICZĄCA POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW



W 2022 roku Miejska Rada Seniorów w Ciechocinku składała petycję do Parlamentu RP o podniesienie zasiłku pogrzebowego, która wówczas nie została uwzględniona. Cieszymy się, że obecna władza dostrzegła problem i proponuje podniesienie świadczenia do 7 tys. złotych. Obecna kwota nie pokrywa kosztów związanych z pochówkiem. Prawie zawsze członkowie rodziny osoby zmarłej nie mają zdolności finansowych, aby ponieść taki wydatek. Bardzo często zaciągają kredyty lub biorą chwilówki, by godnie pochować osobę bliską, a potem przez wiele lat spłacają zobowiązania, oszczędzając na codziennym życiu. Problem niedostatku finansowego z powodu niskiego zasiłku pogrzebowego w dużej mierze ujawnia się u osób starszych, samotnych z niskimi emeryturami.

Bardzo dobrą propozycją jest waloryzacja zasiłku i dodatkowe wsparcie w kwocie 2 tys. złotych, które będzie wypłacane przez ośrodki pomocy społecznej w szczególnych przypadkach.

■ WIESŁAWA TARANOWSKA

PRZEWODNICZĄCA MIEJSKIEJ RADY SENIORÓW W CIECHOCINKU



RADA DS. POLITYKI SENIORALNEJ

16 lutego 2024 roku powołano Radę ds. Polityki Senioralnej. W jej skład wchodzi 30 członków, których przedstawiliśmy w 71 wydaniu „Głosu Seniora”. Na pierwszym posiedzeniu powołano członków prezydium: prof. Martę Podhorecką, ekspertkę Agnieszkę Jaworską-Martycz, prof. Piotra Błędowskiego oraz radcę prawnego Michała Modro. Właśnie oni zostali przewodniczącymi poszczególnych zespołów w ramach funkcjonowania Rady – koncepcje dotyczące ich działań przedstawili w trakcie kolejnego spotkania. Z kolei poniżej zaprezentowali wstępny plan pracy powołanych zespołów.

ZESPÓŁ DS. BEZPIECZEŃSTWA SOCJALNEGO I ZDROWOTNEGO SENIORÓW



FOT. A. ROMANSKI

Zespołem kieruje dr hab. Marta Podhorecka, prof. UMK i przewodnicząca Rady ds. polityki senioralnej:

„Nasz zespół obejmie swoją pracą zagadnienia związane z bezpieczeństwem socjalnym i zdrowotnym seniorów. To bardzo szeroki obszar, dlatego skupimy się na bezpieczeństwie w kontekście dostępu do świadczeń zdrowotnych i socjalnych. Będzie również stanowił wsparcie w pracach nad bonem senioralnym. Dodatkowo pochylimy się nad problematyką systemu emerytalnego, również w kontekście zabezpieczenia finansowego przyszłych pokoleń. Ostatnim, ale równie istotnym zagadnieniem jest opieka długoterminowa. Trzeba mieć na uwadze opiekę domową, instytucjonalną oraz wsparcie opiekuna nieformalnego”.

ZESPÓŁ DS. USŁUG SPOŁECZNYCH DLA OSÓB STARSZYCH



Zespołem kieruje prof. Piotr Błędowski, wiceprzewodniczący Rady ds. Polityki Senioralnej: „Nasz zespół ma na celu zaproponowanie koncepcji rozwoju usług społecznych adresowanych do seniorów. Usługi są bowiem kluczowym elementem warunkującym powodzenie polityki senioralnej. Będziemy pracować nad koncepcją wyłaniania tych usług, do których dostęp powinien być szczególnie ułatwiony, ich zakresem i sposobami finansowania. Zajmiemy się nie tylko usługami dla osób społecznie słabszych, ale i tymi aktywizującymi seniorów i ich środowisko”.

ZESPÓŁ DS. PARTYCYPACJI, AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ I ZAWODOWEJ OSÓB DOJRZAŁYCH



Zespołem kieruje Agnieszka Jaworska-Martycz – członkini Zarządu Instytutu Emerytalnego oraz członkini i sekretarz Prezydium Rady ds. Polityki Senioralnej przy Minister ds. Polityki Senioralnej: „W ramach naszego zespołu chcemy na nowo zdefiniować wizerunek osoby dojrzałej oraz seniora z jasnym określeniem jego potrzeb tak dzisiaj, jak i w przyszłości. Jednym z najważniejszych punktów jest wspieranie aktywności zawodowej i społecznej osób dojrzałych. Jednocześnie w ramach naszego zespołu już dziś chcemy przygotować społeczeństwo do długowieczności. Nasz cel to zatem aktywne zorientowanie polskiego rynku na dwa obszary: srebrną gospodarkę i gospodarkę długowieczności”.

ZESPÓŁ DS. KSZTAŁTOWANIA PRAWA I WSPÓŁPRACY Z SAMORZĄDEM TERYTORIALNYM



Zespołem kieruje Michał Modro – radca prawny i ekspert org. pracodawców: „Chcemy skupić się na takich zmianach w prawie, które są realne i możliwe do wprowadzenia w ramach porozumienia z partnerami społecznymi, tj. pracodawcami, związkami zawodowymi oraz rządem. Ważną zmianą dla seniorów będzie ta dotycząca możliwości reklamy aptek, co umożliwi informowanie o opiece farmaceutycznej. Konieczna jest poprawa prawa konsumenckiego chroniącego seniorów oraz prawa pracy, które zachęcałoby pracodawców do zatrudnienia seniorów. Planujemy podjąć się wielu inicjatyw na rzecz wsparcia osób starszych na drodze zawodowej czy przeciwdziałania ich wykluczeniu cyfrowemu”.



TYLKO RAZEM DZIAŁAMY EFEKTYWNI

Działająca w nowym rządzie minister ds. polityki senioralnej MARZENA OKŁA-DREWNOWICZ prężnie rozwija sektor na rzecz pomocy osobom starszym. 1 marca 2024 roku powołała Radę ds. Polityki Senioralnej: pisaliśmy o niej w poprzednim wydaniu „Głosu Seniora” (s. 14). Współorganizowała konferencje „Polska Seniora. Polityka senioralna – nowe otwarcie” (18 kwietnia 2024) oraz „Bezpieczny Senior” (19 czerwca 2024) w Sejmie Rzeczypospolitej. Ogłosiła także ważny projekt bonu senioralnego, którego założenia również znajdują się w 71 numerze magazynu (s. 15). Z kolei na łamach tego wydania opowiedziała o kolejnych inicjatywach resortu.



Niedawno ogłosiła Pani projekt Szkół Międzypokoleniowych. Co to za inicjatywa?

Szkoła Międzypokoleniowa to wspólny projekt mój i minister edukacji narodowej. Ma na celu wsparcie solidarności między pokoleniami. Pomysł jest prosty: szkoły będą udostępniać swoją przestrzeń na wspólne zajęcia, w trakcie których młodzież będzie uczyć seniorów obsługi nowoczesnych technologii, a seniorzy podzielą się swoją wiedzą i doświadczeniami. Korzyści są dwustronne, ponieważ młodzi rozwiną kompetencje społeczne i interpersonalne, a osoby starsze będą miały okazję do aktywizacji i nauki nowych technologii. To nie tylko zwiększy umiejętności cyfrowe seniorów, ale także zbliży pokolenia, promując wzajemne zrozumienie i szacunek. Nabór do programu ruszy jeszcze tej jesieni.

Od 1 czerwca Polacy mogą zastrzegać PESEL, co znacząco wpływa na poczucie bezpieczeństwa zwłaszcza seniorów. Czy są planowane inne inicjatywy i wydarzenia, które uświadamiatyby osoby starsze w zakresie szeroko rozumianego bezpieczeństwa, nie tylko cyfrowego?

Oczywiście, jednym z priorytetów polityki senioralnej jest bezpieczeństwo osób starszych. Planujemy szereg inicjatyw, które będą miały na celu zwiększenie świadomości seniorów w zakresie szeroko rozumianego bezpieczeństwa. W tym przypadku kluczowa jest edukacja na temat zagrożeń, dlatego w niedalekiej przyszłości planujemy kampanie informacyjne.

Przy okazji zachęcam wszystkich czytelników „Głosu Seniora” do zastrzeżenia swojego numeru PESEL. To naprawdę łatwe – można zrobić to przez Internet lub w urzędzie gminy. Zastrzeżenie PESEL-u nic nie kosztuje, a uniemożliwia oszustwa związane np. z wyłudzeniem kredytu.

Od niedawna działa Rada ds. Polityki senioralnej. Jakie są Pani oczekiwania wobec członków i poszczególnych zespołów?

Przede wszystkim oczekuję otwartego dialogu. W skład Rady wchodzi fantastyczni ludzie z różnymi doświadczeniami i kompetencjami. Ich głos jest dla mnie niezwykle istotny, ponieważ to właśnie dzięki ich wiedzy i zaangażowaniu ja i mój zespół poznajemy inne, często nieoczywiste dla nas perspektywy. Do zadań Rady jako organu doradczego należy m.in. przedstawianie rekomendacji, dlatego liczę na jej zaangażowanie i współpracę we wszelkich działaniach na rzecz poprawy jakości życia osób starszych.

Do tej pory wiele działań pro-seniorskich było rozproszonych i prowadzonych bez wzajemnej wiedzy i współpracy. Instytucje albo o sobie nie wiedziały, albo ze sobą niepotrzebnie konkurowały. Niejednokrotnie powodowało to dublowanie działań. Jak temu zaradzić?

Między innymi dlatego powstał urząd Ministra ds. Polityki Senioralnej. Do moich zadań należy koordynacja działań różnych ministerstw i instytucji w obszarze polityki senioralnej. Kluczowym narzędziem jest powołany przez premiera międzyresortowy zespół do spraw systemowych rozwiązań związanych z opieką nad osobami starszymi, któremu przewodniczę. To właśnie tam – z udziałem wielu ministerstw, m.in. zdrowia, rodziny, rolnictwa czy klimatu – podejmujemy najważniejsze tematy, takie jak reforma systemu opieki długoterminowej czy strategia działań wobec chorób otępiennych. Jako administracja wychodzimy z patrzenia tunelowego: kluczowa jest współpraca. Bo tylko razem możemy działać naprawdę efektywnie.

Zapraszamy na stronę
<https://www.senior.gov.pl/>,
gdzie znajdują się bieżące
informacje o naszych inicjatywach.

„GŁOS SENIORA” W RADZIE DOSTĘPNOŚCI

12 kwietnia 2024 roku prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski został ponownie powołany do Rady Dostępności jako ekspert na lata 2024–2028 przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej.



Cieszymy się, że dalej będziemy mogli zabiegać o zmiany na rzecz osób starszych, przeciwdziałać ich wykluczeniu oraz dyskryminacji. Jak zawsze apelujemy o: przestrzeganie zasad prostego języka w urzędach i wszelkich instytucjach, instalowanie wind w starszym budownictwie, zwiększanie dostępności toalet publicznych, zaniechanie dyskryminacji cyfrowej, ekonomicznej i zawodowej osób po 60 roku życia, obniżenie opłat za prywatne wizyty lekarskie (więcej na stronie 17).

Interwencje, apele i postulaty można wysłać na adres ogs@manko.pl lub pocztą na adres redakcji.

Radę Dostępności tworzy grupa ekspertów z różnych środowisk. Wśród nich są przedstawiciele administracji rządowej i środowisk reprezentujących osoby z niepełnosprawnościami, przedsiębiorcy oraz eksperci ds. dostępności. To osoby, które mogą wskazać optymalne lub gotowe kierunki zmian, tak by możliwe było zminimalizowanie otaczających nas barier architektonicznych czy technologicznych.

W Radzie Dostępności zasiada 47 przedstawicieli, a wśród nich:

- Monika Sikora – przewodnicząca Rady Dostępności, podsekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej;
- Katarzyna Kotula – minister ds. równości;
- Łukasz Krasoń – Pełnomocnik Rządu ds. Osób z Niepełnosprawnościami.

POLSKA SENIORA. POLITYKA SENIORALNA – NOWE OTWARCIE

18 kwietnia 2024 roku w Sejmie RP odbyła się konferencja „Polska Seniora. Polityka senioralna – nowe otwarcie” pod patronatem minister do spraw polityki senioralnej Marzeny Okty-Drewnowicz oraz wicemarszałek Sejmu RP Moniki Wielichowskiej. Wydarzenie zostało poświęcone wyzwaniom dotyczącym najważniejszych obszarów życia seniorów.



W trakcie sesji plenarnej wystąpili członkowie prezydium Rady ds. Polityki Senioralnej: prof. Marta Podhorecka, Agnieszka Jaworska-Martycz, mec. Michał Modro, prof. Piotr Błędowski oraz Krystyna Lewkowicz.

Na spotkanie zaproszono wszystkie osoby, które kandydowały do Rady ds. Polityki Senioralnej, ale nie dostały się ze względu na limit miejsc. Jednakże właśnie one wejdą w skład rad na szczeblu regionalnym.

W konferencji wzięł udział prezes Stowarzyszenia MANKO i Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego Łukasz Salwarowski oraz ambasadorowie i przyjaciele „Głosu Seniora”: Wiesława Taranowska, Elżbieta Ostrowska, Anita Richert-Kaźmierska, Bożena i Miłosz Sałaciński, Bożena Lisowska, Michał Szczegielniak, Jagoda Bogusiewicz, Wojciech Kałkusiński, Kordian Kulaszewicz, Andrzej Lejczak, Andrzej Sławiński, Igor Marczak, Piotr Stelmaszewki i Krystyna Męcik.

STOP DYSKRYMINACJI SENIORÓW

▶ **Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora**, jako członek Rady Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Rady ds. Polityki Senioralnej przy Minister ds. Polityki Senioralnej w KPRM, w ramach projektu **OBYWATELSKI GŁOS SENIORA** ponawia apel o zwiększenie dostępności dóbr i usług dla seniorów w Polsce. Jeśli widzisz przejawy braku dostępności – wyślij opis sytuacji na adres kontakt@manko.pl bądź pocztą: osiedle Uroczę 12, 31-953 Kraków. Reaguj, informuj, zgłaszaj postulaty – miej wpływ na swój los! **Solidarni z Seniorami – RAZEM DAMY RADĘ!**

STOP

STOP DYSKRYMINACJI JĘZYKOWEJ Zwracamy się do prawników, urzędników, banków, ubezpieczycieli, przedsiębiorców oraz instytucji publicznych z prośbą o przestrzeganie zasad prostego języka i komunikowanie się w przystępny sposób. Apelujemy o klarowne i zwięzłe komunikaty, sformułowane prostym językiem, zamiast urzędowo-prawniczej mowy.



STOP

STOP NIEWOLNICTWU CZWARTEGO PIĘTRA Wkrótce nie będzie możliwe budowanie bloków bez wind. Wciąż jednak istnieje problem ich braku w starszych budynkach. Zwracamy się do zarządców nieruchomości, czyli samorządów, spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych, z prośbą o instalację wind zwłaszcza w ponad trzypiętrowych budynkach. Warto skorzystać ze środków Funduszu Dostępności.



STOP

STOP DYSKRYMINACJI „TOALETOWEJ” Z wiekiem rośnie częstotliwość korzystania z toalety. Ograniczona dostępność i wysokie opłaty za skorzystanie z toalet publicznych są problematyczne dla osób starszych. Dlatego zwracamy się do samorządów z apelem o zwiększenie liczby bezpłatnych lub przynajmniej bardziej przystępnych cenowo toalet publicznych! To fundamentalna potrzeba fizjologiczna oraz podstawowe prawo, którego zaspokojenie nie może być problemem.



STOP

STOP DYSKRYMINACJI CYFROWEJ Nadal obserwujemy narastającą dyskryminację cyfrową osób powyżej 60 roku życia. Seniorzy, którzy nie korzystają z Internetu ani aplikacji mobilnych, często muszą więcej płacić w wielu sklepach. Dodatkowo – brak dostępu do aplikacji mobilnych i Internetu uniemożliwia im wypożyczenie roweru czy hulajnogi w wielu miastach. Niektóre firmy, np. energetyczne, nakładają dodatkowe opłaty za faktury przesyłane tradycyjną pocztą. Apelujemy o zaprzestanie tego nieuczciwego procederu, który szczególnie dotyka osoby starsze, a także o pogłębioną edukację seniorów w tym zakresie. Zachęcamy do przekazywania nam przykładów sytuacji związanych z dyskryminacją cyfrową.



STOP

STOP DYSKRYMINACJI EKONOMICZNEJ Ponownie apelujemy do lekarzy, przychodni i szpitali o rozważne obniżenie opłat za prywatne wizyty lekarskie. Kwota 300 zł za konsultację, zwłaszcza dla emerytów o emeryturze rzędu 1700 zł, wydaje się absurdalnie wysoka. Poświęciliśmy środki na wykształcenie lekarzy na państwowych uczelniach, finansowanych z naszych podatków, a teraz stajemy przed sytuacją, w której oczekuje się od nas uregulowania nieosiągalnych kwot, zwłaszcza dla przeciętnego emeryta.



STOP

STOP DYSKRYMINACJI ZAWODOWEJ Mimo możliwości kontynuowania swojej pracy seniorzy w wieku emerytalnym bardzo często są wysyłani na emeryturę, co powoduje ich przedwczesną dezaktywację fizyczną i psychiczną, samotność i utratę samodzielności. Skoro wiemy, że na rynku brakuje rąk do pracy, a brak aktywności zawodowej powoduje przedwczesną niesamodzielność, **NIE WYSYLAJMY** seniorów na emeryturę. Dajmy im szansę kontynuować aktywność, a jeśli jest taka potrzeba, zadbajmy o możliwość przekwalifikowania się, zmiany stanowiska lub zakresu obowiązków.



Prosimy o zgłaszanie tematów do interwencji
na adres e-mail: kontakt@manko.pl, tel. (12) 429 37 28
lub os. Uroczę 12, 31-953 Kraków.

■ **ŁUKASZ SALWAROWSKI**
PREZES ZARZĄDU STOWARZYSZENIE MANKO
MIĘDZYNARODOWY INSTYTUT ROZWOJU SPOŁECZNEGO

NIW MA BYĆ MIEJSCEM, KTÓRE ŁĄCZY, A NIE DZIELI

Narodowy Instytut Wolności od lat wspiera działalność organizacji pozarządowych. 14 czerwca 2024 roku funkcję dyrektora NIW-u objął Michał Braun – ekspert w dziedzinie wolontariatu, doświadczenie zdobywał w szkole w Indiach czy więzieniu w Boliwii. Przez lata był związany z Centrum Wolontariatu, a obecnie jest członkiem Krajowej Rady Działalności Pożytku Publicznego. W wywiadzie opowiedział o misji i przyszłości NIW-u.

Jak pan ocenia dotychczasowe działania Narodowego Instytutu Wolności? Jakie są obecne cele i misja tej instytucji?

Celem jest to, aby środki dla organizacji pozarządowych były dostępne dla wszystkich, a nie wyznaczone przez pryzmat polityki. Stworzony wcześniej system pozwalał na manipulowanie zasadami przydzielania dotacji na każdym możliwym etapie: od przygotowania wniosków po rozliczanie i akceptowanie sprawozdań. Widzę Instytut jako miejsce, które łączy, a nie dzieli, i jako instytucję pokazującą, jak dobrze prowadzić konkursy pozarządowe z transparentną polityką.

Jakie programy obecnie realizuje NIW?

NIW ma dwa rodzaje programów: horyzontalne i tematyczne. Program PROO to projekt, dzięki którym organizacje mogą szkolić kadrę, kupić sprzęt czy doposażenie. Z kolei NOWEFIO finansuje różne inicjatywy organizacji – od tych związanych z kulturą po pomoc społeczną. Wśród innych programów są: Korpus Solidarności, ROHIS, Uniwersytety Ludowe, Organizacje Poradnicze, Polski Inkubator Rzemiosła czy Fundusz Młodzieżowy.

Dla seniorów i organizacji senioralnych ciekawy może być regranting. W każdym regionie mamy operatora regrantingu, czyli organizację, która dostaje większą sumę pieniędzy na przyznawanie niewielkich grantów grupom nieformalnym.

Ile organizacji korzystało z dofinansowania i czy ta liczba wydaje się Panu odpowiednia?

Wnioski składało już ponad 20 tysięcy organizacji, chciałbym jednak, aby ta liczba wzrosła. Stąd pomysł Akademii NIW-u, czyli webinarów i szkoleń wyjazdowych.

Jest Pan ekspertem w obszarze wolontariatu. Jak wygląda zaangażowanie naszego społeczeństwa w tej kwestii?

Ostatnie lata pokazują, że najlepiej działa wolontariat z serca. W czasie agresji Rosji na Ukrainę Polacy pokazali ogromną siłę. Ostatecznie nie chodzi o żadne benefity,

tylko o potrzebę. Dopóki nie będziemy mieć przeświadczenia o tym, że warto pomagać i ciężko na nas współodpowiedzialność za otoczenie, to wolontariat nie rozwinie się wystarczająco. Natomiast badania nie odzwierciedlają faktycznej liczby wolontariuszy. Duży ruch społeczny rozwija się zwłaszcza w mniejszych miejscowościach i często nie jest on zarejestrowany.



FOT: NIW-CRSO

Czy jest Pan w takim razie zadowolony z obecnego poziomu wolontariatu?

Nie, wręcz odwrotnie. Nadal poziom zaangażowania jest bardzo niski, zwłaszcza wśród społeczności studenckiej. Moim zdaniem przez lata jednym z kluczowych błędów w promocji wolontariatu było przedstawianie go jako pierwszy krok na rynku pracy, a nie jako naturalny sposób nauki i zdobywania doświadczenia.

Jednym z głównych problemów jest niezrozumienie trzeciego sektora przez samorząd. W jaki sposób poszerzyć wiedzę urzędników na temat organizacji pożytku publicznego?

Trzeba wypracować nowe zasady, znowelizować ustawy i pokazywać dobre praktyki w samorządach. Organizacje pozarządowe również muszą być lepiej przygotowane do współpracy i brać udział w konsultacjach. Poziom zaangażowania w dyskusję nad programami współpracy jest bardzo niski, choć właśnie w nich znajdują się informacje o tym, na co zostaną przeznaczone pieniądze i jak wygląda kwestia wynajmu lokalu.

Do czego zachęca Pan naszych czytelników i organizacje?

Warto szukać środków w Instytucie i warto brać udział w naszych wydarzeniach. Już teraz zapraszam wszystkich czytelników do wzięcia udziału w webinarach, dorocznej konferencji NIW-u i dorocznym Forum Wolontariatu. Wtedy możemy wstąpić się w głos organizacji. Polecam śledzić naszą stronę www.niw.gov.pl.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI

Pełna wersja wywiadu jest dostępna na stronie www.glosseniora.pl.

KRZESEŁKO DLA SENIORA

Wiele mówi się o dostępności i ułatwianiu życia osobom starszym – jednym z postulatów jest apel o zamontowanie wind w starym budownictwie, tak aby seniorzy bez większego wysiłku mogli chociażby wnieść do mieszkania codzienne zakupy. Niestety w większości przypadków spółdzielni nie stać na powyższy wydatek, a nie tak łatwo o dofinansowanie. Fundusz Dostępności również ma swoje limity. Co zatem zrobić, aby bez większych nakładów finansowych poprawić komfort życia osób starszych?

Wysokie stopnie w starych blokach mieszkalnych są trudną do pokonania barierą architektoniczną. Powoduje to, że niektórzy mieszkańcy są wręcz „uwięzieni” w swoich mieszkaniach. Jako wspólnota mieszkaniowa powinniśmy dbać o komfort swojego życia, dlatego w czerwcu 2023 roku miechowski seniorzy wystąpili do zarządcy bloków mieszkalnych w naszym mieście z inicjatywą uruchomienia pilotażowego programu „Krzesełko dla seniorów”, aby przekonać się, czy montaż przyściennych składanych krzesełek na półkach klatek schodowych będzie ułatwieniem w poruszaniu się po nich. Takie spoczniki zamontowane są bowiem w starych blokach w Krakowie, Tczewie oraz Tarnowie.

Niestety zarządca powołał się na przepisy przeciwpożarowe oraz poinformował



o braku funduszy na ten cel (choć koszt takiego krzesełka nie jest wysoki). Nie pojawiła się też z jego strony żadna alternatywa dla składanych krzesełek. Pomysł, aby na klatkach postawić zwykłe krzesła, nie może być brany pod uwagę ze względów bezpieczeństwa: ruchome krzesło w pobliżu okna mogłoby stanowić zagrożenie dla dzieci oraz zajmowałoby znacznie więcej miejsca.

Informujemy zarządcę o tym, jak ważny jest to projekt dla seniorów, osób chorych i z niepełnosprawnością. Liczymy więc, że osobom decyzyjnym nie zabraknie dobrej woli w rozwiązaniu przedłożonego problemu. Na chwilę obecną nic nie zrobiono w tej sprawie.

■ MIECHOWIANKA

MIESZKANIE ZA OPIEKĘ

Rośnie liczba samotnych seniorów, którzy po śmierci partnera zostają sami w mieszkaniu, dlatego wyszłam z kolejną inicjatywą – przekazywanie mieszkań własnościowych w ręce władz miasta w zamian za opiekę.

Moja propozycja nawiązuje do współczesnej tendencji deinstytucjonalizacji, która polega na działaniach pozwalających osobom starszym pozostać w ich naturalnym środowisku do późnej starości. Uważam, że rekompensatą za nieruchomości byłaby stała pomoc w codziennych obowiązkach. Oczywiście mowa o sytuacjach, kiedy seniorzy nie decydują się na przekazanie mieszkania w spadku.

Nie mam spadkobierców, dlatego podjęłam odpowiednie kroki, lecz do tej pory moje działania są bezskuteczne, chociaż już kilka lat temu dostałam pozytywną odpowiedź

w sprawie przejmowania mieszkań seniorów przez miasto. Podobny entuzjazm wyraził ówczesny prezes Zarządu Komunalnych Zasobów Lokalowych w Poznaniu, natomiast obecne władze nie przystały na propozycję, argumentując odmowę przeszkodami prawnymi.

Należy podkreślić, że budowanie kolejnych domów pomocy lub remont już istniejących wymaga sporych nakładów finansowych, a seniorzy skazywani są na przebywanie w wieloosobowych pokojach często z zupełnie obcymi seniorami, którzy różnie znoszą wszelkie dolegliwości.

Warto zwrócić uwagę na powyższy pomysł i zastanowić się nad rozwiązaniami prawnymi – być może byłoby to przetomowe przedsięwzięcie, a środki z pozyskanych mieszkań pokrywałyby część kosztów związanych z bonem senioralnym.

■ DANUTA Z POZNANIA

PETYCJA W SPRAWIE USTANOWIENIA DNIA WNUKA

W Polsce i na świecie hucznie obchodzimy wiele okazji. W ramach wsparcia idei integracji międzypokoleniowej do kanonu świąt powinniśmy dotychczas Dzień Wnuka. Wiele szkół organizuje podobne wydarzenia, jednak nie jest to powszechna praktyka.

Dzień Wnuka byłby idealną okazją do:

- podkreślenia szczególnej wagi dziedzictwa międzypokoleniowego. Ta okazja wskazywałaby na wyjątkową więź między dziadkami, babciami a wnukami;
- poruszenia ważnych tematów, takich jak problem niskiego wskaźnika demograficznego, starzejącego się społeczeństwa i braku zastępowalności pokoleń;
- zacieśnienia więzi rodzinnych, a z drugiej strony – zwrócenia uwagi na materialne oczekiwania młodzieży wobec najstarszego pokolenia;
- podkreślenia wagi tradycji rodzinnych i państwowych. Działanie najmłodszych pokoleń jest ważne na rzecz pod-

trzymywania pamięci o powoli zataczanych praktykach, które niejednokrotnie stanowią o naszej tożsamości;

- dyskusji nad tym, czego dziadkowie powinni oczekiwać od wnuków, a wnukowie od dziadków, i czy polemika nad takimi wzajemnymi wymaganiami powinna mieć miejsce;
- analizy słownictwa, jakim posługują się młodzi ludzie w kontaktach ze starszymi. Integracja międzypokoleniowa powinna obejmować otwartość na nowy język, lecz nie za wszelką cenę. Jak wiadomo, w przypadku seniorów najlepiej posługiwać się językiem prostym.

Ogólnopolski Dzień Wnuka miałby zwracać uwagę na jeszcze jeden bardzo ważny problem, czyli na postępującą samotność seniorów, którzy nie mogą obserwować dorastających wnuków i brać czynnego udziału w ich wychowaniu. Stały kontakt aktywizuje osoby starsze. Zetknięcie się ze światopoglądem młodych sprzyja wzajemnej edukacji, a to zachęca seniorów do podejmowania aktywności.

■ BRONISŁAW Z WARSZAWY

NIE DYSKRYMINUJMY SENIORÓW W BUDŻETACH OBYWATELSKICH

Jak się okazuje, nawet w przypadku uchwalania budżetu obywatelskiego dochodzi do informacyjnego i technologicznego wykluczenia seniorów.

Zaledwie 30% osób starszych korzysta z Internetu, co oznacza, że ogromna część tej grupy nie ma dostępu do kluczowych informacji na temat terminów składania wniosków i głosowania. Chociaż w ramach 11 edycji Budżetu Obywatelskiego Miasta Krakowa zostały one udostępnione w sieci, zdecydowanie brakowało tradycyjnej promocji (plakatów, ulotek, reklamy w mediach). Dlatego seniorzy mogli przeoczyć datę końca zbierania wniosków. Również o wiele trudniej uzyskać wystarczające poparcie projektu drogą tradycyjną w tak krótkim czasie (zaledwie miesiąc).

Głosowanie internetowe jest skomplikowane nawet dla seniorów posługujących się technologią, co zgłaszało mi wiele osób. Głosowanie w punktach stacjonarnych także sprawia wiele trudności. Seniorzy nie wiedzą, gdzie one są.

Trudno do nich dotrzeć zwłaszcza osobom mającym problemy z chodzeniem i tym mieszkającym w blokach bez wind. Szczególnie jeśli punkt znajduje się daleko od ich domów.

Informacje na temat budżetu powinny być dostępne w formie drukowanej: w lokalnych gazetach, w przychodniach, bibliotekach, kościołach i aptekach. Aby szanse były wyrównane, postulujemy także o oddzielną pulę finansową przeznaczoną wyłącznie na projekty zgłaszane przez seniorów. Projekt seniorski nie ma szans rywalizować z projektem młodzieżowym. Całe szkoły mogą głosować za pomocą telefonu, komunikować się podczas zajęć i w Internecie za pośrednictwem mediów społecznościowych, które są obce większości osób 60+.

Wskazana jest także pomoc seniorom w przygotowaniu wniosku, zgłoszeniu projektu i głosowaniu. Można też pomyśleć o promocji projektów międzypokoleniowych i takich, gdzie młodzież robi coś dla starszych, a nie tylko dla siebie.

■ LUCYNA Z KRAKOWA

PRZEMOC WOBEC OSÓB STARSZYCH – NIE BĄDŹ OBOJĘTNY

W Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich 15 marca 2024 roku miała miejsce konferencja skupiająca się na temacie zachowań przemocowych – czym są, jak im przeciwdziałać, komu je zgłaszać. Okazuje się, że na przemoc narażone są szczególnie osoby starsze. Przybiera ona różne postaci, dlatego musimy skutecznie edukować i uczyć na wszelkie oznaki krzywdy.

Według statystyk w 2023 roku niebieskie karty zostały założone około 7,5 tys. razy, w tym 10% spraw dotyczyło przemocy domowej wobec osób powyżej 65 roku życia.

PRZEMOC TO NIE TYLKO KRZYKI I KARY CIELESNE

Przemoc nie oznacza tylko rękoczynów. W trakcie konferencji dr Piotr Zakrzewski z Zespołu Prawa Karnego Biura Rzecznika Praw Obywatelskich wyjaśnił, że przemoc jest umyślnym działaniem jednorazowym lub wielokrotnym, które narusza czyjeś prawa lub dobra osobiste. Opiera się na przewadze fizycznej, psychicznej bądź ekonomicznej.

W kontekście osób starszych należy zwrócić uwagę na zaniechanie obowiązku sprawowania opieki przez wyznaczoną do tego osobę, ponieważ w takiej sytuacji również mamy do czynienia z przemocą. W przypadku celowego podania zbyt dużej dawki leku lub odmówienia koniecznej interwencji można mówić nawet o próbie zabójstwa. Do zachowań przemocowych należą także:

- pomówienia i obelgi;
- szarpanie, popychanie i przetrzymywanie;
- uporczywe nękanie, np. przykuwanie do łóżka, przymuszanie i szantaż emocjonalny, przetrzymywanie w wilgoci i chłdzie, wyłączanie prądu, wody i ogrzewania, zamykanie pomieszczeń;
- kradzież tożsamości, zabranie bez zgody dowodu osobistego czy karty płatniczej.

KIEDY SŁOWA RANIĄ BARDZIEJ NIŻ CZYNY

Danuta Parlak – psycholog, wykładowca akademicki i członek Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy RPO – mówiła o języku przemocowym. To zjawisko wyraża się poprzez krzywdzące słownictwo w postaci ośmieszania, obmawiania, wyzwick, obelg i pogroźek. Należy zwracać uwagę nie tylko na dobór słów, ale także intonację głosu oraz kontekst rozmowy. Aspekt niewerbalny odgrywa dużą rolę, bo agresywny i wrogi ton wywołuje w drugiej osobie strach. Przemocą może okazać się nawet szept, jeśli wyraża groźbę.

SENIORZE, NIE JESTEŚ SAM

Przemoc można zgłosić zarówno funkcjonariuszom policji i pracownikom socjalnym, jak i lekarzowi pierwszego kontaktu. Po zgłoszeniu sprawy ofiara otrzymuje dostęp do Funduszu Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Prześstępstwom, w ramach którego przewidziane są: pomoc prawna, wsparcie psychologiczne, wsparcie tłumacza języka migowego, pokrycie kosztów leczenia, rehabilitacji czy tych związanych ze zobowiązaniami czynszowymi.

Z kolei Fundacja Projekt Starsi wraz z ekspertami opracowała dla lekarzy tzw. formularz oceny ryzyka przemocy wobec seniora. Wdrożenie projektu jest niezwykle trudne, ponieważ tylko 1% niebieskich kart jest zakładanych przez ochronę zdrowia. Formularz przewiduje 7 pytań, które lekarz powinien zadać w trakcie wywiadu. Przewidziane są trzy procedury:

- **zielona** – kiedy przemoc nie została potwierdzona, ale lekarza coś zaniepokoiło;
- **żółta** – kiedy przemoc została potwierdzona, ale życie i zdrowie pacjenta nie jest zagrożone;
- **czerwona** – kiedy należy zawiadomić służby i złożyć niebieską kartę.



Seniorze, nie wstydź się prosić o pomoc.
Zadzwoń na infolinię RPO pod numer **800 676 676**
lub wejdź na stronę **www.bip.brpo.gov.pl**.

Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę!

SENIORZE, ZASTRZEŻ PESEL

24 maja 2024 roku odbyła się konferencja prasowa z udziałem ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego i minister do spraw polityki senioralnej Marzeny Okty-Drewnowicz. Na spotkaniu została zainaugurowana akcja promująca zastrzeżenie numeru PESEL w aplikacji mObywatel 2.0.

Coraz więcej osób pada ofiarą podstępnych oszustów, dlatego 17 listopada 2023 roku Ministerstwo Cyfryzacji wprowadziło usługę „Zastrzeż PESEL”, z której osoby pełnoletnie mogą skorzystać bezpłatnie i bez podawania przyczyny. Od 1 czerwca wszystkie instytucje finansowe, notariusze czy operatorzy komunikacyjni muszą sprawdzać Rejestr Zastrzeżeń Numerów PESEL, zanim zdecydują się podpisać z kims umowę lub udzielić pożyczki.

PESEL można wielokrotnie zastrzeżać nie tylko za pomocą aplikacji mObywatel, ale także w serwisie internetowym mObywatel oraz w urzędzie gminy. Jednak opcja mObywatel pozwala na bezterminowe cofnięcie zastrzeżenia numeru PESEL, ustawienie daty automatycznego zastrzeżenia, a także sprawdzenie, które firmy i instytucje szukały informacji odnośnie do naszego PESEL-u i z jakiego powodu.

Zastrzeżenie numeru PESEL ma uchronić przed przykrymi konsekwencjami kradzieży naszych danych. Nie dotyczy to sytuacji codziennych i formalnych, dlatego takie prewencyjne działanie nie oddziałuje na: sprawy urzędowe i zdrowotne (np. wzięcie ślubu, pobyt w szpitalu), udział

w wyborach i ważność dokumentów, korzystanie z profilu zaufanego, wykonywanie czynności służbowych (np. podpisanie umowy), podróżowanie (np. przekraczanie granicy), korzystanie z usług poczty.

Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora od 7 lat prowadzi kampanię „Stop manipulacji – nie daj się oszukać”, dlatego popiera wszelkie akcje zwiększające świadomość w temacie bezpieczeństwa seniorów.



KAMPANIA „TOALETY RATUJĄ ŻYCIE”

Kwestia dostępności toalet publicznych stała się priorytetem w walce o lepszą rzeczywistość nie tylko seniorów, ale całego społeczeństwa. Sytuacja nieznacznie się polepszyła, jednak wciąż skala problemu zakrawa o absurd. Trzeba mówić głośno o potrzebach seniorów – sprawy, by załatwianie codziennych spraw przestało być tak uciążliwe.

Seniorzy odczuwają wstyd, kiedy kłopoty z pęcherzem dają się we znaki w najmniej odpowiednim momencie. Rezygnują z dłuższych wyjść i zakupów w obawie przed niechcianym incydentem. W przestrzeni publicznej nie brakuje szokujących historii opowiedzianych przez seniorów, którzy wiele razy zostali wręcz pozbawieni godności. Właśnie taka sytuacja spotkała panią Barbarę w Biedronce na ul. Grunwaldzkiej w Kłodzku:

– Mam chore jelita i podczas zakupów bardzo potrzebowałam pójść do toalety. Błagałam obsługę, żeby pozwolili mi skorzystać z WC. Obiecywałam nawet zapłatę, ale nikt nie

złitował się nad starą emerytką. Nie wytrzymałam. Z płaczem i ze wstydem poszłam do domu – wyznała. Gdzie w takim razie mają się udać seniorzy?

DOSTĘPNOŚĆ PUBLICZNYCH TOALET TO SPRAWA NAS WSZYSTKICH

Chociaż mówimy głównie o seniorach, kwestia powszechności toalet publicznych powinna zainteresować ogół społeczeństwa. Brak takich miejsc jest uciążliwy również dla kobiet w ciąży, osób z niepełnosprawnością, rodziców z dziećmi czy ich opiekunów. Apelujemy do decydentów, przedsiębiorców i samorządów o rozwiązanie tego problemu. Wszyscy zasługujemy na godne życie. Przy budowie kolejnych toalet zadbajmy także o prostotę wykonania, gdyż nie wszyscy umiemy odnaleźć się w nowoczesnych warunkach..

Omawiane kwestie to zaledwie kropla w morzu potrzeb. Prosimy zgłaszać przejawy dyskryminacji oraz dobre praktyki w tej sprawie. Kontakt: ogs@manko.pl, 12 429 37 28, os. Urocze 12 w Krakowie.

UWAGA NA PREZENTACJE SPRZEDAŻOWE

W sieci znajdziemy pełno porad o tym, co musi zawierać prezentacja sprzedażowa, aby była skuteczna. Niestety takie spotkania często okazują się jedynie próbą wyłudzenia pieniędzy od starszych ludzi – rzekomi handlowcy wykorzystują niewiedzę i nieświadomość seniorów do szybkiego zarobku.

Chociaż w ramach kampanii „Stop manipulacji – nie daj się oszukać” wielokrotnie pisaliśmy o nieuczciwościach, których dopuszczają się prezerterzy produktów, w obliczu nieznikającego problemu warto przypomnieć strategie wykorzystywane przy negocjacjach cenowych. Pamiętajmy, że handlowcy zazwyczaj odwołują się emocji kupującego – działają na podświadomość seniorów i niestety w dużej mierze robią to skutecznie. Co ważne, na takich prezentacjach ceny produktów są znacznie zawyżone, o czym uczestnicy spotkania nie zdają sobie sprawy. W jaki sposób oszuści przekonują do niekorzystnych transakcji?

TOROWANIE

Sprzedawca przyzwyczajają klienta do wysokich cen przy pomocy eksponowania równie wysokich liczb. Przez to narzuca określony schemat myślenia.



DRZWIAMI W TWARZ

Handlowiec najpierw podaje wygórowaną cenę, którą klient na pewno zakwestionuje, by później zaproponować znacznie niższą – choć w przypadku oszustów wciąż nieadekwatna do wartości produktu.

ZA DARMO

Sprzedawca daje poczucie, że klient nie dostanie rabatu bez dodatkowych warunków. Tym sposobem odbiera okazję do dalszych negocjacji cenowych.

WIELU KUPUJĄCYCH NARAZ

Sprzedawca daje do zrozumienia, że na ten sam produkt jest jeszcze wielu chętnych, którzy o cenę się nie targują. Tym sposobem senior podejmie decyzję w sposób impulsywny – byle stać się szczęśliwym posiadaczem prezentowanego produktu.

ZMĘCZENIE CZASEM

Gospodarze spotkania szczegółowo tłumaczą klientowi kwestie związane z negocjacją. Podejmowanie pobocznych wątków i maksymalne skupienie się na mało istotnych kwestiach sprawiają, że dana osoba nie będzie mieć już energii na zbijanie ceny i chce jak najszybciej zakończyć sprawę.

FUNNY MONEY

Oszuści sprzedażowi podają rozbitą cenę, która jest bardziej akceptowalna od ceny całościowej. Taki zabieg sprawia, że klient nie odczuwa dużego dyskomfortu przy zapłaceniu za usługę.

OSTATNIE ŻYCZENIE

Usługodawca wspomina o wybranej przez siebie kwestii na sam koniec spotkania. Na takim etapie klient chętniej przystanie na zaproponowaną cenę, ponieważ będzie zależało mu na czasie.

JAK OSZUŚCI UŻYWAJĄ AI?

Sztuczna inteligencja to nie tylko ogromna szansa, ale też zagrożenie. Rozwój AI daje oszustom ogromne pole do popisu, dlatego warto wiedzieć, w jaki sposób technologia może zostać wykorzystana przeciwko nam. Ta edukacja jest szczególnie ważna w przypadku osób starszych, które nie rzadko nie są w stanie nadążyć za nowinkami w wirtualnym świecie.

Sztuczna inteligencja „pomaga” przestępcom fałszować wizerunek. Dotyczy to zarówno głosu, jak i całej twarzy. Aby oszuści mogli się pod nas podszyć, wystarczy kilkunastosekundowe nagranie naszej rzeczywistej mowy. Z kolei stworzenie filmu, w którym główną rolę odgrywa nasze fikcyjne ja, również nie stanowi dziś żadnego problemu.

Jak zatem ustrzec się przed takim działaniem? Specjaliści podkreślają, że najistotniejszym czynnikiem jest znaczące ograniczenie informacji, zdjęć czy nagrań, które udostępniamy w sieci. Chociaż dla nas zwyczajna fotografia z nad morza będzie tylko pocztówką z wakacji, to dla wielu oszustów – okazją. A tych mają nieskończenie wiele. Na ogół nie jesteśmy świadomi konsekwencji z udostępniania naszego wizerunku w Internecie.

Specjaliści z Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej ostrzegają przed przestępstwami typu deepfake. W Internecie możemy znaleźć nagrania, które wygenerowano w oparciu o wizerunek osób publicznych, a także synchronizację głosu z ruchem ust oraz z gestykulacją. Choć wiele tego typu filmów wykreowano najczęściej w celach humorystycznych, mogą stać się obiektem manipulacji, a co za tym idzie – wyrządzić wiele szkód.



PRYWATNOŚĆ W SIECI

Jeśli senior jest aktywny w mediach społecznościowych, powinien zadbać szczególnie o ustawienia prywatności, tak aby kontrolować, kto ma dostęp do jego danych. Sugeruje się także, aby ograniczyć publikowanie postów wyłącznie dla wąskiego grona znajomych. Co ważne, warto zadbać o dwuetapowe logowanie do poszczególnych kont. Należy pamiętać, że w razie kradzieży wizerunku oraz głosu można zgłosić to administracji danej platformy, której procedury przewidują usunięcie materiałów naruszających czyjąś godność. W przypadku rażącego postępowania oszustów konieczna będzie jednak interwencja organów ścigania.

O podobnej sytuacji powinniśmy poinformować rodzinę i przyjaciół, aby wyczulić ich na możliwe próby oszustwa z wykorzystaniem algorytmów AI. Zwłaszcza starsze osoby mogą mieć problem z rozróżnieniem prawdziwej rozmowy i sztucznie wygenerowanego komunikatu bazującego na głosie bliskiej osoby. W tym przypadku tzw. metoda na wnuczka staje się jeszcze bardziej skuteczna – w końcu oszust będzie brzmieć jak prawdziwy członek rodziny.

SKUTECZNE WYŁUDZENIE DANYCH

Z wyłudzeniem danych za pomocą sztucznej inteligencji wiąże się phishing, czyli rozsyłanie e-maili imitujących wiadomości od prawdziwych instytucji, które rzekomo proszą o podanie naszych danych osobowych lub zarejestrowanie się na zewnętrznej stronie. I chociaż zdemaskowanie takiego oszustwa do tej pory nie stanowiło większego problemu – zazwyczaj treść zawierała mnóstwo błędów – tak teraz AI każdego dnia udoskonala swoje modele językowe, dlatego rozpoznanie fałszywego e-maila jest praktycznie niemożliwe.

CZEMU TAK ŁATWO UZALEŻNIAMY SIĘ OD NOWYCH MEDIÓW?

► Już co trzeci senior ma smartfon i konto na Facebooku, jednak niewiele osób starszych zna zasady bezpiecznego korzystania z nowoczesnych technologii. Nowe technologie ułatwiają życie, ale ich nadmierne używanie ma skutki uboczne.



Seniorzy korzystają z technologii głównie w celu utrzymania kontaktu z bliskimi, szukania informacji i rozrywki. Czy częste sprawdzanie powiadomień, nieustanne korzystanie z aplikacji społecznościowych i gier niesie negatywne skutki? Tak, i mówi o tym coraz więcej instytucji.

Nieświadomi uzależniających mechanizmów seniorzy stali się szczególnie narażeni na negatywne aspekty nadużywania Internetu i smartfonów. Rozrywki aktywnie angażujące mózg i ciało, takie jak krzyżówki czy spotkania, zostały zastąpione biernym przeglądaniem treści.

DLACZEGO?

Platformy społecznościowe zatrudniają zespoły psychologów, które stale opracowują mechanizmy przyciągające uwagę i wydłużające czas spędzany przed ekranem. Te pobudzają ośrodek w mózgu odpowiedzialny za nagrodę, działa jak hazard. Podświadomie wybieramy więc bierną rozrywkę i wchodzimy w tryb cugu, z którego niejeden budzi się po kilku godzinach.

Bezrefleksyjne zaproszenie technologii do codzienności wiąże się z ryzykiem uzależnienia. Może objawiać się ono odczuwaniem niepokoju i drażliwością w przypadku braku dostępu do Internetu, a także zaniedbywaniem codziennych obowiązków i utratę wcześniej odczuwanej radości.

JAK SOBIE POMÓC I NIE DAĆ SIĘ WCIĄGNĄĆ W EKRAWY NAŁÓG?

Poznaj zasady cyfrowego detoksu:

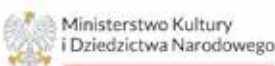
- **ogranicz korzystanie z ekranów** – nie używaj ich 2 godziny przed snem i 2 godziny po przebudzeniu. Wyznacz także 1 dzień w tygodniu bez elektroniki;
- **rozwijaj relacje poza ekranem** – korzystaj z komunikatorów jako uzupełnienie relacji pielęgowanych w rzeczywistości. Znajdź hobby, które sprawia przyjemność w grupie, takie jak ogrodnictwo, nordic walking czy taniec;
- **pogłębiaj wiedzę o bezpiecznym korzystaniu z technologii** – bądź czujny i otwarty na wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z sieci. Wybieraj sprawdzone źródła informacji, np. duże portale internetowe czy gazety. Zapoznaj się z materiałami w magazynie „Głos Seniora”;
- **nie bój się prosić o pomoc** – uzależnienie od technologii jest uzależnieniem behawioralnym. Pomoc psychologa lub terapeuty może być niezbędna, a korzystanie z pomocy innych świadczy o odwadze i zdrowym rozsądku.

■ **OLIWIA GISSEL**

WICEPREZES FUNDACJI TOMORROW
OFFLINE, PROFILAKTYK, SPECJALISTKA
DS. ZDROWIA PUBLICZNEGO



BEZPIECZNY I ŚWIADOMY SENIOR



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury w ramach programu „Muzyka”, realizowanego przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca

PATRONATY HONOROWE

Hanna Wróblewska - Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Łukasz Smółka - Marszałek Województwa Małopolskiego
Piotr Ryba - Burmistrz Krynicy-Zdroju

ORGANIZATOR



GOSPODARZ WYDARZENIA



PARTNER WYDARZENIA



SPONSOR GŁÓWNY



PARTNERZY MEDIALNI



PolSenior – NAJWIĘKSZE BADANIE O SYTUACJI ŻYCIOWEJ SENIORÓW

▶ **Żyjemy coraz dłużej, a nasze społeczeństwo to w głównej mierze osoby starsze. Nic więc dziwnego, że poświęca się im coraz więcej uwagi. O największym badaniu dotyczącym seniorów opowiedział PROF. PIOTR BŁĘDOWSKI – współtwórca raportu PolSenior. Choć od prac badawczych minęło kilka lat, ze względu na ich szeroki zakres opracowanie zostało opublikowane całkiem niedawno.**



Co zainspirowało Państwa do stworzenia projektu i na czym polegało badanie?

To pierwsze ogólnopolskie badanie, które objęło tak dużą grupę osób starszych, bo ok. 6000 seniorów. O wartości projektu decyduje też jego interdyscyplinarność. Analiza wykazała, że istnieją ścisłe związki między sytuacją społeczną a zdrowotną osób starszych. Badanie PolSenior1 zostało przeprowadzone w 2010 roku, ale sytuacja seniorów, ich oczekiwania, wykształcenie, relacje stale się zmieniają. W 2018 roku udało nam się zdobyć środki na drugą edycję tego projektu, dzięki czemu mieliśmy możliwość porównania, co się zmieniło.

Według raportu jakie choroby są najbardziej dotkliwe dla seniorów. Czy udało się ustalić, jak można im zapobiegać?

Na zapobieganie chorobom jest czas przed starością. Osoby starsze cierpią najczęściej na choroby serca i układu krążenia, na kolejnych miejscach są schorzenia reumatyczne, choroby nowotworowe i choroby otępienne.

Badanie PolSenior2 uwzględniło osoby po 60 roku życia. Obliczaliśmy dane dla pięcioletnich przedziałów wieku. Wiemy, jakie choroby pojawiają się najczęściej, dlatego jesteśmy w stanie sformułować pewne zalecenia. Co ważne, badanie PolSenior2 zostało uzupełnione o bardzo ważny dokument, czyli rekomendacje dla władz państwowych i samorządowych dotyczące działań w zakresie zdrowotnej polityki społecznej.

Co nam daje ten raport? Co się zmieniło w kontekście wcześniejszych badań o podobnej tematyce?

W stosunku do badań sprzed 2010 roku poprawiła się kondycja fizyczna osób starszych. Widać wyraźnie, że żyjemy coraz dłużej, wydłuża się więc też okres, kiedy człowiek potrzebuje wsparcia. Nie badaliśmy sytuacji samych opiekunów, ale na podstawie analizy można stwierdzić, że ich

pomoc wykracza poza zaspokajanie podstawowych czynności i dotyczy spraw takich, jak możliwość udziału w życiu lokalnej społeczności i wydarzeniach kulturalnych lub dojazd na zajęcia uniwersytetu trzeciego wieku. Gdybyśmy taką pomoc udostępnili szerzej, seniorzy zapewne mogliby dłużej zachować samodzielność.

Jakie wyzwania dostrzega pan dla polityki senioralnej i zdrowotnej? Da się powiedzieć na podstawie badania, jakie wyzwania stoją przed domami opieki?

Trzeba na to patrzeć nie tylko przez pryzmat badania, ale przez to, co dzieje się w społeczeństwie. Pamiętajmy o deinstytucjonalizacji – trzeba dać osobom starszym wybór, gdzie i w jakich warunkach chcą spędzać swoją starość.

Starzenie się to proces nieunikniony i czeka każdego z nas. Starość jest także bardzo różnorodna, w związku z tym trudno mówić o jednej polityce senioralnej. Należy więc zadbać o odpowiednie przygotowanie do tego okresu życia. Konieczne jest również zapewnienie starszym osobom godności i odpowiedniego dostępu do systemu ochrony zdrowia. Z jednej strony wymaga to kształcenia kadr, lekarzy geriatrów i pielęgniarek, a z drugiej – działania zapewniającego równomierny rozkład placówek świadczących usługi geriatryczne.

Komu szczególnie poleca Pan raport PolSenior?

Raport ma 1000 stron, więc znajdują się w nim informacje nie tylko dla seniorów, ale także polityków samorządowych i krajowych, organizacji pozarządowych, a przede wszystkim dla podmiotów ochrony zdrowia. Wyniki badania dostępne są w Internecie i można je czytać wybiórczo, tak aby skupić się na fragmentach interesujących poszczególne grupy czytelników.

Raport z badania PolSenior2 do pobrania na stronie
<https://polsenior2.gumed.edu.pl/45587.html>.

MIASTO PRZYJAZNE SENIOROM

▶ Starzejące się społeczeństwo nie jest dziś nowym tematem. Demograficznie się starzejemy – a to zjawisko niezaprzeczalne. Seniorzy są dostrzegani w przestrzeni publicznej podczas debat, seminariów i konferencji poświęconych tematyce jakości ich życia, zabezpieczenia społecznego, aktywizacji, bezpieczeństwa. Organizatorzy środowisk lokalnych dbają o inicjatywy międzypokoleniowe. O ile dzieci chętnie przebywają ze swoimi dziadkami, o tyle młodzież zaczyna stronić od osób starszych, niejednokrotnie budując mur niechęci, obaw i stereotypów...

W przestrzeni edukacyjnej brakuje inicjatyw sprzyjających poznaniu starości, pochylenia się nad nią, refleksji na temat przygotowania do pomyślnego starzenia się. Książka Katarzyny Ziomek-Michalak ukazuje niejednorodność starości jako fazy życia – przybliża jej tematykę w wymiarze indywidualnym i społecznym, podejmuje zagadnienia profilaktyki niepożądanych następstw starzenia się z perspektywy organizacji społeczności lokalnej oraz przywołuje dobre praktyki w mieście przyjaznym seniorom.

Praktycznym aspektem publikacji są zawarte inspiracje edukacyjne – czytelnicy znajdą w niej manuale trenerskie w formie 15 zajęć o tematyce gerontologicznej, pomysły projektów i spotkań międzypokoleniowych oraz propozycje warsztatów dla seniorów i osób przygotowujących się do pracy z osobami starszymi. Wszystkie formy oddziałują na zmianę negatywnego wizerunku starzenia się i starości w społecznym odbiorze poprzez zachęcanie do organizowania przestrzeni przyjaznej seniorom. Proponowana strategia uczenia się zwiększa poziom wielostronnego rozumienia i przeżywania omawianych zagadnień.

Książka jest skierowana do osób edukujących w tematyce gerontologicznej ludzi w różnym wieku, organizujących społeczności lokalne w ramach tworzenia miejsc i miast przyjaznych seniorom, pracujących z osobami starszymi, projektujących dla nich działania.



Może posłużyć również seniorom liderom, którzy wychodzą z inicjatywą na rzecz społeczności senioralnej, oraz rodzinom seniorów czy studentom jako przewodnik po dobrych praktykach pomyślnego starzenia się.

Ze względu na istotę podejmowanych przez autorkę zagadnień książka została objęta patronatem Centrum Aktywności Międzypokoleniowej w Warszawie oraz magazynu „Głos Seniora”, którego wydawcą jest Stowarzyszenie MANKO. Wśród dobrych praktyk wspierających seniorów Katarzyna Ziomek-Michalak wymienia m.in. Ogólnopolską Kartę Seniora i kampanie „Stop manipulacji. Nie kupuj na prezentacji!” i „Stop Korona-Oszustwom”. Programy są realizowane przez Stowarzyszenie MANKO.

Książka jest dostępna jako e-book oraz w wersji drukowanej na stronie www.ksiegarniaaps.pl.

■ **KATARZYNA ZIOMEK-MICHALAK**
PEDAGOG, DYDAKTYK, EDUKATOR
UMIĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH, ADIUNKT
W ZAKŁADZIE PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ
I PRACY SOCJALNEJ W AKADEMII PEDAGOGIKI
SPECJALNEJ IM. MARII GRZEGORZEWSKIEJ
W WARSZAWIE, CZŁONEK POLSKIEGO
TOWARZYSTWA GERONTOLOGICZNEGO



RÓŻNE OBLICZA WOLONTARIATU – JAK POMAGAJĄ SENIORZY

Aktywność obywateli to jeden z fundamentów współczesnego, demokratycznego państwa. Idealne społeczeństwo, funkcjonujące według demokratycznych zasad, z własnej woli podejmuje inicjatywy na rzecz wspólnego dobra. Za sedno obywatelskiej aktywności można uznać wolontariat. Termin ten odnosi się do działania, które jest jednocześnie dobrowolne i nieodpłatne, a przede wszystkim – **pożyteczne**.

Popularność wolontariatu w społeczeństwie polskim to sprawa złożona. W mediach często pojawiają się osoby działające na rzecz wspólnego dobra, które reprezentują m.in. fundacje, stowarzyszenia czy inicjatywy charytatywne. Nie można również nie zauważyć wolontariackiego zaangażowania polskiego społeczeństwa we wzajemną pomoc w trakcie pandemii COVID-19, a także ogromny, ogólnopolski zryw pomocy dla uchodźców z Ukrainy. Badania jednak pokazują, że to zaangażowanie nie jest wcale aż tak wysokie, jak się często wydaje. W 2022 roku GUS ogłosił: prawie co trzeci Polak choć raz zdecydował się na

podjęcie pracy w charakterze wolontariusza. Najrzadziej wolontariuszami były osoby najstarsze (tj. w wieku powyżej 65 lat), ponieważ tylko niecałe 20% zdecydowało się na tego rodzaju aktywność.

Podjęcie wolontariatu przez polskich seniorów to interesujące zagadnienie. Z jednej strony seniorzy są osobami, które często pomagają swoim rodzinom czy sąsiadom. Z drugiej – wydaje się, że ich potencjał nie jest w pełni wykorzystywany zarówno przez organizacje pozarządowe, jak i inne podmioty społeczne. Na dodatek wsparcie świadczone przez polskich seniorów często odbywa się w sposób nieformalny, przez co wymyka się istniejącym statystykom.

Analiza działalności wolontariackiej podejmowanej przez osoby starsze została podjęta m. in. w publikacji *Różne oblicza wolontariatu*. Grupa badaczy – związanych przede wszystkim z Uniwersytetem Warszawskim – z pomocą praktyków, czyli urzędników i działaczy organizacji społecznych gruntownie przebadła temat wolontariatu i ukazała go jako ważne, wieloaspektowe zjawisko towarzyszące niemal każdej dziedzinie funkcjonowania państwa. W książce przedstawiono zarys historii rozwoju wolontariatu w Polsce, opisano realia, w których działa wolontariat, zbadano zależności między wolontariatem a systemem demokratycznym. Analizie poddano także różne typy wolontariatu, w tym tzw. „srebrny wolontariat”, co pokazało, że wiek nie musi być przeszkodą w realizacji aktywności na rzecz innych. Zidentyfikowano również bariery wpływające negatywnie na zaangażowanie seniorów.

Publikacja, która pozwoli w pełni zapoznać się z wnioskami dotyczącymi wolontariatu wśród seniorów, dostępna jest na stronie wydawcy www.elipsa.pl.



■ DR MICHAŁ
SZCZEGIELNIAK



■ DR ANTONI
MORAWSKI

ZOSTAŃ PARTNEREM KAMPANII „PRACODAWCA PRZYJAZNY SENIOROM”

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA

2050
SENIORZY

PZ
ERI

PUS
POLSKA UNIA SENIORÓW

▶ **Prawie 30% naszego społeczeństwa to osoby powyżej 60 roku życia, a ich udział systematycznie rośnie. Sytuacja demograficzna wymaga od nas, abyśmy seniorów aktywizowali, edukowali i przede wszystkim wspierali. Warto też wykorzystywać ich potencjał – jako pracowników i klientów.**

Jako lider organizacji pozarządowych w obszarze aktywizacji seniorów serdecznie zapraszamy do partnerstwa w kampanii „Pracodawca Przyjazny Seniorom”. Celem tej inicjatywy jest promowanie odpowiedzialnego i etycznego modelu prowadzenia biznesu, który uwzględnia możliwości osób starszych i wstępuje się w ich potrzeby również z perspektywy konsumenta. To niezwykle ważne, by szukać rozwiązań w odpowiedzi na wyzwania wynikające z problemu starzejącego się społeczeństwa.

WSPÓLNE DZIAŁANIA

W ramach dołączenia do kampanii „Pracodawca Przyjazny Seniorom” dla pracowników powyżej 60 roku życia, ich rodziców oraz emerytowanych pracowników prześlemy ogólnopolskie wydanie magazynu „Głos Seniora” oraz Ogólnopolską Kartę Seniora. W danej firmie zostanie zorganizowany również Dzień Seniora, podczas którego poprowadzimy wykłady dotyczące bezpieczeństwa

lekowego, drogowego i konsumenckiego: „Zażywaj leki bezpiecznie”, „Noś odblaski i żyj”, „Stop manipulacji – nie daj się oszukać”. Z kolei nasz ambasador Marek Pilch wygłosi prelekcję na temat aktywności po 60 roku życia. Na uczestników Dnia Seniora będą czekać także bezpłatne badania słuchu, wzroku ciśnienia i poziomu cukru we krwi. Stowarzyszenie MANKO prześle pracownikom niezbędne materiały promocyjne i edukacyjne, które dotyczą proseniorskich kampanii i projektów.

SENIORZY NA RYNKU PRACY

Dzięki kampanii możemy edukować z zakresu srebrnej gospodarki zarówno przedsiębiorców, jak i zraszające ich organizacje. Inicjatywa jest rekomendowana przez geriatrów, ponieważ dzięki aktywizacji zawodowej seniorzy wzmacniają swoją fizyczność, psychikę, kontakty społeczne. Akcja przyniesie korzyści również pracodawcom, którzy borykają się z brakami w kadrach.



ZOSTAŃ PARTNEREM KAMPANII

Powyższa kampania jest innowacyjnym krokiem w kreowaniu przyjaznego i włączającego środowiska dla seniorów. Tym samym zachęcamy, aby pracodawcy doceniali doświadczenie i umiejętności osób starszych, ich zaangażowanie i lojalność. Kampania „Pracodawca Przyjazny Seniorom” została zainicjowana przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora w porozumieniu z Klubami Seniora Polska 2050, Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Polską Unią Seniorów. Z kolei patronat honorowy objęła minister ds. polityki senioralnej Marzena Okta-Drewnowicz oraz minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Zapraszamy do kontaktu:
firmyoks@manko.pl, 12 429 37 28.

KOLEJNE DZIAŁANIA W RAMACH PROGRAMU „SZKOŁA PRZYJAZNA SENIOROM”

W zeszłym roku do naszego projektu „Szkoła Przyjazna Seniorom” dołączyła szkoła z gminy Iwanowice, czyli Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego z Widomej. W dalszym ciągu z seniorami aktywnie współdziałają również pozostałe placówki oświatowe należące do programu „Szkoła Przyjazna Seniorom”.

Już od jakiegoś czasu szkoła w Widomej współpracuje z seniorami – głównie z tymi należącymi do Klubu Seniora „Jurajska Siódemka”. Seniorzy aktywnie uczestniczą w życiu szkoły, biorą udział we wszystkich warsztatach międzypokoleniowych, a także we wszystkich uroczystościach. Szkoła w Widomej rozpoczęła swój udział w projekcie z przytupem, już 22 września 2023 roku zorganizowała bowiem Mały wernisaż „Seniorki & Uczniowie”.

W ramach projektu seniorzy z Widomej w styczniu aktywnie uczestniczyli w przedstawieniu z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka, na którym grupy przedszkolne i szkolne wystąpiły z programem artystycznym. Już w kwietniu zorganizowano Konkurs Międzypokoleniowy „SENIOR JUNIOR DWA BRATANKI”. Konkurs polegał na pomysłowym spędzeniu czasu z własnymi dziadkami, sfotografowaniu tych wspólnych chwil, a następnie wystaniu zdjęć na adres mailowy szkoły. Udział w nim wzięło 16 dzieci z klas 1–3 oraz oddziału przedszkolnego. W ramach konkursu przestano wiele ciekawych fotografii obrazujących podtrzymywanie relacji między dziadkami a wnukami poprzez m.in. uprawianie sportu, wspólne przyrządzanie posiłków, opiekę nad zwierzętami domowymi czy udział w różnych wycieczkach. Wszyscy uczniowie biorący udział w konkursie zostali nagrodzeni za piękne zdjęcia.



Pozostałe placówki projektowe również rozwijają skrzydła i wymyślają coraz to nowsze międzypokoleniowe akcje i inicjatywy. Cały czas bardzo aktywną działalność prowadzi Przedszkole Samorządowe nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Libiążu. W tym roku seniorzy z Dziennego Domu Seniora, którzy zaangażowali się w projekt „Muzyka łączy pokolenia”, odwiedzili tamtejsze maluchy. Z kolei dzieciaki z przedszkola zostały zaproszone przez seniorów na specjalnie przygotowany dla nich Dzień Dziecka. Wizyta ta obfitowała w wiele niespodzianek przygotowanych przez gospodarzy dla małych milusińskich.

Projekt „Szkoła Przyjazna Seniorom” jest realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego. Zapraszamy również do śledzenia naszej strony www.facebook.com/Szkola-PrzyjaznaSeniorom.

MSM „ENERGETYKA” PIERWSZĄ SPÓŁDZIELNIĄ PRZYJAZNĄ SENIOROM

▶ Mito nam poinformować, że do kampanii „Spółdzielnia Mieszkaniowa Przyjazna Seniorom” jako pierwsza w Polsce przystąpiła Międzyzakładowa Spółdzielnia Mieszkaniowa „Energetyka” w Warszawie. 24 kwietnia 2024 roku prezes Grzegorz Okoński odebrał certyfikat z rąk prezesa Łukasza Salwarowskiego i warszawskiego ambasadora „Głosu Seniora” Wojciecha Katkusińskiego. Organizatorem kampanii są Stowarzyszenie MANKO oraz jego przedsiębiorstwo społeczne Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego.

MSM Energetyka powstała w 1958 roku z inicjatywy 89 pracowników Ministerstwa Górnictwa i Energetyki oraz działaczy Związku Zawodowego Energetyków. Już w 1979 roku spółdzielnia liczyła niemal 28 tys. członków. Obecnie spółdzielnia nadzoruje 260 budynków mieszkalnych, które liczą 18 982 lokali i 21 budynków użytkowych, co czyni ją jedną z największych w kraju. W jej zasobach mieszka 40 tys. osób, czyli co piąty mieszkaniec Mokotowa.

MSM Energetyka prowadzi Ośrodek Edukacji Kulturalnej „Sadyba”, w tym dwa kluby seniora i Uniwersytet Trzeciego Wieku, których lokalizacje zostały przystosowane do potrzeb osób starszych o ograniczonej mobilności.



WSPÓŁPRACA ZE STOWARZYSZENIEM MANKO

W ramach dotarcia do kampanii w MSM Energetyka zostanie zorganizowany Dzień Seniora, podczas którego będą mieć miejsce m.in. bezpłatne wykłady i badania. Spółdzielnia otrzyma zaproszenia na proseniorskie wydarzenia Stowarzyszenia MANKO tj. na konferencję dotyczącą polityki senioralnej czy XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie, a te odbędą się już 6 września 2024 roku. Udział w nich weźmie 100-osobowa reprezentacja Spółdzielni. Oprócz tego w ramach partnerstwa Spółdzielnia będzie otrzymywać Ogólnopolską Kartę Seniora, ogólnopolski magazyn „Głos Seniora” oraz materiały edukacyjno-aktywizacyjne – w wersji zarówno elektronicznej, jak i papierowej – z zakresu bezpieczeństwa konsumenckiego, lekowego, drogowego, aktywności fizycznej i psychicznej oraz zaproszenie do licznych, bo aż ośmiu konkursów edukacyjno-aktywizacyjnych.

ZOSTAŃ PARTNEREM KAMPANII

Jako Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora serdecznie zapraszamy wszystkie spółdzielnie mieszkaniowe w Polsce, aby dołączyły do kampanii „Spółdzielnia Mieszkaniowa Przyjazna Seniorom”, bo razem można więcej. Solidarni z Seniorami – Razem Damy radę.

Kontakt: firmyoks@manko.pl,
12 429 37 28.

ZOSTAŃ PARTNEREM KAMPANII „GALERIA HANDLOWA PRZYJAZNA SENIOROM”

Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora podejmuje kolejne działania, aby seniorom żyło się lepiej. Nieodłącznym elementem współczesnego krajobrazu są galerie i centra handlowe, w których Polacy podczas jednorazowego wypadu spędzają średnio 2,5 godziny. Klientami niejednokrotnie bywają osoby powyżej 60 roku życia, dlatego takie miejsca szczególnie powinny spełniać wymogi przyjazności osobom starszym.

Kampania ma na celu stworzenie środowiska przystępnego dla seniorów. Zawiera szeroki zakres działań, które w efekcie zapewnią osobom starszym komfort i bezpieczeństwo podczas korzystania z usług oferowanych przez galerie i centra handlowe.

CO CHCEMY OSIĄGNĄĆ?

Wspólnymi siłami będziemy:

- walczyć o zwiększenie dostępności poprzez stworzenie odpowiedniej infrastruktury galerii; mowa więc o zapewnieniu wind, podjazdów, bezpłatnych toalet czy odpowiedniego oświetlenia w poszczególnych miejscach;
- promować aktywność społeczną poprzez organizację różnorodnych wydarzeń proseniorskich, kulturalnych, rekreacyjnych;
- wspierać programy lojalnościowe poprzez zachęcanie najemców galerii do honorowania Ogólnopolskiej Karty Seniora, a co za tym idzie – udzielania rabatów dla seniorów;
- edukować i aktywizować konsumentów powyżej 60 roku życia na poszczególnych płaszczyznach dotyczących codziennego życia – zdrowia, bezpieczeństwa, konsumpcji; nie można zapomnieć również o wykładach i szkoleniach w ramach programu „Bezpieczny Senior” (o bezpieczeństwie konsumenckim, lekowym, drogowym i dietetycznym).



ZAŁOŻENIA PARTNERSTWA KAMPANII

Przystąpienie do kampanii „Galeria Handlowa Przyjazna Seniorom” wiąże się z szeregiem działań na korzyść najstarszych klientów. Galeria, która spełni określone wymogi, otrzyma certyfikat potwierdzający jej przyjazność i otwartość na pokolenie 60+. Oczywiście partnerzy będą promować wszelkie materiały edukacyjne dotyczące naszych spotów i programów, tak aby osoby starsze mogły zapoznać się działaniami i konkursami Stowarzyszenia MANKO – to pierwszy krok do aktywizacji seniorów. Niezwykle ważne jest również uświadamianie ich co do praktyk stosowanych przez oszustów i nieuczciwych sprzedawców. Z kolei w ramach

dostępności cyfrowej i informacyjnej materiały te zostaną zamieszczone w punktach stacjonarnych galerii oraz na stronie internetowej.

Galerie handlowe często są miejscem spotkań rodzinnych, dlatego kampania obejmuje też pielęgnowanie solidarności międzypokoleniowej, co stanowi przedmiot kampanii „Poznaj swojego sąsiada seniora” i konkursu fotograficznego „Młodość ze starością”.

Powyższa kampania to ogromny krok w stronę komfortowego spędzania czasu przez osoby starsze. Wiemy, że w wielu przypadkach ułatwianie codziennych spraw bywa dla tej grupy wiekowej udręką, musi więc sprawić, aby w tak obleganych miejscach zasady dostępności były przestrzegane.

SENIORZY MAJĄ TALENT



12 czerwca 2024 roku w Wawerskim Centrum Kultury odbył się kolejny przegląd amatorskiej twórczości seniorów pt. „Seniorzy mają talent”. Co roku wydarzenie jest organizowane przez tamtejsze ośrodki pomocy społecznej znajdujące się w innych dzielnicach Warszawy. Tym razem były to OPS-y dzielnic: Wawer, Bemowo, Białoteka, Bielany, Ochota, Praga Południe, Rembertów, Śródmieście, Wesota. W IX edycji udział wzięło blisko 300 uczestników, a patronat medialny nad konkursem objął „Głos Seniora”.

Przeгляд twórczości został zainaugurowany przez pełniącego obowiązki dyrektora Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer Pawła Fiszę oraz burmistrza dzielnicy Wawer Pawła Michałca. Tym samym

powitali oni zarówno gości, jak i uczestników wydarzenia.

Na scenie pojawił się także prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski, który pogratulował organizacji przedsięwzięcia. Docenił również współpracę między dzielnicami, ogromną frekwencję na konkursie oraz skuteczną promocję wydarzenia.

Dodatkowo wręczył organizatorom nasze tradycyjne nagrody, tj. zakwas z buraków „Głosu Seniora” i miód robiony przez polskich seniorów z Litwy. Na koniec pozdrowił słowami: „Niech moc do dalszej pracy na rzecz seniorów będzie z wami”. Oficjalną część zakończył uroczysty pokaz poloneza w wykonaniu grupy tanecznej Assaya.

SENIORZY POKAZALI SWÓJ TALENT

Występom przyglądali się między innymi:

- Leszek Baraniewski: zastępca burmistrza dzielnicy Wawer,
- Łukasz Jeziorski: zastępca burmistrza dzielnicy Wawer,
- Sławomir Potapowicz: wiceprzewodniczący Rady Warszawy,
- Sandra Spinkiewicz: radna dzielnicy Wawer.

Przeгляд prowadził Jacek Wroński – polski dziennikarz radiowy i telewizyjny. Uczestnikami byli mieszkańcy miasta stołecznego Warszawy, czyli

seniorzy i seniorki korzystający z usług ośrodków pomocy społecznej, takich jak dzienne domy pobytu, ośrodki wsparcia czy kluby seniora. Mieli okazję zaprezentować swoje osiągnięcia artystyczne zarówno poprzez wystawy prac malarskich i rękodzielniczych, jak i występy sceniczne. Wydarzenie trwało cały dzień i obejmowało 3 kategorie:

- taniec, zajęcia ruchowe: 8 pięciominutowych występów tanecznych (orientalny, w kręgu) i pokazów tai chi,
 - literatura: 8 prezentacji wierszy własnego autorstwa,
 - muzyczna krótka forma sceniczna: 13 występów grup teatralnych, chórów czy kabaretów.
- Każdy z uczestników otrzymał pamiątkowy dyplom i zestaw gadżetów. Podczas przeglądu gościnnie wystąpiła także Marlena Drozdowska, której występ porwał do tańca całą publiczność. Seniorki i seniorzy wspólnie śpiewali największe hity artystki.

Wydarzenie zostało świetnie zorganizowane i przyniosło wiele radości zarówno uczestnikom, jak i licznie zgromadzonym gościom. Dziękujemy za zaproszenie i mamy nadzieję, że zobaczymy się ponownie za rok na kolejnym przeglądzie twórczości seniorów.





94-LETNI SOBIĘSŁAW ZASADA POJECHAŁ „MALUCHEM” DO MONTE CASSINO

► Uroczyste obchody 80 rocznicy bitwy pod Monte Cassino uświetnił wyjazd ośmiu fiatów 126p pod przewodnictwem legendarnego rajdowca Sobięstawa Zasady. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Fundację im. Ewy i Sobięstawa Zasady „Szerokiej Drogi” oraz międzynarodowy klub 126 Evolution.

Kolumna ośmiu małych fiatów wyruszyła 15 maja spod krakowskiego Muzeum Inżynierii i Techniki. W trzy dni pokonała trasę o długości 1700 kilometrów. Na miejscu przewidziane zostały uroczyste obchody upamiętniające zwycięską bitwę polskich żołnierzy.

– Ta wyjątkowa inicjatywa jest nie tylko hołdem dla poległych żołnierzy, ale również przypomnieniem o sile i znaczeniu kultowych samochodów, które stały się symbolem polskiej motoryzacji. Droga nie będzie łatwa, codziennie spędzimy w tych małych autkach nawet 10 godzin i to bez klimatyzacji, a w środku temperatura może przekraczać nawet 40 stopni – powiedział tuż przed startem 94-letni Sobięstawa Zasada, najbardziej utytułowany polski kierowca rajdowy.

Wybór Fiata 126p nie jest przypadkowy. W 1972 roku w mieście Cassino powstały pierwsze egzemplarze tego modelu. Ponadto Sobięstawa Zasada ma z „maluchami” długą historię. W 1975 roku pokonał małym fiatem trasę rajdu Monte Carlo, udowadniając, że nawet taki samochód może poradzić sobie w trudnych warunkach. W ubiegłym roku Zasada wraz z innymi ikonami polskiej motoryzacji m.in. Longinem Bielakiem, Rafałem Sonikiem i Kajeta-

nem Kajetanowiczem, wziął udział w Wielkiej Wyprawie Maluchów do Monte Carlo. Projekt ten to największa charytatywna impreza motoryzacyjna, której celem było zebranie środków na pomoc dzieciom ofiarom wypadków drogowych.

Podczas podróży nie obyło się bez drobnych problemów technicznych. W „maluchu” Zasady wymieniono układ wydechowy oraz regulowano sprzęgło. Trasa wiodła przez Czechy, Austrię i Włochy.

– Najtrudniejszym odcinkiem była trasa w Alpach, gdzie temperatura spadła do 5 stopni i przez kilka godzin jechaliśmy w deszczu i we mgle. Determinacja i optymizm pana Zasady inspirowały nas wszystkich i dodawały siły – powiedział Marcin Małysz, prezes Fundacji Ewy i Sobięstawa „Szerokiej Drogi” i organizator wyprawy.

Przejazd małych fiatów spotkał się z dużym entuzjazmem innych kierowców.

– Chciałbym, aby ta historia przypomniata młodym ludziom o wartościach, takich jak patriotyzm, odwaga i wytrwałość. To wartości, które zawsze były ważne dla Polaków i które są dzisiaj ważniejsze niż kiedykolwiek – dodał Zasada w Monte Cassino.



PARADA POLSKOŚCI NA LITWIE



4 maja 2024 roku ulicami Wilna przeszła tradycyjna majowa Parada Polskości z okazji Dnia Polonii i Polaków za Granicą i Uchwalenia Konstytucji 3 Maja. W tym dniu mogli się spotkać Polacy ze wszystkich zakątków Litwy – jak jedna, polska rodzina.



Pochód przeszedł centralnymi ulicami litewskiej stolicy oraz przez Stare Miasto. Zwieńczeniem około dwugodzinnego przemarszu była msza św. w Ostrej Bramie przy cudownym obrazie Matki Boskiej Ostrobramskiej w intencji Polonii i Polaków za granicą. W pochodzie wzięły udział również

sluchaczki Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Sołecznikach, a organizatorem parady był Związek Polaków na Litwie.

■ **JADWIGA SINKIEWICZ**
PREZES PUTW W SOLECZNIKACH

DZIEŃ DZIEDZICTWA POLSKIEGO – PIĘKNE, BO POLSKIE!



11 maja 2024 roku w Wielkiej Brytanii obchodzony jest Polish Heritage Day, czyli Dzień Dziedzictwa Polskiego. Tym razem tematem przewodnim było uczczenie 80 rocznicy powstania warszawskiego, bitwy o Monte Cassino, 20-lecia przystąpienia Polski do Unii Europejskiej i 25-lecia członkostwa Polski w NATO.

Celem Polish Heritage Day jest promocja i uczczenie polskiej kultury, dziedzictwa narodowego, pokazanie piękna Polski od strony geograficznej, kulinarnej oraz historycznej.

JAK UCZCZONO DZIEŃ DZIEDZICTWA POLSKIEGO?

Stowarzyszenie SPPW wspólnie z Polskim Klubem przygotowało wiele atrakcji i wyjątkowych nagród w postaci pamiątkowych przypinek, a dla najmłodszych – gry historyczne oraz kolorowanki. Dla stowarzyszenia promowanie polskich historii i tradycji jest niezwykle ważne:

– Zawsze staramy się organizować polonijne wydarzenia kulturalne i uczestniczyć w nich. Aktywność polskiego środowiska w Southampton jednoczy naszą społeczność, a także inspirowane Stowarzyszenie SPPW do prężnego działania – mówi prezes Krystyna Jenvey.

Podczas obchodów gościem honorowym była Lord Mayor of Southampton Councillor Valerie Laurent oraz przedstawiciel ambasady Rzeczypospolitej w Londynie – konsul Grzegorz Szymborski. Miłośnicy mieli okazję wspominać płk. Ottona Hulackiego i jego wyczyn na Monte Cassino. Obejrzyli też niezwykle ciekawą wystawę przygotowaną przez Marka Wierzbickiego – prezesa Polskiego Klubu Miłośników Historii „Orzeł Biały” z Brighton.

W tym dniu wystąpił również lokalny zespół ludowy pieśni i tańca „Karpaty”, serca publiczności skradli jednak najmłodszy tancerze z „Małych Karpat”. Podczas uroczystości zaprezentowała się także młodzież z Polskiej Szkoły im. F. Chopina w Southampton.

Jesteśmy dumni ze swojego dziedzictwa, który pozostawili nam przodkowie. Polska Polonia w Southampton jest tego przykładem.



■ **KRYSTYNA JENVEY**
PREZES STOWARZYSZENIA SPPW SOUTHAMPTON

■ **KATARZYNA KORNIAK**
CZŁONEK STOWARZYSZENIA SPPW SOUTHAMPTON

FOT. GRZEGORZ LASOTA

TAJEMNICE PODWODNEGO ŚWIATA

Seniorzy z Klubu Seniora „KRAKUS” przy Centrum Polsko-Słowiańskim odkrywali uroki Coney Island Akwarium w Nowym Jorku. To niezwykle doświadczenie dostarczyło im niezapomnianych wrażeń i okazało się prawdziwą ucztą dla zmysłów.

Podczas wizyty seniorzy mieli okazję dostrzec różnorodność życia morskiego. Od majestatycznych rekinów po kolorowe ryby – każde akwarium kryło w sobie niezwykle tajemnice. Wszyscy podziwiali piękno i różnorodność morskich stworzeń, które są pod opieką pracowników akwarium.

GDZIE JEST NEMO?

Jednym z najbardziej ekscytujących momentów było spotkanie z pingwinami, które sprawiły radość naszym seniorom. Jeszcze większą gratką okazało się odnalezienie Nemo! Mała pomarańczowa rybka, znana z popularnego filmu animowanego, stała się obiektem zainteresowania wszystkich uczestników wycieczki.

W trakcie zwiedzania seniorzy mogli poszerzyć swoją wiedzę na temat morskiego życia i oceanicznych ekosystemów. Wykłady prowadzone przez wykwalifikowanych pracowników akwarium dostarczyły nowych informacji, dzięki czemu członkowie „KRAKUSA” zyskali nowe spojrzenie na ten fascynujący świat.



SPOSÓB NA AKTYWIZACJĘ SENIORÓW

Wizyta w akwarium okazała się doskonałą okazją do integracji i wspólnego spędzenia czasu. Seniorzy dzielili się swoimi wrażeniami i emocjami, co umocniło więzi między nimi. Na koniec wizyty wszyscy uczestnicy wyrazili swoją wdzięczność za możliwość spędzenia niezapomnianego dnia w towarzystwie przyjaciół. Ta wizyta w akwarium w Nowym Jorku na długo pozostanie w ich sercach jako jedno z najpiękniejszych doświadczeń życiowych.

■ **URSZULA GALEJ**

KOORDYNATORKA KLUBU SENIORA „KRAKUS”
NOWY JORK, USA



UCZMY WSZYSTKICH GERIATRII

24 maja 2024 roku w restauracji Tres Toros w Warszawie odbyła się konferencja prasowa pt. „Potrzeby zdrowotne seniorów – priorytety na dziś” w ramach cyklu HEALTHY AGEING – długie życie w dobrym zdrowiu. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Stowarzyszenie „Dziennikarze dla Zdrowia” oraz Agencję DEVA pod patronatem „Głosu Seniora”.

Podczas spotkania wypowiadali się wybitni eksperci, którzy omówili współczesne wyzwania, z jakimi mierzy się polityka senioralna w kontekście opieki medycznej i potrzeb zdrowotnych społeczeństwa. Został podjęty temat zarówno terapii i rehabilitacji, jak i profilaktyki, którą obec-



nie oferuje się osobom starszym w Polsce. Uczestnicy mówili o tym, co powinniśmy zmienić w polskim systemie w kontekście nieuchronnych zmian demograficznych. Ważnym punktem była propozycja działań mających na celu pomoc w zachowaniu dobrego zdrowia seniorów i ochronę przed chorobami zakaźnymi.

– Musimy wszystkich uczyć geriatryi. Każdy lekarz, opiekun, nawet ekspedient w sklepie musi mieć wiedzę geriatryczną, aby zdać sobie sprawę, jakie potrzeby, problemy i ograniczenia ma osoba starsza. Każdy członek systemu musi posiadać tę wiedzę. Trzeba w tej materii ciągle się doszkalać. Jeśli tego nie zrobimy, już zawsze osoby starsze w Polsce będą zaniedbane i pozbawione opieki – powiedziała prof. UMP Agnieszka Neumann-Podczaska, dyrektor Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie, ekspertka „Głosu Seniora”.

Wiceprzewodniczący Rady ds. Polityki Senioralnej Michał Modro dodał, że do odpowiedzialności za opiekę geriatryczną i szczepienia w większym stopniu powinni się poczuwać farmaceuci i apteki. Jak twierdzi, bez zmiany prawa farmaceutycznego placówki aptekarskie nie mogą nic zrobić, bo wszystkie działania uważane są za reklamę.

Jako prelegenci na konferencji wystąpili również:

- prof. dr hab. n. med. Bolesław Samoliński: przewodniczący Rady Ekspertów przy Rzeczniku Praw Pacjenta,
- prof. dr hab. n. med. Alicja Chybicka: poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej,
- dr hab. n. med. Ewa Augustynowicz: prof. Zakładu Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru NIZP-PIB,
- prof. dr hab. n. med. Tomasz Targowski: kierownik Kliniki i Polikliniki Geriatrii w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie,
- prof. dr hab. n. med. Joanna Zajkowska: zastępca kierownika Kliniki Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku,
- Anna Kupiecka: prezes partnerskiej Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, wiceprezes Ogólnopolskiej Federacji Onkologicznej.

JÓZEF PERUGA – NAJSTARSZY POLSKI MATURZYSTA

O Kaliszanie, który przystąpił do matury wraz z pokoleniem młodszym o 67 lat, zrobiło się głośno w całej Polsce. W mieszkaniu pana Józefa urywają się telefony, przychodzą zaproszenia do programów telewizyjnych. Pan Józef emanuje energią, optymizmem, chociaż jak każdy maturzysta odczuwa stres przed ogłoszeniem wyników egzaminów. Przystąpienie do matury w wieku senioralnym jest nie lada wyzwaniem. Już za to należą się serdeczne gratulacje!

Jakie emocje towarzyszyły Panu w trakcie egzaminu maturalnego?

Głównie stres. Przed maturą chodziłem do nauczycieli i prosiłem o korepetycje, ale nikt nie chciał mi pomóc, bo mieli sporo klientów. Może nie wierzyli, że sobie poradzę.

Kiedy zrodził się pomysł o przystąpieniu do matury?

Skończyłem technikum. Znajoma mnie namawiała, mówiła, że dam radę. Nauczyciele z Komisji Egzaminacyjnej w Poznaniu też mieli podobne zdanie. Przekonywali do tej decyzji. Ja nie poszedłem dla sławy i dla rozgłosu. Chciałem zdać maturę, bo zawsze może się przydać.

Z jakich podręczników Pan korzystał i jak długo trwały przygotowania do egzaminu?

Szykowałem się przeszło rok, pożyczyłem podręczniki dla licealistów i poradniki dla maturzystów. Chodziłem też na kursy języka w Ostrowie i tam zdałem egzamin z języka niemieckiego.

Jak Pan wspomina swoje szkolne lata?

Miałem ciężkie życie. Wychowywali mnie dziadkowie, później przebywałem w obozie koncentracyjnym dla dzieci w Łodzi. Dziadkowie nie potrafili czytać i pisać, dlatego uczyłem się sam, nie mogłem w domu liczyć na żadną pomoc przy odrabianiu lekcji. Dopiero pomógł mi dyrektor technikum w Kaliszu. Uzyskałem tytuł mistrza jako ślusarz maszynowy.

Jak zareagowali Pana bliscy na to, że przystąpi Pan do matury?

Mówili, że bardzo trudno jest zdać i nie dam rady. Chodzę do Klubu Seniora i tam rówieśnicy też mówili mi podobne rzeczy. Dopiero teraz widzą, że jednak poszedłem do tego egzaminu.

Interesuje mnie reakcja młodzieży na Pana obecność na maturze.

Nie interesowali się mną. Byli skupieni na sobie. Tylko jeden chłopiec powiedział, że jak zdam, to muszę iść na studia.



Który z egzaminów maturalnych był dla Pana najtrudniejszy?

Matematyka – za moich czasów wyglądała zupełnie inaczej niż teraz. Na polskim czułem się dobrze, miałem pytania z *Lalki* i z *Chłopów* Reymonta.

Czy może Pan podzielić się z czytelnikami swoimi pasjami, zainteresowaniami?

Moja pasja to samochody. Pracowałem jako kierowca autobusu, a w straży pożarnej – jako kierowca samochodów uprzywilejowanych.

Jest Pan przykładem, że wiek nie ogranicza człowieka w niczym. Jaką radę ma Pan dla czytelników odnośnie do zachowania kondycji umysłowej i fizycznej?

Żeby byli aktywni, brali udział w życiu rodzinnym i mieli swoje zainteresowania. Niech się też nie zrażają. Mnie również mówili, że matura jest trudna, ale podjąłem wyzwanie.

Jakie kolejne wyzwanie? Może walka o indeks?

Indeks jest mi niepotrzebny, ale marzę, żeby zdać maturę i dostać świadectwo. W Poznaniu mówili, że będzie dobrze.

■ ROZMAWIAŁA:
JUSTYNA ŻURAWICZ



PAN JÓZEF Z MAMĄ



XXXIII FORUM EKONOMICZNE

KARPACZ 3-5 WRZEŚNIA 2024

Czas nowych liderów:
razem kształtując przyszłość



PACJENT W CENTRUM UWAGI

15 maja 2024 roku w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie odbył się IV Ogólnopolski Kongres „Pacjent w centrum uwagi”, którego organizatorem była Fundacja DOZ, a patronem medialnym – „Głos Seniora”. W trakcie spotkania uczestnicy omawiali rolę opieki farmaceutycznej i świadczeń w tym obszarze, dyskutowali również o sposobach na zachowanie vitalności i radości w sędziwym wieku.

Podczas kolejnych wykładów specjalistom udało się wypracować interesujące wnioski. Jak zauważył Piotr Brukiewicz z Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego, rola polskich aptek nie ogranicza się wyłącznie do punktów, gdzie można zakupić leki – apteki stają się centrami zdrowia i profilaktyki. Obecnie seniorzy mają możliwość wykonać w nich nawet badania diagnostyczne.

– Wykonywanie podstawowych badań, takich jak pomiar ciśnienia krwi, glukozy, cholesterolu, testy na różne infekcje czy badania poziomu CRP, to szybki i wygodny sposób dbałości o zdrowie pacjenta. Jest to szczególnie ważne dla seniorów z ograniczonym dostępem do lekarzy, a także przyspiesza proces postawienia diagnozy przez lekarza – dodaje Bożena Szymańska, doradca Zarządu DOZ S.A.

Wprowadzenie badań diagnostycznych do aptek to innowacyjny krok w opiece zdrowotnej, który może znacząco poprawić jakość życia seniorów w Polsce. Dostępność tych usług sprawia, że opieka staje się bardziej dostępna i przyjazna dla osób starszych, co jest kluczowe dla zapewnienia im należytego wsparcia i troski.

DŁUGOWIECZNOŚĆ W ZDROWIU

W trakcie konferencji eksperci zastanawiali się także nad sekretem długowieczności. W ciągu ostatnich 30 lat średnia długość życia Polaków wydłużyła się o 9 lat. To zasługa m.in. większej dostępności do opieki medycznej, rozwoju nauki i technologii oraz skuteczniejszej profilaktyki zdrowotnej. Jednakże nie brakuje wyzwań w tym obszarze:

– Z powodu zanieczyszczenia powietrza rocznie umiera 4,2 miliona osób na świecie. Niezwykle ważne jest, aby uniknąć ekspozycji organizmu w momentach wysokiego smogu – mówi prof. Bolesław Samoliński.

Kolejnym elementem w długowieczności – według ekspertów, ale także i samych seniorów – są szczepienia ochronne, które uruchamiają układ odporności. Warto też podkreślić rolę farmaceuty jako eksperta w zakresie zdrowego stylu życia, bo udzielają porad, promują profilaktykę, dostarczają cennych informacji.

POLITYKA SENIORALNA A STARZEJĄCE SIĘ SPOŁECZEŃSTWO

W panelu dotyczącym polityki senioralnej udział wzięli:

- Łukasz Salwarowski – prezes Stowarzyszenia MANKO, członek Rady ds. Polityki Senioralnej,
- Michał Modro – radca prawny, członek Rady ds. Polityki Senioralnej,
- Irena Rej – prezes Izby Gospodarczej „Farmacja Polska”
- dr Ewa Winczyk – lekarz rodzinny, geriatra,
- mgr farm. Marian Witkowski – prezes Okręgowej Izby Aptekarskiej w Warszawie,
- Marta Chmielewska – Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” w Warszawie.

Rozmówcy apelowali o zmiany w prawie farmaceutycznym, tak aby farmaceuci mogli włączyć się w działania edukacyjne, aktywizacyjne i profilaktyczne seniorów, co pozwoliłoby odciążać system ochrony zdrowia i opieki długoterminowej.





ZA NAMI ŚWIATOWA KONFERENCJA DOTYCZĄCA ALZHEIMERA

W dniach 24–26 kwietnia w Krakowie odbyła się 36 konferencja Alzheimer's Disease International we współpracy z Polskim Stowarzyszeniem Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera. Patronem medialnym tego wydarzenia został między innymi „Głos Seniora”. Po raz pierwszy konferencja miała miejsce w Polsce.

Trzydniowe spotkanie zgromadziło wielu ekspertów – lekarzy, przedstawicieli świata nauki, reprezentantów organizacji pacjentów i decydentów – którzy dyskutowali nad szerokim spektrum zagadnień związanych z leczeniem osób cierpiących na chorobę Alzheimera. Nie pominięto także kwestii wsparcia zarówno pacjentów, jak i opiekunów.

W konferencji udział wzięli:

- Królowa Hiszpanii Zofia – ambasadorka przeciwdziałania chorobie Alzheimera i walki z nią,
- Księżna Jordanii Muna al-Husajn – ambasadorka przeciwdziałania chorobie Alzheimera i walki z nią,



- Wojciech Konieczny – wiceminister zdrowia, senator Rzeczypospolitej Polskiej,
 - Zbigniew Tomczak – prezes Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera.
- Program konferencji był zróżnicowany i zawierał wiele spostrzeżeń, innowacji i inspiracji w kwestii poszukiwania nowoczesnych rozwiązań, które dotyczą globalnego problemu – chorób demencyjnych. O swoich doświadczeniach opowiedzieli specjaliści ds. ochrony zdrowia, osoby cierpiące na choroby otępienne, badacze i innowatorzy z całego świata. Chętnie dzielili się swoją wiedzą.

Na spotkaniu zostało podjętych 7 kluczowych tematów z zakresu planu działania Światowej Organizacji Zdrowia w obszarze demencji, które zostały ujęte na konkretnych panelach: świadomość i życzliwość w demencji, redukcja ryzyka demencji, demencja jako priorytet zdrowia publicznego, leczenie, opieka i wsparcie osób z demencją, wsparcie opiekunów osób z demencją, systemy informacyjne dotyczące demencji oraz badania i innowacje dotyczące demencji.

Już wkrótce w naszej telewizji Głos Seniora TV ukazą się wywiady z wiceministrem zdrowia Wojciechem Koniecznym, prezesem Polskiego Towarzystwa Neurologicznego Konradem Rejdakiem oraz prezesem Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera Zbigniewem Tomczakiem. Zapraszamy na stronę <https://www.youtube.com/user/GlosSenioraTV>.

XVI OGÓLNOPOLSKA OLIMPIADA UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU I ORGANIZACJI SENIORALNYCH „TRZECI WIEK NA START” W ŁAZACH

W dniach 13–14 września 2024 roku nad Zalewem Mitręga w Łazach (gm. Łazy) odbędzie się jedno z największych wydarzeń sportowych adresowanych do seniorów. Mowa o XVI Ogólnopolskiej Olimpiadzie Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”. Organizatorem olimpiady jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach we współpracy z Gminą Łazy oraz Akademią Wychowania Fizycznego i Medycznego na Rzecz Rodziny i Seniorów, a patronem medialnym – „Głos Seniora” i „Echa Łaz”.

Zbliżająca się wielkimi krokami wrześniowa olimpiada będzie dwudniowym wydarzeniem. W pierwszy dzień uczestnicy wezmą udział w międzypokoleniowym spotkaniu sportowym i integracyjnym. Z kolei sobota 14 września upłynie pod znakiem sportowej rywalizacji. Zanim jednak zawodnicy pojawią się w poszczególnych sektorach olimpijskich dyscyplin, wezmą udział w tradycyjnym przemarszu radosnego korowodu drużyn.

Uczestnicy olimpiady przekazują pozytywną energię, łamią powszechnie panujące stereotypy i pokazują, że „nie tylko młody kocha zawody”. Oprócz tego przywożą ze sobą kawałek swojej małej ojczyzny – prezentują jej kulturę, tradycje i obyczaje. Stroje ludowe i regionalne przyśpiewki, które towarzyszą radosnej, spontanicznej defiladzie, dowodzą, jak piękne regiony są reprezentowane przez zawodników i jak bardzo olimpiada łączy pokolenia i różne miejsca.

Tegorocznej olimpiadzie towarzyszyć będzie międzypokoleniowa sztafeta olimpijska, a seniorzy wezmą udział w następujących konkurencjach sportowych: biegi, pływanie, pchnięcie kulą, tucznictwo, kajaki, tenis stołowy, strzelectwo, przełaje rowerowe, turniej brydżowy, turniej w boule,



turniej szachowy. W czasie trwania olimpiady zawodnicy, przedstawiciele organizacji senioralnych i inni goście zostaną zaproszeni do udziału w licznych akcjach prozdrowotnych, spotkaniach profilaktycznych, konferencjach, warsztatach plenerowych, panelach dyskusyjnych oraz występach artystycznych. Ostatnim podniosłym momentem olimpiady będzie uroczyste przedstawienie wszystkich medalistów, które jednocześnie zamknie tegoroczną edycję tego wydarzenia.

■ AGNIESZKA SEWERYN



VIVELO – TARGI KSIĄŻKI I MEDIÓW



W dniach 16–19 maja 2024 roku odbyły się Targi książki i mediów VIVELO na Stadionie Narodowym w Warszawie. To wydarzenie skierowane było nie tylko do miłośników książek w tradycyjnej formie, ale także w technologii audio i video. Na liczne spotkania przybyło łącznie 50 tys. uczestników, którzy mogli wziąć udział w 750 spotkaniach. Targi zostały objęte patronatem medialnym „Głosu Seniora”.



W trakcie targów pojawiło się aż 400 wystawców i odbyło się 200 wydarzeń towarzyszących, każdy mógł więc znaleźć coś dla siebie.

Przebieg targów VIVELO została podzielona na kilka stref, a dla nas najważniejsza była Strefa Seniora. Przebywała w niej między innymi Olga Żukowicz – edukatorka seksuologiczna oraz współautorka poradnika *Najlepsze przed Tobą. O dojrzałej sztuce kochania* wydanego przez Oficynę wydawniczą Silver pod patronatem „Głosu Seniora”. Autorka poprowadziła ciekawy warsztat dotyczący poszukiwania przyjemności w sferze intymnej przede wszystkim przez osoby powyżej 65 roku życia (wywiad z prof. Izdebskim o seksualności osób starszych znajduje się na stronie 46). W Strefie Seniora poprowadziliśmy warsztat w ramach naszej wieloletniej kampanii „Stop manipulacji – nie daj się oszukać”. Wykłady w Strefie Seniora poprowadzili m.in. prezes Łukasz Salwarowski, Wojciech Kałkusiński, Michał Kolankiewicz oraz Karolina Krystosiak z Fundacji Seniorwizacja. Z kolei w spotach wzięli udział Jagoda Bogusiewicz oraz Marek Pilch.



Na targach nie zabrakło prof. Jerzego Bralczyka, który również jest naszym ambasadorem – wybitny językoznawca opowiedział o swojej najnowszej książce pt. *Zdrowy język*. Wywiad z prof. Bralczykiem został opublikowany w 41 wydaniu magazynu „Głos Seniora”. Warto go sobie przypomnieć.

MIĘDZYNARODOWE TARGI KSIĄŻKI

W dniach 23–26 maja 2024 roku odbyły się Międzynarodowe Targi Książki w Warszawie. W Pałacu Kultury i Nauki oraz na Placu Defilad zebrało się prawie 1000 autorów, tłumaczy, ilustratorów, osób z branży wydawniczej i przedstawicieli świata kultury. Organizatorem wydarzenia była Fundacja Historia i Kultura, a patronem medialnym – „Głos Seniora”.

Oprócz patronatu „Głos Seniora” miał również stoisko wraz ze Związkiem Pisarzy Polskich na Obczyźnie. Pojawiły się na nim nasze ambasadorki z Londynu i Hiszpanii: Regina Wasiak-Taylor oraz Grażyna Maxwell-Wasiak. Między innymi promowały książkę *Sanatorium bez miłości?*, na której okładce znalazł się nasz drogi ambasador Zdzisław Wasiak.

Wydarzenie zostało zwieńczone spotkaniem członków Związku tradycyjnie w Klubie Księgarza na Starówce. Rolę gospodarza pełnił Jan Rodzeń, z kolei spotkanie poprowadzili Regina Wasiak-Taylor oraz Zbigniew Żbikowski. Niestety przyszłość Klubu jest niepewna, ponieważ ZAiKS, który do tej pory wspierał działalność tego miejsca, tym razem nie przyznał dotacji.



SENIORZE, ZADBAJ O SWOJE OCZY!

▶ **Wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów, który pozwala nam cieszyć się pełnią życia. Niestety z wiekiem może ulegać pogorszeniu, dlatego tak istotne są regularne badania profilaktyczne oczu. Czy wiesz, gdzie je wykonać?**

Doskonałym rozwiązaniem są badania u optometrysty. Unikniesz kolejek oraz wybierzesz nowe okulary na miejscu, po wykonaniu badania.

NA CZYM POLEGA BADANIE WZROKU U OPTOMETRYSTY?

Optometrysta to specjalista zajmujący się badaniem wzroku, diagnozowaniem wad refrakcji (wad ostrości wzroku) oraz innych problemów z oczami. Wizyta odbywa się na przykład w salonie optycznym i może pomóc w **dopasowaniu odpowiednich okularów lub soczewek kontaktowych oraz udzieleniu porad na temat zdrowia i higieny oczu.**

Badanie u optometrysty zazwyczaj trwa ok. 30–45 min i kończy się omówieniem wyników. Jeśli specjalista zauważy potrzebę konsultacji z okulistą, poinformuje Cię o tym podczas tej wizyty. Optometrysta może również pomóc w dopasowaniu soczewek oraz oprawek, a także omówi proces adaptacji oka do nowych szkielek korekcyjnych.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO BADANIA U OPTOMETRYSTY?

Oto kilka kroków, które pomogą Ci odpowiednio przygotować się do wizyty:

1. **Zbierz informacje o historii leczenia swoich oczu.**

Przygotuj się do odpowiedzi na pytania dotyczące wcześniejszych problemów z oczami lub wzrokiem; operacji oczu, które mogłeś przejść; aktualnych problemów z widzeniem; historii chorób oczu w rodzinie (np. zaćma, jaskra).

2. **Przygotuj aktualną listę leków oraz chorób towarzyszących.**

Niektóre leki mogą wpływać na wyniki badania wzroku lub kondycję oczu, dlatego warto wypisać wszelkie stosowane preparaty. Jeśli chorujesz na cukrzycę, postaraj się unormować poziom cukru przed badaniem.



- 3. Zastanów się nad swoimi objawami.** Pomyśl, czy występują u Ciebie następujące objawy: zamglone widzenie, ból oczu, łzawienie, podwójne widzenie, zmiany w postrzeganiu kolorów, uczucie suchości lub pieczenia oczu, przekrwione oczy.
- 4. Weź ze sobą swoje aktualne okulary lub soczewki kontaktowe.** Jeśli używasz okularów lub soczewek kontaktowych, zabierz je ze sobą na wizytę. Optometrysta sprawdzi, czy są one odpowiednio dobrane do Twojego aktualnego stanu wzroku.
- 5. Zanotuj pytania, które chciałbyś zadać.** Mogą one dotyczyć: obecnego stanu wzroku, możliwych metod leczenia lub korekcji wzroku, porad dotyczących higieny oczu i profilaktyki.
- 6. Zabierz dokumenty medyczne.** Jeśli przechowujesz jakiegokolwiek wcześniejsze wyniki badań oczu, zabierz je ze sobą. Mogą być pomocne dla optometrysty w ocenie zmian w Twoim stanie wzroku.

ZADBAJ O WZROK

Umów się na wizytę do optometrysty w salonie **Super-pharm Optic**. Z Ogólnopolską Kartą Seniora dostaniesz 20% rabatu na oprawki i soczewki okularowe przy wykonaniu badania za 1 zł i zakupie kompletnych okularów korekcyjnych. Listę naszych salonów znajdziesz na stronie: www.superpharm.pl/superpharm-optic.

**SUPER-PHARM
OPTIC**

**KUPON
z Ogólnopolską
Kartą Seniora**

-20%
NA OKULARY
KOREKCYJNE
W SUPER-PHARM



SEKS PO 60-TCE



Mówienie o aktywności seksualnej osób starszych dla wielu osób jest tematem tabu. Na szczęście to się zmienia. Seksuolog prof. Zbigniew Izdebski przekonuje, że udana relacja seksualna ma zbawienny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne w każdym wieku.

Co chce Pan udowodnić jako naukowiec?

Od wielu lat zajmuję się problematyką seksualności człowieka w różnych fazach życia ludzi młodych i w starszym wieku. Staram się wykazać, że sfera związana z aktywnością seksualną jest związana przede wszystkim ze zdrowiem. Seksualność wiąże się nie tylko z determinacją biologiczną, ale także z kontekstem psychologicznym i społeczno-kulturowym, który jest szczególnie ważny w polskiej rzeczywistości.

Niepokoi mnie, że 60% kobiet i 45% mężczyzn po 50 roku życia mówi, że ta sfera jest dla nich zupełnie nieistotna. Ze względów kulturowych mamy do tego pewien dystans i poczucie, że nie wypada, że powinniśmy się skoncentrować np. na opiece naszych wnuków, a nie na własnych potrzebach.

Czy seks po 60 roku życia jest zdrowy i polecany przez lekarzy?

Aktywność fizyczna jest ważna, a przecież sfera seksu się z nią wiąże. Problemy zdrowotne często ograniczają nas w relacjach seksualnych, nawet mentalnie. Dlatego od wielu lat zachęcam lekarzy, aby choć krótko rozmawiali z pacjentem o zdrowiu seksualnym. Osoba – na przykład – po przebytych zawale serca może mieć wrażenie, że aktywność seksualna zaburzy jego powrót do zdrowia. Natomiast często może być ważną składową rehabilitacji.

Co możemy zrobić, żeby zwiększyć aktywność seksualną osób po 60 roku życia?

Bardzo ważna jest kwestia zmiany myślenia o naszym życiu i sferze związanej z seksualnością. Często sami nakładamy na siebie ograniczenia, bo uważamy, że w tym wieku nam nie wypada. Albo dostrzegamy u partnera, np. zaburzenia erekcji i nie chcemy go wprawiać w dyskomfort.

Istotną rolę pełni przyzwolenie na doświadczenia związane z masturbacją w późniejszej fazie życia. Z punktu widzenia zdrowia masturbacja jest dobrą formą rozładowania napięcia seksualnego, a według badań niemal 91% kobiet po 50 roku życia unika tej czynności. W przypadku mężczyzn to 80% w tej grupie wiekowej.



FOT. M. KAJMERCZAK

Wielu seniorów mówi, że ze względów zdrowotnych pełny stosunek nie jest możliwy, dlatego z niego rezygnuje. Jak to rozwiązać?

To jest sprawa naturalna, że u mężczyzn w pewnym wieku mogą częściej występować trudności w życiu seksualnym. Wtedy należy skonsultować się z seksuologiem, urologiem czy z lekarzem rodzinnym w zależności od problemu. Z kolei kobiety powinny porozmawiać z ginekologiem w przypadku bolesnych stosunków. Jeśli seks nie przynosi nam wystarczająco dużo satysfakcji, ale relacja z drugą osobą jest dla nas ważna, to powinniśmy ze sobą jak najwięcej rozmawiać, mówić o lękach. Umiejętność komunikowania się to ważna składowa zdrowia seksualnego. Kiedy nasz partner chce się przytulić, to warto otwarcie powiedzieć, że chcemy obok niego zasnąć i poczuć bliskość, ale nie musimy współżyć.

A co jest ważne w związku, jeśli chodzi o sferę intymną?

Każdy z nas chce zaspokoić potrzebę bliskości, przynależności i miłości. Kiedy pytam pacjentów o aktywność seksualną, 61% odpowiada, że bliskość cielesna i przytulanie są ważniejsze niż stosunek seksualny. Żeby przytulać się do kogoś, musimy tę osobę co najmniej lubić i dobrze się z nią czuć. Pamiętajmy, że ważne jest podtrzymywanie dobrych relacji w związku bez względu na to, ile mamy lat.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI



NAJLEPSZE PRZED TOBĄ, CZYLI DOJRZAŁA SZTUKA KOCHANIA

Jesienią zeszłego roku nakładem Oficyny Wydawniczej SILVER ukazał się poradnik seksuologiczny dla osób dojrzałych *Najlepsze przed Tobą. O dojrzałej sztuce kochania*. Książka zdobyła już wiele nagród, m.in. nagrodę za najlepszy produkt na targach VIVA SENIORZY oraz nagrodę na Targach Książki i Mediów VIVELO w kategorii PSYCHOLOGIA. Przewodnicząca jury psychologicznego Tatiana Mindewicz-Puacz stwierdziła, że ta książka ma szansę zmienić postrzeganie osób starszych. Autorkami są Klaudia Latosik i Olga Żukowicz, edukatorki seksualne oraz terapeutki prowadzące projekt Srebrny Warkocz.

Poradnik *Najlepsze przed Tobą* został napisany z myślą o osobach powyżej 55, 60, 70 i 80 roku życia, które próbują rozwijać swoją seksualność i nie chcą rezygnować z bliskości, czułości, przyjemności fizycznej oraz tworzenia związków romantycznych czy seksualnych. Jest to również pozycja dla osób chcących dowiedzieć się więcej o gadżetach erotycznych oraz rozwiązaniach problemów, takich jak suchość pochwy czy zaburzenia erekcji.

WYJĄTKOWA PUBLIKACJA

Publikacja ta jest wyjątkowa w polskiej literaturze popularnonaukowej, gdyż powstała zarówno dla osób heteroseksualnych, jak i również dla dojrzałych lesbijek, gejów oraz osób queer. Autorki chciały przedstawić specyficzne wyzwania i potrzeby tej grupy w średniej i późnej dorosłości.

DLA KOGO JESZCZE?

Jak się okazuje, na tę książkę czekały również osoby przed czterdziestką, które są świadome, że na dobry seks w wieku emerytalnym trzeba pracować wcześniej.

Młodsze osoby mają więc szansę przygotować się do menopauzy i andropauzy, tak aby ten etap nie budził niepokoju, a był szansą na nowy rozdział w życiu.

PORADNIK PEŁEN SZACUNKU

Poradnik został napisany pięknym, pełnym szacunku dla odbiorców językiem. Czytelnik znajdzie w nim odniesienia do najnowszych światowych badań, literatury i filmu, przykłady zaciągnięte z ankiet przeprowadzonych podczas warsztatów Srebrnego Warkocza, mądre ilustracje oraz prowokujące do przemyśleń zadania do uzupełnienia.

– W trzech częściach: **KOBIECA SEKSUALNOŚĆ**, **MĘSKA SEKSUALNOŚĆ** i **SEKS W PARZE** rozpatrujemy dojrzałą seksualność pod kątem psychologicznym, biologicznym, relacyjnym i kulturowym. Rozprawiamy się z mitami dotyczącymi aktywności seksualnej, takimi jak spontaniczność seksu, kobiece pożądanie czy postrzeganie penetracji jako jedynej formy bliskości. Podajemy praktyczne porady dotyczące radzenia sobie z suchością



pochwy i bólem podczas seksu, a także zachęcamy zarówno kobiety, jak i mężczyzn do korzystania z terapii uroginekologicznej. Pokazujemy, jak przekonania mogą wpływać na naszą seksualność – mówią autorki.

PIERWSZY W POLSCE PORADNIK
O DOJRZAŁEJ SZTUCE KOCHANIA

silver
oficyna wydawnicza

DUŻY
WYGODNY
DRUK

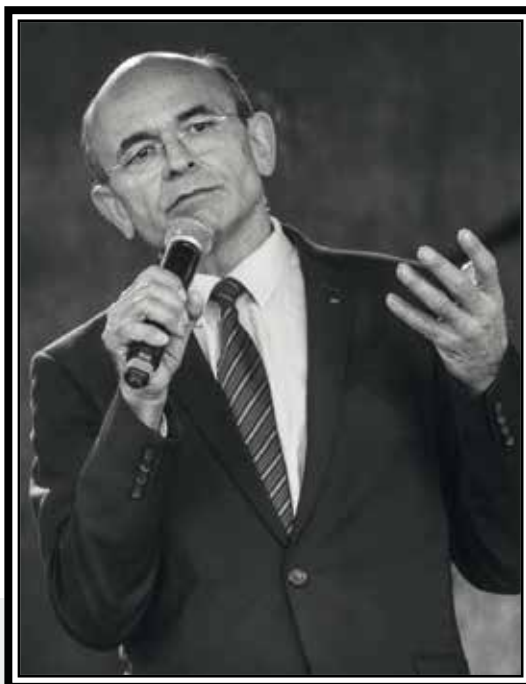
ZAPRASZAMY NA
www.silverow.pl

Najlepsze przed Tobą to kompleksowy poradnik, który został zarekomendowany przez prof. Marię Beisert oraz prof. Zbigniewa Izdebskiego. Do kupienia na stronie www.silverow.pl.

ODSZEDŁ WIELKI LEKARZ I WIELKI CZŁOWIEK – DR KRZYSZTOF CZARNOBILSKI

▶ **Większość z nas wykorzystuje swoje talenty, wykształcenie i kompetencje do zarabiania pieniędzy i wydawania je na domy, samochody, wakacje, dzieci, działki. Koncentrujemy się na sobie i swojej rodzinie. Nie mamy czasu, ochoty ani energii, aby pomyśleć o innych, zwłaszcza o tych, którzy mieli mniej szczęścia niż my – tych biednych, samotnych, chorych czy opuszczonych.**

28 kwietnia 2024 roku odszedł dr Krzysztof Czarnobilski. Wielki i dobry człowiek, przyjaciel seniorów, niestrudzenie i z sercem na dłoni walczący o ich lepszy byt, o ich zdrowie i szacunek. Współtwórca i przewodniczący rady programowej „Głosu Seniora” i wielu naszych proseniorskich inicjatyw. Twórca i autor działu „Myśl Zdrowo” i „Porady Geriatrii”. Współinicjator kampanii „Przegonić smutek”, „Zażyj leki bezpiecznie” oraz kampanii „Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę”. Wielokrotnie apelował z nami do decydentów o wsparcie seniorów oraz polepszenie ich sytuacji, o większy dostęp do badań i specjalistów. Twórca idei Szpitala Przyjaznego Seniorom. Geriatria, dyrektor ds. leczenia w Szpitalu MSWiA w Krakowie. Członek kapituły prezydenckiego Konkursu „Razem dla Seniorów”. Był także współtwórcą i ambasadorem Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie, gdzie



podczas licznych wystąpień przekazywał, że aktywność społeczna, psychiczna i fizyczna jest kluczem do długiego i szczęśliwego życia. Co najważniejsze, był przede wszystkim naszym przyjacielem: niesamowicie dobrym, pomocnym i oddanym drugiemu człowiekowi. Kochał życie i wykonywany zawód, całym sercem czuł się związany ze Szpitalem MSWiA w Krakowie.

Tegoroczne XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie, które odbędą się 6 września, zostaną poświęcone jego pamięci, podobnie jak tegoroczne międzypokoleniowe marszobiegi wokół krakowskich Błot w wersji letniej i w zimie – na nartach biegowych, które tak bardzo promował.

Drogi Krzysztofie, Krzysiu, jesteś i zawsze będziesz z nami. Twoja misja i Twoja idea będą kontynuowane z Twoim wsparciem.

■ ŁUKASZ

POŻEGNANIE

Z ogromną estymą i żalem, pogrążona w głębokim smutku i zaskoczona tak nagłym odejściem, żegnam Pana z głębi serca! A czynię to drżącym głosem, bo jakże trudno mi dziś mówić – nasz drogi Panie Doktorze – o Panu w czasie przeszłym; w Batowicach, a nie w gabinecie lekarskim.

Żegnając zacnego Pana Doktora, pragnę wyrazić Panu bezgraniczną wdzięczność – nie tylko jako lekarzowi, ale przede wszystkim jako wspianiatemu, wielkiemu Człowiekowi przez duże C. **Przyjacielowi** starszych, jakże często bardzo schorowanych i nieuleczalnie chorych pacjentów, którym okazywał Pan dużo cierpliwości, życzliwości i empatii, którym umiał Pan słuchać i z nimi rozmawiać. To ta wielka do-

broć sprawiała, że nie lekarstwa, ale dobre słowa często przynosiły chorym ulgę w cierpieniu.

Ja również jej doświadczyłam, kiedy usłyszałam z Pana ust: „Pani Elżbieto, w naszym szpitalu już nie ma ratunku dla Pani męża, ale nie zostawimy Pani samej. Skierujemy męża do hospicjum, bo z nauczycielskiej emerytury nie jest Pani w stanie zapewnić mu całodobowej opieki”. Istotnie – zadbał Pan o nas.

Pozostanie Pan, Czcigodny Doktorze, w moim sercu i pamięci na zawsze, bo „nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych”. A pamięć, jak powiedział św. Jan Paweł II, „jest tą siłą, która tworzy tożsamość istnień ludzkich, dlatego pamięć – szczególnie o zmarłych – należy pielęgnować i mieć szacunek dla przeszłości”. Cześć Twojej Pamięci!

■ ELŻBIETA BRYCKA
WDOWA PO ŚP. JERZYM BRYCKIM

ZAWAŁY W UPAŁY



▶ Niedawno w trakcie pielgrzymki do świątyni Al-Kaba w Mekce zmarło 1301 osób z powodu „długotrwałej podróży w stońcu bez odpowiedniego schronienia”. W większości ucierpieli seniorzy. Szczególnie u osób starszych upały znacznie obciążają układ sercowo-naczyniowy, co może prowadzić do zawału. Na czym polega problem? Na to pytanie odpowiedział kardiolog prof. Piotr Jankowski.

Pogoda ma istotny wpływ na nasze zdrowie, a także na to, jak się czujemy. Problemy może przynieść zarówno bardzo wysoka, jak i ekstremalnie niska temperatura, a także jej gwałtowne zmiany. Podobnie przyczyną problemów zdrowotnych mogą być duże i szybkie zmiany ciśnienia atmosferycznego i gwałtowne zmiany wilgotności powietrza. Wysoka temperatura stanowi szczególne zagrożenie dla dzieci i osób w wieku podeszłym, zwłaszcza cierpiących na liczne schorzenia, w tym na choroby kardiologiczne. Mechanizmy kompensujące w organizmie tych osób działają wolniej i są mniej skuteczne. Wysoka temperatura dodatkowo sprzyja odwodnieniu, które z jednej strony utrudnia organizmowi odpowiednią reakcję na wzrost temperatury, a z drugiej – może być bezpośrednią przyczyną poważnych problemów zdrowotnych, również kardiologicznych. Wysoka temperatura otoczenia wraz z odwodnieniem przyczyniają się nie tylko

do udaru cieplnego, ale także omdleń, utraty przytomności, arytmii, zawału serca, niewydolności serca, niewydolności nerek czy udaru mózgu. Sprzyja też występowaniu zatoru tętnicy płucnej i innych tętnic prowadzących krew do ważnych dla życia organów. W jaki sposób zatem zadbać o serce w trakcie upałów? Trzeba pamiętać o: nawodnieniu, unikaniu alkoholu i napojów z kofeiną, utrzymaniu chłodu w mieszkaniu oraz noszeniu nakrycia głowy czy zwiewnych, komfortowych materiałów. Korzystajmy z wakacji, ale mądrze.

■ PROF. DR HAB. N. MED.
PIOTR JANKOWSKI

KIEROWNIK KATEDRY I KLINIKI CHORÓB
WEWNĘTRZNYCH I GERONTOKARDIOLOGII
W CENTRUM MEDYCZNYM KSZTAŁCENIA
PODYPLOMOWEGO W WARSZAWIE



NIEETYCZNE CENY WIZYT LEKARSKICH

▶ Lekarze zasługują na godną płacę, nie może być ona jednak oderwana od rzeczywistości. Choć doktorzy znają wysokość polskich emerytur, żądają nawet od 300 do 800 złotych za jedną wizytę, która niejednokrotnie trwa mniej niż 15 minut.

Czas oczekiwania na konsultację u specjalisty na NFZ to rok, a prywatnie – 2 dni. Człowiek nie ma wyjścia: albo płaci, albo czeka.

– Wykształcili się z naszych podatków i na bezpłatnych uczelniach państwowych, a teraz liczą za wizytę od nas, seniorów, nawet 700 złotych? To jest chore i nieetyczne – mówi nam pani Dorota z Mazowsza. Rosnące koszty stają się ogromnym problemem zwłaszcza dla osób starszych, które nie są w stanie pokryć opłat za konsultację i zabiegi medyczne. Sprawa zakrawa wręcz o absurd. Pewna seniorka z Mazowsza wydała 900 złotych za łącznie 32 minuty konsultacji lekarskiej. Za każde 10-minutowe spotkanie ko-

bieta musiała zapłacić 300 złotych, w niespełna miesiąc na prywatne wizyty wydała więc niemal 70% swojej emerytury.

Niestety lekarze wykorzystują sytuację, że seniorzy, walcząc o życie, nie mają wyjścia i żądają coraz wyższych stawek. Według badań Głównego Urzędu Statystycznego wydatki Polaków na prywatną opiekę medyczną przekroczyły zawrotną kwotę 50 miliardów. Oznacza to, że dostępność do ochrony zdrowia z publicznych środków jest znacząco ograniczona. To kolejny palący problem. Z powodu silnych bólów głowy ambasadorka „Głosu Seniora” dostała skierowanie do neurologa od lekarza pierwszego kontaktu. Na wizytę u specjalisty czekała ponad rok, na wyniki badań tomografii – kolejne 3 miesiące, a na konsultację tychże wyników – następne 8 miesięcy. W przypadku poważnych dolegliwości 2 lata oznaczają przedwczesną śmierć. Nie można tego wykorzystywać! Dlatego apelujemy do decydentów o interwencję i regulację cen prywatnych wizyt lekarskich, a do lekarzy o opamiętanie, przyzwoitość i uczciwość.

JAGODA KAMCZACKA – MAŁY OWOC I WIELKIE MOŻLIWOŚCI



▶ Powiedzieć, że jagoda kamczacka jest zdrowa, to nic nie powiedzieć! Okres zbiorów jagody kamczackiej w tym roku wypada wcześniej niż zwykle, bo na początku czerwca. Zalicza się ona do grupy produktów tzw. SUPERFOOD. Mowa więc o produktach spożywczych mających wyjątkowo wysoką zawartość związków, które wpływają korzystnie na zdrowie człowieka, oraz wysoką gęstość odżywczą. Oznacza to, że wystarczy spożyć ich niewielką ilość, aby dostarczyć duże dawki składników sprzyjających organizmowi.

W JAKI SPOSÓB JAGODA KAMCZACKA WSPIERA ZDROWIE

Jagoda kamczacka była od wieków wykorzystywana w japońskiej, chińskiej, kanadyjskiej i rosyjskiej **medycynie naturalnej**, gdyż wszystkie części rośliny mają właściwości lecznicze. W recepturach medycyny tybetańskiej wywar z kory jest przepisywany jako środek na bóle głowy, reumatyzm, artretyzm i silne bóle żołądka. Wywar z młodych pędów działa moczopędnie, zapobiega też wypa-

daniu włosów. Do leczenia ran używa się rozdrobnionych liści, które mają właściwości antyseptyczne, a ich wywar stosuje się do leczenia chorób gardła i skóry. Wyciąg z kwiatów pomocny jest przy chorobach gardła oraz skóry i w przeziębieniach, natomiast w postaci okładów – przy chorobach oczu. Owoców używano natomiast jako środka wzmacniającego naczynia włosowate przy chorobach sercowo-naczyniowych, a także do oczyszczania organizmu z substancji radioaktywnych. Sok z jagód leczy z kolei grzybicę i owrzodzenia.

Tak szerokie pole działania jagody kamczackiej w zakresie zdrowia zwróciło uwagę naukowców, którzy już od wielu lat chcą odkryć jej fenomen jagody, dlatego przeprowadzają liczne badania.

CO ODKRYLI NAUKOWCY?

- Związki fenolowe, w które bogata jest jagoda kamczacka mogą powodować **obniżenie ciśnienia krwi**, co stanowi klucz **w walce z nadciśnieniem** (Kowalczyk i wsp., 2003).



- Zawarte w owocach składniki wspomagają **łagodzenie ostrych stanów zapalnych oczu i poprawę ostrości wzroku** (Piasek, 2010).
- Częste spożywanie jagód kamczackich lub produktów z nich wytworzonych reguluje utlenianie złego cholesterolu LTD, dzięki czemu jagoda wspomaga **profilaktykę chorób serca, w tym miażdżycy** (Skupień i wsp., 2007).
- Owoce mają działanie antybakteryjne i antywirusowe, dlatego wspierają **profilaktykę chorób jamy ustnej**

o podłożu bakteryjnym oraz przeciwdziałają zakażeniom **układu moczowego** (Lala i wsp., 2006).

- Związki fenolowe zawarte w jagodzie kamczackiej mają właściwości przeciwzapalne, zapobiegają chorobom metabolicznym, takim jak: **otyłość i cukrzyca**. Jagoda jest w dodatku niskokaloryczna (53 kcal/100 g SM) i ma niski indeks glikemiczny (Skupień i wsp., 2007).
- Spożywanie owoców stanowi **ochronę przeciw szkodliwemu działaniu promieniowania UV-A i UV-B**, które powoduje fotouszkodzenia skóry, przyspieszenie procesów starzenia i uszkodzenia DNA (Piasek, 2010).
- Licznie występujące w tych owocach antocyjany mogą skutecznie **przeciwdziałać powstawaniu nowotworów** oraz **łagodzić skutki chemioterapii** (Piasek, 2010).
- Owoce zawierają dużo więcej **witaminy C** (180 mg/100 g ś.m.) niż np. kiwi czy pomarańcze.
- Zawierają sporą dawkę **witaminy A** (130 mg/100 g ś.m.), która jest niezbędna w procesie widzenia.

W JAKIEJ POSTACI JEŚĆ JAGODĘ?

Oczywiście najlepiej jeść świeże owoce – jest to jednak możliwe tylko w stosunkowo krótkim okresie. Dzięki zasadzeniu odmian wczesnej, średniej i późnej owocowanie jagody kamczackiej można wydłużyć nawet do 6 tygodni. Ale co potem?

Owoce jagody kamczackiej są doskonałym składnikiem na **dżemy, konfitury, galaretki, kompoty, soki, nalewki** czy **wina**. Nie mają dużych i wyczuwalnych pestek (jak np. maliny), co okazuje się sporą zaletą. Nie trzeba ich również szypułkować (jak np. truskawki). Skórka jest miękka i rozpada się podczas obróbki termicznej.

Należy jednak pamiętać, że substancje biologicznie czynne, w które bogata jest jagoda kamczacka, łatwo ulegają zniszczeniu, kiedy poddane są działaniu wysokiej temperatury. Dlatego aby zachować jak najwięcej wartości odżywczych, warto jagodę **zamrozić**. Dzięki temu sposobowi konserwacji zachowujemy najwięcej wartości produktu.

Świeże, mrożone, liofilizowane czy suszone jagody są doskonałym dodatkiem do **ciast, lodów, koktajli, sorbetów, muffinów, owsianek** lub **pierogów**.

DNI OTWARTE NA PLANTACJI

Nikogo nie trzeba przekonywać, że najlepiej smakują owoce zebrane własnoręcznie, prosto z krzewu. Co roku, w czerwcowe weekendy na naszej plantacji jagody kamczackiej w Muniakowicach 100 odbywają się Dni Otwarte.

Na plantacji można za darmo najeść się do woli, a zebrane do koszyka owoce oferowane są w promocyjnej cenie. Na odwiedzających naszą 11,5 ha plantację czeka jagodowy poczęstunek. Można zakupić świeże owoce, a także jagodowe przetwory, stodkości oraz produkty od lokalnych producentów (m.in. z jagody kamczackiej). Co roku bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się sadzonki jagody kamczackiej. Dostępne będą również sadzonki innych roślin owocowych i ozdobnych. Szczegóły na www.jagodahaskap.pl. ZAPRASZAMY!

JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNI DOM OPIEKI?

► Bywają sytuacje, kiedy seniorzy wymagają całodobowej opieki najbliższych. Czasami jednak trudno o taką pomoc, zwłaszcza jeśli w grę wchodzi interwencje medyczne. W wielu przypadkach najwłaściwszym rozwiązaniem okazuje się znalezienie odpowiedniej placówki. Pensjonacik rodzinny pod dębami wyszedł naprzeciw osobom stojącym przed decyzją wyboru domu opieki, i przygotował poradnik z pytaniami, na które warto znać odpowiedź, zanim pośpiesznie podejmą one tak ważną decyzję.



W tak istotnej kwestii warto przyjrzeć się uważnie kilku miejscom i porównywać je między sobą – w końcu pod opiekę oddajemy jedną z najbliższych nam osób. Poziom usług powinien być więc na najwyższym poziomie, tak aby się nie zamartwiać. Należy sprawdzić, czy dana placówka została zarejestrowana jako świadcząca odpowiednie usługi, czy budynek został przystosowany do osób z niepełnosprawnościami albo czy w pobliżu jest transport publiczny.

Powyższy poradnik składa się z kilku kategorii: finanse i dokumenty, rodzina, twoje potrzeby, sprawy codzienne, co dalej, epidemia i inne stany zagrożenia.

NAD TYMI ZAGADNIENIAMI TRZEBA SIĘ ZASTANOWIĆ

Rzetelne przygotowanie jest kluczowe, a w tym pomogą następujące pytania:

1. Czy przedstawiono ci warunki umowy na pobyt?
2. Czy można przywieźć podopiecznego na dzień próbny?
3. Czy w placówce jest dostęp do specjalistów, tj. okulisty, stomatologa?
4. Kto będzie finansował pobyt seniora w domu opieki?
5. Jak zaspokajane są potrzeby kulturalne i religijne?
6. Jakie wsparcie zapewnia obiekt przy opiece paliatywnej?
7. Jak przygotować się do przyjazdu?
8. Czy jest grafik zajęć terapeutycznych?
9. Czy można decydować o swoim codziennym ubiorze?
10. Czy goście mogą zostać na noc?

To zaledwie ułamek kwestii, które warto przestudiować. Przewodnik jest dostępny na stronie <https://pensjonacikpoddebami.pl/pensjonacik-pod-debami-przewodnik/>.

PENSJONACIK „POD DĘBAMI”

Pensjonacik znajduje się w woj. zachodniopomorskim. Jest rodzinną firmą i prywatnym domem opieki, który powstał z myślą o dobru osób starszych i dorosłych wymagających profesjonalnej codziennej pomocy. Właściciele od niemal 20 lat wspierają kolejne rodziny, stale dbają o rozwój swój i personelu. W zakres usług Pensjonaciku wchodzi między innymi: opieka pielęgnacyjna i lekarska, rehabilitacja, dogoterapia, codzienne spacerowanie, a nawet usługi kosmetyczne i fryzjerskie. Co ważne, placówka jest rekomendowana przez Krajową Izbę Domów Opieki, a z **Ogólnopolską Kartą Seniora obowiązuje 10% zniżki** na pierwszy miesiąc pobytu.



MIODNY SZLAK W KAMIANNEJ

20 czerwca 2024 roku w Miodowej Klinice w Kamiennej został otwarty Dom Marki Miodny Szlak. W Domu Marki istnieje możliwość, aby zapoznać się z produktami Miodnego Szlaku, uzyskać informację o pszczelelích produktach, samym regionie, a także miejscach wartych odwiedzenia.



Marka lokalna jest znakiem słowno-graficznym, pod którym promowana jest grupa produktów posiadających wspólne cechy i wartości, istotne z punktu widzenia konsumentów oraz jej twórców – producentów i usługodawców. **Marka lokalna** to również dzieło i serce społeczności lokalnej, a głos tego serca wzbudza emocje i wrażenia, przywołuje wspomnienia miłośników danego miejsca.

Inicjatorką powstania marki Miodny Szlak jest Renata Stelmach – prezes Fundacji Po Zdrowie Do Natury. Wraz z grupą założycielską pracuje nad rozwojem marki od 2019 roku.

PRODUKTY Z MIODNEGO SZLAKU

Produkty i usługi przygotowane dla klientów pod marką lokalną **niosą za sobą wartości**, które zasadniczo wyróżniają je spośród lawiny dostępnych dóbr. Są to:

- związek z regionem powstawania;
- przyjazność dla środowiska;
- tworzenie lokalnych miejsc pracy.

Te trzy wartości decydują o charakterze **producentów, produktów i klientów**, sprawiając jednocześnie, że marka lokalna staje się wyróżnikiem regionu, produktów i klientów.

Zapraszamy do odwiedzenia tego magicznego miejsca. O organizowanych jarmarkach, warsztatach, konferencjach na bieżąco informujemy na naszej stronie internetowej www.miodnyszlak.pl oraz w naszych mediach społecznościowych. Polub nas i bądź na bieżąco.

MIESZKAĆ GODNIE I WYGODNIE

► Miejsce zamieszkania odgrywa kluczową rolę dla jakości i długości życia seniorów, a niedostosowanie mieszkań często wiąże się z wykluczeniem seniorów z wielu obszarów życia. Z tego powodu we współpracy z Fundacją ReVitaLife rozpoczynamy serię publikacji poświęconych sytuacji mieszkaniowej seniorów. Przyjrzymy się obecnej sytuacji, potrzebom oraz rozwiązaniom znanym w Polsce oraz za granicą.

Dla większości osób starszych dom jest centrum życia. Seniorzy spędzają w nim około 20 godzin dziennie, a niektórzy nie opuszczają ich w ogóle. Dom ma zapewniać komfort i poczucie bezpieczeństwa oraz zaspokajać potrzeby dnia codziennego. Niestety w przypadku wielu seniorów ich dom czy mieszkanie staje się dla nich swoistą izolatką, z której rzadko wychodzą.



Seniorzy cenią samodzielność i niezależność, dlatego z roku na rok zmniejsza się liczba osób chcących pozostać ze swoimi dorosłymi dziećmi, wnukami lub dalszą rodziną. Natomiast coraz więcej seniorów chce na starość mieszkać samodzielnie, we własnych domach, a jedynie w razie potrzeby skorzystać z pomocy bliskich. Nie chcąc być obciążeniem dla swoich dzieci, wnuków czy przyjaciół, seniorzy coraz częściej wybierają usługi wyspecjalizowanych instytucji.

WYZWANIA MIESZKANIOWE SENIORÓW

Zrozumienie wyzwań związanych z sytuacją mieszkaniową seniorów oraz znalezienie odpowiednich rozwiązań, które będą adekwatne do sytuacji życiowej i materialnej osób starszych, jest kluczowe dla zapewnienia bezpiecznej, aktywnej i godnej starości. Dzięki takim praktykom przeciwdziałamy wykluczeniu osób starszych z wielu obszarów życia.

Znaczna część starszych ludzi mieszka w domach, które nie są przystosowane do ich potrzeb. Brak windy, wąskie schody, wysokie progi, wąskie korytarze czy niewygodne

łazienki mogą stanowić poważne bariery w codziennym funkcjonowaniu. Niedostosowanie mieszkań do potrzeb osób z ograniczoną mobilnością może zwiększyć ryzyko upadków i innych wypadków domowych.

Wielu seniorów mieszka samotnie – dotyczy to aż 75% osób starszych i jest szczególnie dotkliwe w grupie 80+. Izolacja społeczna prowadzi do pogorszenia zdrowia psychicznego i fizycznego, a także negatywnie oddziałuje na zdolność do samodzielnego funkcjonowania.

Ponadto okazuje się, że mieszkania seniorów często są zbyt duże jak na ich potrzeby. Powierzchnie kiedyś zajmowane przez kilkuosobowe rodziny stają się zbędne i zbyt drogie w utrzymaniu dla pary lub seniora mieszkającego samotnie. W naszym kraju przeciętne mieszkanie takiego seniora ma ponad 60m², a w przypadku pary seniorów – aż 78 m². Do tego blisko 40% osób starszych przebywa w domach jednorodzinnych, których utrzymanie znacznie wykracza poza ich możliwości fizyczne i finansowe.

Nie mniejsze znaczenie ma lokalizacja. Starsze osoby potrzebują dostępu do różnych usług, takich jak opieka me-



MIESZKAĆ WYGODNIE ZNACZY ŻYĆ GODNIE

W TROSCE O BEZPIECZNE I DOSTĘPNE
MIESZKANIA DLA SENIORÓW

Przystosowanie istniejących mieszkań do potrzeb osób starszych jest jednym z kluczowych i dostępnych rozwiązań. Instalowanie wind, usuwanie progów, montaż poręczy oraz dostosowanie łazienek to tylko niektóre z działań mogących znacząco poprawić komfort życia seniorów. Rozbudowane programy dotyczące przeprowadzania remontów i adaptacji mieszkań mogłyby być dużym wsparciem w tym zakresie. W kolejnych publikacjach przyjrzymy się konkretnym.

Tworzenie nowych mieszkań zaprojektowanych specjalnie dla osób starszych to kolejna ważna inicjatywa. Mieszkania te powinny być wyposażone w nowoczesne udogodnienia, nie mogą mieć barier architektonicznych. Trzeba również zadbać o wspólną przestrzeń do spędzania czasu (kluby seniora czy ogrody), programy aktywizacyjne, rekreacja i usługi medyczne. Model znany na świecie pod nazwami *senior living*, *independent living* i *assisted living* daje możliwość prowadzenia niezależnego życia, zapewniając bezpieczeństwo i komfort. W Polsce tego typu rozwiązania realizowane są zarówno komercyjnie, jak i przez samorządy lokalne lub towarzystwa budownictwa społecznego.

Klucz stanowią także międzypokoleniowe społeczności mieszkaniowe, w których seniorzy mogą żyć w swojej przestrzeni, ale w bliskości osób w różnym wieku. Takie społeczności często zapewniają dostęp do niezbędnych usług opiekuńczych i medycznych. Podobny model rozwija się głównie w Skandynawii, ale jest już testowany w Polsce. W kolejnych tekstach przyjrzymy się, z jakim skutkiem odbywa się ta realizacja.

Wdrożenie odpowiednich rozwiązań wymaga środków finansowych, dlatego zaprezentujemy różne modele finansowania, dzięki którym mieszkania mogą być dostępne dla seniorów o różnych wymaganiach oraz o zdywersyfikowanym statusie materialnym.

Zapraszamy do aktywnego udziału w dyskusji na temat mieszkań dostosowanych do potrzeb seniorów na profilu naszej kampanii <https://www.facebook.com/mieszkac.wygodnie.znaczy.zyc.godnie/>. Państwa uwagi i opinie będą dla nas ważną informacją o kierunku pożądanych zmian i promowanych rozwiązań.

dyczna, rehabilitacja czy pomoc w codziennych czynnościach. Mieszkania, które są zlokalizowane z dala od takich punktów, mogą utrudniać seniorom korzystanie z niezbędnej infrastruktury i odpowiedniego wsparcia.

ROZWIĄZANIA MIESZKANIOWE DLA SENIORÓW

Właściwe przystosowanie przestrzeni życiowej osób starszych nie tylko zwiększa ich komfort, ale także oddziałuje na ich zdrowie i jakość życia. W tym kontekście istnieje kilka kluczowych strategii, które mogą znacząco poprawić sytuację mieszkaniową seniorów. W kolejnych publikacjach przyjrzymy się im bliżej – zaczniemy od adaptacji istniejących mieszkań, poprzez tworzenie nowych i specjalnie zaprojektowanych lokali, aż po innowacyjne modele społeczności międzypokoleniowych. Pokażemy rozwiązania mieszkaniowe zarówno dostępne na rynku krajowym, jak i sprawdzone na całym świecie. Te drugie potraktujemy jako inspirację, dzięki której zastanowimy się, co najlepiej pasuje do potrzeb, oczekiwań i możliwości polskich seniorów.



KOLONOSKOPIA – WSZYSTKO O JEDNYM Z WAŻNIEJSZYCH BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

▶ **O czym musisz wiedzieć przed kolonoskopią? Jak dobrze przygotować się do badania i dlaczego należy je wykonywać? Na czym polega kolonoskopia?**

Pod pojęciem endoskopii rozumiemy liczne badania polegające na wziernikowaniu (czyli oglądaniu) wnętrza ciała przy pomocy specjalnego przyrządu. Do tej grupy zaliczają się między innymi procedury takie jak: gastroskopia, cystoskopia, laparoscopia czy **kolonoskopia**.

NA CZYM POLEGA KOLONOSKOPIA?

Jest to endoscopia okrężnicy (łac. *colon*), która w praktyce sprowadza się do wziernikowania całego jelita grubego [1]. W trakcie badania lekarz ogląda wnętrze przewodu pokarmowego w celu:

- poszukiwania zmian chorobowych,
- postawienia diagnozy (i wdrożenia odpowiedniego leczenia),
- pobrania wycinków do badania histopatologicznego,
- wykonania procedur terapeutycznych, na przykład usunięcia polipów lub ciał obcych.

W trakcie kolonoskopii przez odbyty wprowadzany jest specjalny przyrząd – endoskop. Swoją budową przypomina cienką, giętką rurę wyposażoną w kamerę, specjalne oświetlenie oraz kanały na dodatkowe instrumenty [1]. Przy pomocy endoskopu przechodzi się przez różne odcinki jelita grubego – odbytnicę oraz kolejne części okrężnicy (zstępującą, poprzeczną i wstępującą).

CZY KOLONOSKOPIA BOLI?

Samo badanie – choć jest bezpieczne – może powodować pewien dyskomfort. Z tego powodu czasami zostaje przeprowadzone w znieczuleniu ogólnym. Pozwoli to złagodzić dolegliwości, takie jak wzdęcie, uczucie parcia lub uczucie ucisku w brzuchu [2].

Kolonoskopia, jak każdy zabieg, jest obarczona pewnym ryzykiem powikłań – również poważnych, takich jak krwawienie czy „przedziurawienie ściany jelita”, czyli perforacja [2]. **Należy jednak zaznaczyć: wspomniane powikłania są niezwykle rzadkie.** Perforacja jelita grubego jest obserwowana u 0,005–0,085% pacjentów na całym świecie [2], przy czym Polski Program Badań Przesiewowych podaje, że perforacja wystąpiła u jedynie 5 pacjentów na 50 000 zbadanych (0,01%) [2]. Krwawienie jest powikłaniem nieco częstszym, choć mniej poważnym. Niemniej według badań występuje ono wśród 0,001–0,687% pacjentów.

Nieodłącznym elementem kolonoskopii to wypełnianie jelita grubego powietrzem. Dzięki temu możliwe jest lepsze uwidocznienie ściany przewodu pokarmowego. Wskutek „pompowania” jelita możesz odczuwać rozpieranie, wzdęcie, ogólny dyskomfort lub nasiloną potrzebę oddania gazów. **To naturalny efekt podawania powietrza do jelita i nie należy się go ani obawiać, ani wstydzić.** Nie jest to powikłanie – dolegliwości powinny ustąpić bardzo szybko, po wizycie w toalecie.

O CZYM TRZEBA WIEDZIEĆ PRZED KOLONOSKOPIĄ? PRZYGOTOWANIE DO BADANIA

Przed kolonoskopią **jelito musi zostać dokładnie oczyszczone z resztek pokarmowych.** W tym celu przed badaniem trzeba zażyć leki. Przyjmowany przez około dwa dni preparat wywołuje częstsze wypróżnienia. W tym czasie stolce

mogą być płynne, a nawet klarowne lub żółte. **Dzięki tej procedurze ściany jelit staną się „czyste” i lekarz będzie mógł dokładnie je obejrzeć w poszukiwaniu ewentualnych zmian chorobowych.**

Podaniu leków powinna towarzyszyć **odpowiednia dieta** uboga w błonnik. Pozwoli ona zmniejszyć objętość resztek pokarmu, które będą przechodzić przez jelito grube. Taką dietę zaleca stosować na dobę przed badaniem [4]. Dzień przed kolonoskopią nie powinno się jeść produktów, takich jak: warzywa i owoce czy pełnoziarniste pieczywo [5].

Pamiętaj, że przygotowanie do badania jest niezbędnym elementem poprzedzającym kolonoskopię. Jeśli masz obawy, czy zrobisz to prawidłowo, nie bój się spytać personelu medycznego o szczegóły. **W razie potrzeby lepiej zasięgnąć rady z wyprzedzeniem.**

KOLONOSKOPIA JAKO JEDNO Z WAŻNIEJSZYCH BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

Kolonoskopia jest ważnym badaniem diagnostycznym, **ale wykonuje się ją także w celach profilaktycznych.** W Polsce funkcjonuje Polski Program Badań Przesiewowych obejmujący osoby narażone na raka jelita grubego, **w tym wszystkie osoby w wieku 50–65 lat, które nie mają żadnych objawów.**

■ **OPRACOWAŁA LEK. KATARZYNA GUGAŁA**
ŹRÓDŁO: WWW.ADAMED.EXPERT

Referencje:

1. <http://onkologia.org.pl/kolonoskopia/> [ostatni dostęp: 11.12.2021 r.]
2. <http://pbp.org.pl/kolonoskopia> [ostatni dostęp: 11.12.2021 r.]
3. Kim SY, Kim HS, Park HJ. Adverse events related to colonoscopy: Global trends and future challenges. World J Gastroenterol. 2019 Jan 14;25(2):190-204. doi: 10.3748/wjg.v25.i2.190. PMID: 30670909; PMCID: PMC6337013.
4. Hassan C, Bretthauer M, Kaminski MF, Polkowski M, Rembacken B, Saunders B, Benamouzig R, Holme O, Green S, Kuiper T, Marmo R, Omar M, Petruzzello L, Spada C, Zullo A, Dumonceau JM; European Society of Gastrointestinal Endoscopy. Bowel preparation for colonoscopy: European Society of Gastrointestinal Endoscopy (ESGE) guideline. Endoscopy. 2013;45(2):142-50. doi: 10.1055/s-0032-1326186. Epub 2013 Jan 18. PMID: 23335011.
5. Vanhauwaert E, Matthys C, Verdonck L, De Preter V. Low-residue and low-fiber diets in gastrointestinal disease management. Adv Nutr. 2015 Nov 13;6(6):820-7. doi: 10.3945/an.115.009688. PMID: 26567203; PMCID: PMC4642427.

ADAMED EXPERT dla Ciebie

www.adamed.expert

ADAMED Dla Rodziny

AKTUALNA I SPRAWDZONA WIEDZA MEDYCZNA W JEDNYM MIEJSCU

SENIOR W PODRÓŻY:

PRAKTYCZNE PORADY, JAK SIĘ PRZYGETOWAĆ

Podróżowanie w „złoty latach” naszego życia to szansa na poznanie nowych kultur oraz zobaczenie miejsc, które zawsze chcieliśmy odwiedzić, ale nie mieliśmy na to czasu. Aby czerpać radość z każdej podróży, warto się do niej odpowiednio przygotować. Zbraliśmy więc przydatne, ale trochę mniej oczywiste wskazówki dotyczące wyjazdów za granicę.

JAK SIĘ DOBRZE SPAKOWAĆ?

Pakowanie to kluczowy, ale trochę przytłaczający moment przygotowania się do każdej podróży. Polecamy więc sporządzenie listy rzeczy, które są dla nas niezbędne. Nie będziemy się tutaj skupiać na podstawowych przedmiotach, takich jak paszport, dowód osobisty czy wydrukowane certyfikaty ubezpieczeń. Zamiast tego chcemy pokazać rzeczy, o których łatwo zapomnieć, choć są przydatne:

Apteczka pierwszej pomocy. Podstawowe wyposażenie takiej apteczki to **gaza opatrunkowa, bandaże zwykły i elastyczny, kompresy jałowe, zestaw plastrów na rany, nożyczki ratownicze, preparat do odkażania rąk oraz rękawiczki jednorazowe.** Do apteczki warto też dołączyć leki, które bierzecie na co dzień, oraz takie „na wszelki wypadek”.

Naładowany telefon. W podróży telefon to nie tylko narzędzie kontaktu z innymi, ale również dostęp do GPS-u i aparatu.

Ładowarka. Tutaj ważne jest, aby wiedzieć, jaka sieć elektryczna działa w danym kraju. Możemy bowiem potrzebować przejściówki, aby podłączyć ładowarkę do gniazdka. Co ważne, dużo telefonów (i nie tylko) korzysta ze standardu kabli USB-C. Warto więc sprawdzić, czy twój telefon również ma takie wejście na kabel do ładowania.

Powerbank. To przenośna ładowarka lub bateria, która nie potrzebuje podpięcia do sieci, aby naładować inne urządzenie. Warto mieć powerbank o pojemności min. 5000 mAh, ponieważ jest to minimalna pojemność, dzięki której naładujesz telefon do pełna.

Urządzenie do tłumaczenia języków obcych. Translator kieszonkowy umożliwi komunikację z lokalnymi mieszkańcami danego kraju, do którego podróżujesz. Takie urządzenia oferują o wiele lepszą jakość swoich usług niż popularne aplikacje na telefon. Warto też zwrócić uwagę, czy translator ma wbudowaną kartę SIM z Internetem, bez którego nie zadziała. Dobrym przykładem jest **Vasco Translator**. Ma wbudowaną kartę SIM z Internetem działającym na całym świecie bez limitu, dzięki czemu nigdy nie trzeba dokupować pakietów danych. Jest również bardzo prosty w użyciu, nie wymaga dodatkowych instalacji i ma duży, czytelny ekran.



JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE PODRÓŻY?

Zadbanie o bezpieczeństwo to podstawa udanej podróży.

Oto kilka rad:

Przed wyruszeniem w podróż warto sprawdzić na stronie rządowej, czy na terenie danego kraju są jakieś szczególne przepisy, których należy przestrzegać. Tam też możemy zweryfikować, czy podróż do danego kraju jest bezpieczna. **Wszystkie powyższe informacje znajdziecie na stronie www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych.**

Zarejestrujcie się w systemie Odyseusz. To przygotowany przez MSZ portal, który w razie niebezpiecznych sytuacji jest w stanie namierzyć polskich obywateli za granicą.

Pobierzcie mapy rejonu, do którego się wybieracie. Można to zrobić np. w aplikacji Google Maps. Jest to przydatne, gdy wybieramy się do miejsca, w którym Internet działa bardzo wolno lub trzeba sporo zapłacić za komórkową transmisję danych.

Jeśli wyjeżdżacie w grupie, przekazcie koordynatorowi wycieczki lub innym uczestnikom wyjazdu **kontakt do osoby w Polsce**, do której można się odezwać w sytuacjach awaryjnych. W przypadku samotnych wycieczek dajcie znać swoim bliskim, do jakiego kraju jedziecie, w jakim hotelu się zatrzymacie i co zamierzacie zwiedzić. Pomoże im to odpowiednio zareagować w razie ewentualnego niebezpieczeństwa.

Kupujcie bilety lotnicze bezpośrednio u przewoźnika, ponieważ biorą oni pełną odpowiedzialność za przewóz. Gdy lot jest nagle anulowany, to przewoźnik udzieli wam pomocy w ustaleniu zastępczego przelotu. Przy rezerwacji lotu z pomocą pośrednika (np. Kiwi, Momondo) w nagłych sytuacjach trzeba działać na własną rękę.

Wykonajcie dwie kopie paszportu oraz dowodu osobistego. Zdecydowanie przydaje się to w przypadku, gdy zgubimy dokumenty lub zostaną one skradzione.

Zróbcie listę kluczowych kontaktów. Zapiszcie sobie na niej numery alarmowe, numery do ambasady polskiej w danym kraju. Warto mieć pod ręką także kontakt do bliskich, którzy w razie potrzeby szybko nam pomogą.

Dbłość o powyższe punkty sprawi, że poczujecie się pewniej i bezpieczniej podczas każdej podróży za granicę. Świadomość, że jesteśmy przygotowani na każdą ewentualność, sprawia, że możemy się wyluzować i skupić na wypoczynku oraz poznawaniu nowych kultur.

UBEZPIECZENIE – PEWNOŚĆ PRZED WSZYSTKIM

Przed podróżą zagraniczną warto wykupić ubezpieczenie podróżne. Upewnijcie się, że polisa obejmuje **kwestie medyczne, pomoc w przypadku kradzieży, zgubienia bagażu lub zmiany planów.**

Oto, co może się jeszcze przydać:

Karta EKUZ. Jest to karta wydana przez NFZ, która uprawnia do skorzystania z opieki zdrowotnej w krajach UE na takich samych zasadach, na jakich korzystają z niej lokalni mieszkańcy.

Poza UE minimalna kwota ubezpieczenia to 50 000 dolarów, a w USA – 250 000 dolarów. Należy wybrać ubezpieczenie właśnie na takie kwoty, ponieważ opieka medyczna w niektórych krajach pozaeuropejskich, a już zwłaszcza w USA, jest droga.

Zdecyduj się na ubezpieczenie w renomowanych firmach, takich jak **PZU, Warta i Allianz**. Pozwala to uniknąć potencjalnego oszustwa.

PODSUMOWANIE

Mamy nadzieję, że dzięki naszym radom wasza podróż stanie się łatwiejsza i przyjemniejsza. Planujcie dokładnie, pakujcie się mądrze i korzystajcie z nowoczesnych gadżetów, które ułatwiają życie. Niech każda wyprawa dostarczy niezapomnianych wrażeń i zostanie w waszym sercu na zawsze!

WZMOCNIJ SIĘ NATURALNIE

► Czy można się suplementować przekąską? Oczywiście, że tak. Powiedz „Bee Strong” i poznaj innowacyjną przekąskę, która pozwoli ci na wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych.

Regularna suplementacja pyłku pszczelego ma cudowne działanie na nasz organizm. Niestety często zrażamy się do naturalnych form suplementacji ze względu na smak czy zapach. Pyłek pszczeli jest właśnie takim składnikiem, który trudno zjada się w czystej postaci. Dlatego musimy oszukać nasz mózg i wprowadzić do organizmu ten dobroczynny składnik w formie przekąski. Batonik z pyłkiem pszczelim? To brzmi zachęcająco.

ZDROWA PRZEKĄSKA

Batony Bee Strong mają prosty skład i zaledwie trzy składniki: pyłek pszczeli z Miodów Bieszczadzkich 26% (gg), daktyle 50% oraz ziarno słonecznika 24%. Co najważniejsze, produkt nie zawiera substancji konserwujących i dodatkowych cukrów, a jedynie te naturalnie występujące.

MAGIA PYŁKU PSZCZELEGO

Pyłek kwiatowy (pszczeli) jest zbierany przez pracownice pszczoły, a następnie częściowo przetworzony i dostarczany do ula w formie kulek, które stanowią pożywienie dla młodych owadów. Jedna taka kuleczka to 100 tys. mikroziaren pyłków różnych kwiatów – w zależności od tego, na jakich terenach latają pszczoły. Pyłek zawiera wapń, żelazo, chrom, miedź, srebro, magnez, krzem czy składniki o wysokiej przyswajalności. Na dodatek jest bogatym źródłem witamin (C, B1, B2, PP) rozpuszczalnych w wodzie i w tłuszczach.

PYŁEK PSZCZELI NA ZDROWIE!

Pyłek kwiatowy ma silne działanie przeciwbakteryjne, detoksykacyjne i odtruwające. Jego suplementacja wzmacnia walkę z anemią, zmniejsza nerwowość i rozdrażnienie. Pomaga także zmniejszyć lub eliminować szkodliwe oddziaływanie wielu czynników chemicznych szczególnie na funkcjonowanie wątroby. Pyłek pszczeli ochrania wątrobę przed zatruciem substancjami toksycznymi, ułatwia jej odnawianie, a także wspomaga leczenie choroby alkoholowej. Wzmacnia apetyt i reguluje przemianę materii, może posłużyć do leczenia chorób alergicznych, bo leczy katar sienny, astmę, a także łagodzi ich objawy. Dzięki dużej dawce zawartości witaminy B2 ma właściwości poprawiające wzrok. Nie sposób wymienić wszystkich zalet.

PRZECIWWSKAZANIA I DAWKOWANIE

U osób uczulonych na pyłki roślinne mogą wystąpić reakcje alergiczne: zaczerwienienie spojówek, pokrzywki, obrzęk, zaburzenia układu pokarmowego, takie jak wzdęcia, bóle brzucha, nudności.

Pyłek pszczeli powinno się przyjmować 3 razy w ciągu dnia – od 30 minut do 2 godzin przed posiłkiem. Aby kuracja przyniosła prawidłowe efekty, musi trwać co najmniej miesiąc i być powtarzana nawet kilka razy w roku, a po każdym zakończonym cyklu należy stosować przerwę. Najlepszy moment na rozpoczęcie kuracji to jesień i wiosna.

ZJADASZ I POMAGASZ

Każdy zakupiony batonik wspiera Fundusz wsparcia samotnych i oszukanych seniorów „Głosu Seniora” oraz Fundację Przeciwdziałania Śmierci Pszczół Bee Helpy.

Fundacja Bee Strong
Kupując energetyczne, naturalne batony Bee Strong wspierasz Fundację Przeciwdziałania Śmierci Pszczół cały dochód ze sprzedaży przeznaczony na Fundację

Bee Strong

Zdrowo doładuj się!

- Suplementacja pyłku batonem
- Tylko 3 naturalne, składniki
- Naturalna dawka energii
- Produkt polski
- Prosty skład
- RAW

„Twoja dzienna porcja energetycznego pyłku”
Magdalena Cieśla
Redaktor Naczelna Ogólnopolskiego Dwumiesięcznika „Żyj naturalnie” oraz autorka książki „Oczyść ciało i umysł, czyli jak zadbać o swoje zdrowie i zredukować stres”
ŻYJ naturalnie

TWOJA PORCJA ENERGII Z PYŁKUI
<http://www.sklep.glosseniora.pl/>

PODNIEBNA PRZYGODA W KRAKOWIE – ODCZARUJMY BALON WIDOKOWY

Balon Widokowy w Krakowie to wspaniały punkt obserwacyjny. W idealnych warunkach atmosferycznych na pokład gondoli może wejść do 30 osób wraz z pilotem. Jednakże nie zdarza się to często, bo w praktyce za każdym razem pilot dokonuje przeliczeń na podstawie aktualnego udźwigu balonu oraz sily wiatru i decyduje, ile osób może skorzystać z atrakcji.

W czasie standardowych lotów balon wznosi się na wysokość ok. 120 m (maksymalny pułap gondoli to 275 m dla lotów specjalnych), co zapewnia unikalne widoki i niezapomniane wrażenia. Sama powłoka balonu – największa taka w Polsce – wypełniona jest bezpiecznym helem. W trakcie lotu często widać Tatry, które zdają się leżeć na wyciągnięcie ręki. Co ważne, można robić zdjęcia.

W TROSCE O ŚRODOWISKO

Z myślą o ochronie środowiska balon służy również jako informacja na temat stanu powietrza w Krakowie. Na podstawie danych z Inspektoratu Ochrony Środowiska i w zależności od stopnia zanieczyszczenia powłoka balonu zmienia kolor: od zielonego, przez pomarańczowy do czerwonego, który pojawia się coraz rzadziej.

Zabudowa Starego Miasta i Kazimierza została wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO, dlatego powstanie typowych punktów widokowych nie jest możliwe. Zabronione są także loty nad ścisłym centrum Krakowa. Tym samym balon to jedyna opcja, która pozwala podziwiać miasto królów z lotu ptaka i zapewnia najlepszy widok na plan zabudowy historycznego centrum Krakowa, Kazimierza i Podgórze. Poza tym instalacja w Krakowie jest pierwszą w Polsce i jedną z niewielu na świecie.

O HISTORII

Mało kto wie, że Polska ma chlubne tradycje w zakresie baloniarstwa, a pierwsze próby lotów zapoczątkowane przez krakowskich naukowców (m.in. Jędrzeja Śniadeckie-



go) miały miejsce już w 1784 roku w Małopolsce. Balon o średnicy ok. 1 metra wówczas był napętniony wodorem. Z kolei pierwszy lot zarejestrowany przez kronikarzy odbył się w 1789 roku na oczach króla Augusta Poniatowskiego – trwał niespełna godzinę.

CZY LOT JEST BEZPIECZNY?

Sam balon i infrastruktura lądowiska mają wszystkie atesty przewidziane przez Unię Europejską dla statków powietrznych, łącznie z homologacją EASA (Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego), która nakłada na przewoźników lotniczych najbardziej rygorystyczne normy na świecie. Balon Widokowy sp. z o.o. – jako firma wykonująca operacje lotnicze – odebrał certyfikat operatora lotniczego AOC wydany przez Prezesa Urzędu Lotnictwa Cywilnego. Korzysta z ochrony meteorologicznej lotniska w Balicach, a dodatkowo posiada własną stację pogodową, umiejscowioną w pobliżu lądowiska. Zawsze przed uruchomieniem lotów pilot jest zobowiązany złożyć plan lotu i poinformować wieżę lotniska w Balicach o tym fakcie.

KORZYŚCI

Dzięki naszym sponsorom – firmie TIMAGO i Zarys International Group – dla seniorów dysponujących **Ogólnopolską Kartą Seniora** przewidzieliśmy **20% zniżki** na każdy lot.



■ MAREK GALA

PREZES ZARZĄDU BALON WIDOKOWY SP. Z O.O.

JAK PIELEGNOWAĆ SKÓRĘ SKŁONNĄ DO ODPARZEŃ?

Skóra osób z nietrzymaniem moczu, w tym także na stałe przebywających w łóżku, wymaga szczególnej ochrony przed podrażnieniami, odparzeniami i odleżynami.

ta jest bardziej skoncentrowana, a tym samym – bardziej efektywna. To rozwiązanie zapewnia większą skuteczność produktu, a także eliminuje potrzebę stosowania konserwantów przy zachowaniu odpowiedniej trwałości wyrobu.

JAK PIELEGNOWAĆ SKÓRĘ SKŁONNĄ DO ODPARZEŃ?

Wilgoć to największy sprzymierzeniec odparzeń. Mokre i ciepłe środowisko stwarza idealne warunki dla bakterii, które bardzo szybko się namnażają, powodują zaczerwienienia i podrażnienia. Do tego dochodzi ból, uczucie pieczenia i swędzenia. Podatne są nie tylko okolice miejsc intymnych, ale również wszystkie miejsca na ciele, gdzie powierzchnia skóry przylega do siebie bezpośrednio, m.in.: w pachwinach, pod piersiami (zwłaszcza u kobiet z obfitym biustem) czy pomiędzy fałdami skóry.

Szczególną uwagę należy zwrócić na osoby z nietrzymaniem moczu. Ich skóra przez długi czas jest narażona na działanie czynników drażniących zawartych w moczu i dlatego wymaga specjalnej pielęgnacji. Przeciwdziałanie odparzeniom będzie znacznie skuteczniejsze, jeśli zapewnimy odpowiednią ochronę skóry. Po dokładnym umyciu i wysuszeniu ciała warto używać specjalistycznych produktów przeznaczonych do pielęgnacji skóry dorosłych.

ODPOWIEDNIA PIELEGNACJA TO PODSTAWA

W zależności od stanu skóry warto sięgnąć po krem o odpowiednio dobranym działaniu. Lekki krem ochronny z arginina Seni Care szybko się wchłania, doskonale nawilża skórę i wspiera jej regenerację. Z kolei bardziej treściwy krem ochronny z tlenkiem cynku Seni Care działa łagodząco i ochronnie na już odparzoną i podrażnioną skórę, dodatkowo zabezpiecza ją przed dalszymi zmianami i przyspiesza regenerację płaszcza hydrolipidowego skóry. Oba kremy ochronne Seni Care mogą być stosowane wymiennie, w zależności od potrzeb i preferencji.

Znany i ceniony od lat krem z tlenkiem cynku Seni Care jest obecnie dostępny w nowej, bezwodnej odmianie. W efekcie intensywnych badań i testów oraz na podstawie wieloletniego doświadczenia powstał produkt, który łączy w sobie skuteczność, bezpieczeństwo i komfort użytkowania. Krem nie zawiera wody, co oznacza, że jego formu-



Co ważne, krem w bezwodnej formule jest bardziej wydajny, dzięki czemu może być przechowywany w dwukrotnie mniejszym opakowaniu.

JAK STOSOWAĆ KREM Z TLENKIEM CYNKU SENI CARE?

Aby odpowiednio zabezpieczyć skórę, wystarczy niewielka ilość kremu. Łatwo się go rozsmarowuje i równie łatwo usuwa ze skóry za pomocą chusteczek nasączonych Seni Care lub myjki np. z dodatkiem lotionu myjąco-natłuszczającego Seni Care. Po naniesieniu kremu cała powierzchnia skóry zostaje dokładnie pokryta przez delikatną półprzezroczystą warstwę, dzięki czemu można bez problemu obserwować stan skóry, co jest bardzo ważne u pod-



opiecznych stosujących wyroby chłonne. Ta warstwa doskonale chroni skórę przed utratą wody, podrażnieniami i uszkodzeniami. Kluczowy składnik aktywny – tlenek cynku – wykazuje działanie łagodzące, przyspiesza regenerację uszkodzonego naskórka oraz zapobiega powstawaniu dalszych zmian skórnych. Ochronne działanie kremu wspomagane jest też przez witaminę E, która ma właściwości antyoksydacyjne, wzmacnia skórę, a także poprawia jej nawilżenie.

Stali użytkownicy kremu z tlenkiem cynku Seni Care z pewnością docenią także to, jak gładka jest nowa formuła w porównaniu do poprzedniej wersji. Obecnie w składzie kremu znajdują się naturalne składniki olejowe o kojąco-łagodzącym działaniu – w tym olej Canola, olej lniany, masło shea i oliwa z oliwek, które tworzą lepszą barierę i ochronę przed niekorzystnym środowiskiem zewnętrznym. Nowa formuła zapewnia jeszcze większą ochronę skóry przed działaniem moczu i kału, co pomaga zapobiegać podrażnieniom, odparzeniom i odleżynom. Dzięki jeszcze lepszym właściwościom krem ochronny z tlenkiem cynku Seni Care w nowej formule dba o dobrostan skóry podopiecznych, a to z kolei pozytywnie przekłada się na jakość ich życia.

Na komfort zarówno opiekuna, jak i podopiecznego dobrze działa zawarty w kremie skuteczny neutralizator nieprzyjemnych zapachów. Neutralizator roślinnego pochodzenia eliminuje m.in. zapach moczu, co jest kluczowe w pielęgnacji osób z nietrzymaniem moczu. Sam krem nie ma żadnych dodatków zapachowych, dzięki czemu stanowi element codziennej pielęgnacji i dobry wybór dla osób wrażliwych na zapachy kosmetyków. Krem ochronny z tlenkiem cynku nie zawiera również składników pochodzenia zwierzęcego, dzięki czemu jest odpowiedni dla wegan.

Nowa formuła kremu ochronnego z tlenkiem cynku Seni Care to jeszcze lepsza ochrona i pielęgnacja skóry narażonej na odparzenia i odleżyny. Postaw na komfort i bezpieczeństwo swojego podopiecznego. Zaufaj doświadczeniu Seni Care, by poczuć różnicę.



INFOLINIA REFUNDACYJNA

Potrzebujesz dofinansowania, chcesz porozmawiać
o zmianach zasad refundacji NFZ lub limitach dofinansowań?

zadzwoń

455 455 015

lub wyślij e-mail Infolinia.ref@tzmo-global.com



NASZ EKSPERT

seni[®]

odpowie
na wszystkie
pytania

**pomoże
wybrać**
odpowiedni
produkt

wyliczy
najkorzystniejszą
opcję realizacji
zlecenia z bezpłatną
dostawą.

**REALIZUJEMY
WNIOSKI
NFZ**

INFOLINIA CZYNNA OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 8.00 - 17.00

**Atrakcyjne oferty dla grup
Grzyby i ryby za płotem...**

**Lato z Uśmiechem
w Bobięcynie k. Miastka
na końcu świata...**



**LIPIEC-SIERPIEŃ
2024**

**KOSZT:
1200-1400 zł/os**

WWW.UPIRATA.PL



atrakcyjny program



20 zabiegów rehabilitacyjnych



kajaki



piękne jeziora

TEL. 692 832 004



HARMONIA Z NATURĄ, SPOKÓJ W SERCU



OFERUJEMY:

- ☒ pobyty indywidualne i grupowe
- ☒ domki i pokoje
- ☒ możliwość wyżywienia
- ☒ zajęcia plastyczne
- ☒ jogę na trawie

NA TERENIE OŚRODKA:

- ☒ boisko do siatkówki i do badmintonu
- ☒ plac zabaw
- ☒ bilard i stół do tenisa stołowego
- ☒ altana przy ognisku

Promocja z OGÓLNOPOLSKĄ
KARTĄ SENIORA

Szczegóły na
www.diana8.pl



Ośrodek Wypoczynkowy DIANA

ul. Słoneczna 2, 76-002 Łązy • diana8@diana8.pl
tel. 697 740 532 • 539 308 311 • (94) 318 29 80 (tylko w sezonie)



1		2		3		4		5		6	
					33				70		
28								40			
7				24		8		66	26	6	
62						51					
		4		8		9		64	10	32	
11	12		13		14					1	
					41		15		47		
16		25			58		36				
	65		56		57		17		16	50	
18		19		19		63					
				20		10	21		22	23	
24		31		21			5				
					25				3	45	34
52		15				53		20		67	
26					30	13	49				
						27		37		43	27
28	29		30		35	31		23			
				42			32		33		
34			9	11		60		59			
			35				2	18			14
36		44									
		7			37		38		39		40
41		29	42			46			68		
12											39
43		71	69		61		44				
55			17		22						
45			48								
								38			

KRZYŻÓWKA

Litery z pól od 1 do 71 utworzą rozwiązanie.

POZIOMO:

- 1) ballada Adama Mickiewicza
- 7) dorosła postać owada
- 8) jest nim np. octan etylu
- 9) miejsce bitwy Aleksandra Macedońskiego z Persją w roku 333 p.n.e.
- 11) czteroosobowy zespół muzyczny
- 17) Wrocławskie i Rybackie – miejscowości w Polsce
- 16) miasto powiatowe w woj. śląskim
- 17) rulon
- 18) tańcowała z nitką
- 20) Herbert von... austriacki dyrygent
- 24) przeniesienie praw
- 25) skrawek, ścinek
- 26) do wygłuszania przemówień
- 27) oferra, niedotęga
- 28) sklepikarz
- 32) najwyższy szczyt Tatr Polskich
- 34) impreza turystyczna
- 35) krąży wokół jądra atomu wodoru
- 36) lekka ażurowa tkanina
- 37) gasi pożary
- 41) zapada wieczorem
- 43) manierka kolarza
- 44) gwara zawodowa, slang
- 45) śpiewak potrafiący śpiewać altem czy mezzosopranem

PIONOWO:

- 1) drzewo iglaste
- 2) Włochy po włosku
- 3) naramiennik
- 4) używany latem na skoczni narciarskiej
- 5) na zapiski
- 6) ozdoba wawelskich komnat
- 10) miasto powiatowe w woj. warmińsko-mazurskim
- 12) dawny pojazd konny
- 13) słusznosc
- 14) wydanie
- 15) muzułmańska twierdza
- 19) ironicznie o rzekomym dobroczyńcy
- 20) biało mleka krowiego
- 21) desperacja
- 22) dzwoneczki przy uprzęży końskiej
- 23) imię radzieckiego polityka Chruszczowa
- 29) przeciwieństwo fikcji literackiej
- 30) typ, fason
- 31) dawniej notariusz
- 32) przestarzałe: siaty ją panny nie wychodzące za mąż
- 33) pomieszczenie gospodarcze
- 37) czytelnik
- 38) w staropolszczyźnie wędrowny muzyk, sztukmistrz
- 39) slang
- 40) część habitu
- 41) fragment główki czosnku
- 42) rzeka we Francji

Wśród osób, które nadeślą do nas prawidłowe rozwiązanie, rozlosujemy kubki z logo „Głosu Seniora”!



Rozwiązania krzyżówki prosimy nadsyłać pod adres: konkurs@manko.pl.

SZYBKI DESER Z BAKALIAMI

Składniki:

- musli lub pokruszone biszkopty
- pokruszone herbatniki
- duszone jabłka lub dżem z wiśniami
- budyń karmelowy
- ulubione owoce
- ulubione bakalie
- cynamon
- rurki waflowe do dekoracji



Sposób przygotowania:

Najpierw przygotuj duszone jabłka, aby zdążyły wystygnąć (jabłka pokrój w kostkę i gotuj z małą ilością wody i cukru). Jeśli wolisz dżem, pomiń ten krok. Budyń przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu – również odstaw do przestygnięcia. W zależności od upodobań do pucharka wsymp musli albo pokruszone biszkopty. Następnie wrzuc herbatniki. Tę warstwę przykryj duszonymi jabłkami lub dżemem (albo jednym i drugim). Potem dodaj owoce i trochę budyń. Na sam koniec deser posyp bakaliami i cynamonem. Udekoruj rurką. Dokładne proporcje nie są podane, aby można było je dowolnie modyfikować

■ GRAŻYNA BIALIK, SOSNOWIEC

PLACEK UCIERANY ZE ŚLIWKAMI



Składniki:

- 1 kostka masła
- 1,5 szklanki cukru
- 4 jajka
- 4 łyżki kwaśnej śmietany
- 6 łyżek oleju
- 4 łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 szklanki mąki

Sposób przygotowania:

Kostkę masła utrzyj z cukrem. Stopniowo wbijaj jajka, cały czas ucierając. Następnie dodaj 4 łyżki kwaśnej śmietany, 6 łyżek oleju, 4 łyżeczki proszku do pieczenia, a na koniec wsymp 4 szklanki mąki. Całość wymieszaj. Tak przygotowaną masę wyłóż na blachę, a na wierzch utóż śliwki. Piecz w temperaturze 180°C przez około 60 minut. Smacznego!

■ PANI BOGUSIA, KRAKÓW

CHLEB WIELICKI



Składniki:

- 400 g mąki chlebowej typ 750
- 100 g mąki orkiszowej jasnej
- 7 g drożdży suszonych
- 2 łyżeczki miodu
- 300 ml ciepłej wody
- 1 łyżka oleju
- 2 łyżki czarnuszki



Sposób przygotowania:

Do miski przesiej obydwie mąki, dodaj suszone drożdże i sól. Wlej ciepłą wodę. Dodaj miód i olej. Wyrób ciasto ręcznie lub za pomocą miksera. Odstaw do wyrośnięcia. Całość przetóż do foremki i piec w 180°C przez 60 minut. Odstaw do wystygnięcia.

■ ZENONA KŁAPA, WIELICZKA



PODZIEL SIĘ SWOJĄ TWÓRCZOŚCIĄ

▶ Nasi Czytelnicy udowadniają, że seniorzy mogą być aktywni również na polu sztuki. Przesyłają do nas swoje utwory poetyckie, które chętnie publikujemy na łamach naszego magazynu. Podziel się swoją twórczością! Malujesz? Piszesz? Udzielasz się aktorsko? Świetnie! Czekamy na Twoją twórczość pod adresem konkurs@manko.pl.

Znaki czasu

Czy ciągle nas za dużo
na tej ziemi świętej
że zabijamy się codziennie
w rozpacz i istnienia
z nienawiści
z podłości
czy z rozgoryczenia?
Potrzebujemy
Psychoanalitika
Dozorcy z batem
Przestrzeni
Czy globalnego wyniszczenia?
Cóż więc po życiu
Jeśli szlachetnego celu
Nie odnajdujemy?
Cywilizacja śmierci
Zakreśli krąg niebytu
Wymaże nas z pamięci

BARBARA SMULSKA, POMIECHÓWEK

Jeden dzień

Minął jeden dzień,
minął drugi,
kolejny zamienił się w tydzień
potem w miesiąc
i rok.
I tak jeden dzień
zamienił się
w całe nasze życie.

KRYSTYNA BILSKA, WARSZAWA

Wizytacja w domu neuronów

Myśli posiadały dziś
na ławkach przed domem
Wplątane w kolory
czerwcowej mądrości
W domu neuronów
przy herbatce za stołem
Wizytowały wszystkie
ślady dojrzałości

To nie skarga ani sekret,
to sprawa głowy
Jej słowa mądre i głębokie
i prawdziwe
Prawdą jest, że dojrzałość
ma już zegar nowy
Bo życie, Kochani,
to chwile miłościwe

A kiedy chwila poczuje się
uwielbiana
Otwiera się jak muszla
z perłą w niej ukrytą
Garść czasu to życie
przeze mnie ubóstwiane
Kocham moje chwile
dojrzałością spowite

JANINA MALICKA, KOŃSKIE

Coś Ci wyznam

Usta poranił kamień
ziemi całować nie umiem
choćby bzami kwitnęła
leszczyny puszystym szumem
choćby wodospad ognia
serce na wylot przeszył
całuję mocniej Cię co dnia
kochanko moich wierszy

STANISŁAW WASILEWSKI, ŻYRARDÓW

Dzin

Czuję się
jak dym
jak wypuszczony
z butelki Dzin

Na chwilę
na moment
na kogoś
wyraźny
kaprys

Pędzony
podmucha wiatru
zwijam się
kumuluję

Rozpraszam

Spełniam
marzenia?

TADEUSZ SZYMAŃSKI, MOGILNO

Kontynuujemy cykl „Dla polepszenia nastroju” zainspirowany i zapoczątkowany przez naszych przyjaciół Seniorów – **Ewę i Zbigniewa Paszków**. Nie da się ukryć, że cieszy się on ogromną sympatią i popularnością wśród naszych Czytelników. Poniżej przedstawiamy humorystyczno-satyryczną twórczość seniorów oraz nadstane przez nich dowcipy, fraszki, złote myśli i rysunki. Życzymy dużo uśmiechu!



POWIKŁANI POŁAMANI. PONURA PRZESTROGA, PECHOWA PRZYGODA – PO PROSTU PASKUDNA PRZYKROŚĆ

Pewnego pochmurnego popołudnia pilnie poszukiwany przez policję plugawy, podły, patologicznie przebiegły, popluty pijak Portugalczyk Pedro przyłał posrebrzaną, piękną pomimo pęknięć, pełną przypalonych, porozgniatanych papkowato pierogów patelnią przemiłemu, przystojnemu, przedsiębiorczemu, prostolinijnemu, przyjacielskiemu, pożądanemu przez populację pań, poczytnemu pisarzowi, ponadto popularnemu piosenkarzowi (pełnemu pięknych pomysłów) Polakowi Pawłowi po pupie!!! Przestraszony, potłuczony, poblądł przeraźliwie:

– Precz, pętaku – pisań!

Przypadkiem przebiegał pudel. Posikał pobliskie piwonie. Pedro poślizgnął się, potknął, padł. Policja pojmała przestępcę, przeto powiedział przytomnie:

– Przysięgam! Przyłożyłem pechowemu pocziwcowi przez pomyłkę. Potwornie przykre. Przebaczcie! – prosił przymilnie, płacząc.

Przeprosiwszy, pozyskał przychyłność przedstawicieli prokuratury państwa polskiego, po czym poleciał... pod piramidy! Przysyłał pamiątki-parodie: puste pudełko po pomadkach, pojemnik popsutego piwa, przedatowane

pigułki, podrygujące piranie, pleśniejącą płastugę (paskudnie pachnącą!!!), poobijaną pisanekę; potem: plastikowego pajaka, piszczel psa pustynnego, pomiętą poduszkę (pełną pasożytów), pokruszone papierosy, połamane patyki, przemoczone półbuty, poplątane postronki, podarty papier pakunkowy, pękniętą pitkę, pogiętą poręcz pryczy, poprutą pościel, pomalowany paskudnie półmisek, pordzewiały pogrzebacz, porysowaną płytę, podziurawione pantofle, potłuczony porcelanowy pisuar, poplamioną pocztówkę, przeraźliwie piszczącą puszczatkę, poszczerbioną podstawkę pod palmę... pozbawione posmaku posiłki: próchniejące pistacje, pieczone pasikoniki, prażone patyczaki, pogryziony przez pijawki precelek, przeżutą pizzę, przesadnie popieprzone pomidory, piekąco przyprawioną purchawkę, podgniłe pomarańcze, przykro pachnącą pieczeń, podlane półstodką polewą pulpety, podtrute pralinki, puszkę pożółkłej pasty pigwowej.

Przykro przypominać po prostu...

Poranny przyptyw pochłonał poniszczzone przedmioty. Po ptokach!

ALITERACJE ALINY

FRASZKI

Chcieli życie mieć na skrót
Postradali wolność, buty..

Wszystkim prawo się należy
I naiwny w to nie wierzy

PIOTR MEJSK, BYTOM

NASI PIŁKARZE

– Gdzie nasi piłkarze grają
najlepiej: w ataku czy w obronie?
– W kasynie.

PAMIĘĆ

– Panie doktorze, straciłem pamięć.
– Dawno?
– 14 marca zeszłego roku o ósmej
dwadzieścia sześć.

Jasiu mówi do znajomego:
– Gdy przejdę na emeryturę,
to absolutnie nic nie będę
robił. Przez pierwsze
miesiące będę po prostu
siedział w bujanym fotelu.
– A potem?
– Potem zacznę się
bujać.

DOŁĄCZ DO PROGRAMU „GMINA

Przed Państwem cykl kolejnych inauguracyj przystąpienia do naszego programu „Gmina Przyjazna Seniorom”. Serdecznie zachęcamy samorządy, by wspierały politykę senioralną naszego kraju. Pamiętajmy, że razem możemy więcej!



7 MARCA 2024 ROKU DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” PRZYSTĄPIŁA GMINA KONOPNICA. NASZ AMBASADOR MAREK PILCH WRĘCZYŁ CERTYFIKAT WÓJTOWI MIROŚLAWOWI ŻYDKOWI.



8 MARCA 2024 ROKU PROGRAM ZOSTAŁ ZAINAUGUROWANY W GMINIE MYSZKÓW. CERTYFIKAT ZŁOŻONO NA RĘCE BURMISTRZA WŁODZIMIERZA ŻAKA.

PARTNERZY PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”



PRZYJAZNA SENIOROM”!



Z KOLEI 13 MARCA 2024 ROKU INAUGURACJA PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” NASTĄPIŁA W GMINIE RYKI. GRATULACJE ODEBRAŁ BURMISTRZ JAROSŁAW ŻACZEK.

14 MARCA 2024 ROKU INAUGURACJA ODBYŁA SIĘ W ŻYRARDOWIE, GDZIE CERTYFIKAT ODEBRAŁ PREZYDENT LUCJAN CHRZANOWSKI.





15 MARCA 2024 ROKU DO GRONA GMIN PRZYJAZNYCH SENIOROM DOŁĄCZYŁA SOBÓTKA. W IMIENIU BURMISTRZA MIROŚLAWA JAROSZA CERTYFIKAT UCZESTNICTWA W PROGRAMIE ODEBRAŁA KATARZYNA DWORNIK-PISZCZAŁKA, DYREKTOR OPS-U W SOBÓTCE.



18 MARCA 2024 ROKU GMINĄ PRZYJAZNĄ SENIOROM STAŁA SIĘ GMINA GRYBÓW. Z INICJATYWY WÓJTY JACKA MIGACZA PIERWSI SENIORZY MOGĄ JUŻ CIESZYĆ SIĘ ZNIŻKAMI W WIELU PUNKTACH.



RÓWNIEŻ 18 MARCA 2024 ROKU ODBYŁA SIĘ INAUGURACJA W GMINIE ŁĄCKO. CERTYFIKAT ODEBRAŁ WÓJTA JAN DZIEDZINA, KTÓRY NA UROCZYSTOŚCI WRĘCZYŁ KARTY PIERWSZYM SENIOROM.



TEGO SAMEGO DNIA DO PROGRAMU PRZYSTĄPIŁA GMINA ŁUKOWICA. CERTYFIKAT UCZESTNICTWA ZOSTAŁ WRĘCZONY WÓJTOWI BOGDANOWI ŁUCZKOWSKIEMU.



15 MARCA 2024 ROKU DO PROGRAMU DOŁĄCZYŁA RÓWNIEŻ GMINA BYSTRZYCA KŁODZKA. BURMISTRZ RENATA SURMA OTRZYMAŁA CERTYFIKAT Z RĄK NASZEGO AMBASADORA MARKA PILCHA.



19 MARCA 2024 ROKU PROGRAM ZOSTAŁ ZAINAUGUROWANY W GMINIE WOLBROM. Z RAMIENIA BURMISTRZA RADOSŁAWA KUSIA CERTYFIKAT ODEBRALI DYREKTOR MOPS-U MARTA STACHURZ ORAZ PRZEWODNICZĄCY RADY MIEJSKIEJ W WOLBROMIU BARTŁOJEM ŻUREK.



JAKO NASTĘPNA DO NASZEGO PROGRAMU DOŁĄCZYŁA GMINA JEŻÓW. 19 MARCA 2024 ROKU PAN MAREK PILCH PRZEKAZAŁ CERTYFIKAT NA RĘCE WÓJTY MARKA STĘPAKA.



TEGO SAMEGO DNIA DO GRONA GMIN PRZYJAZNYCH SENIOROM PRZYSTĄPIŁA GMINA OPOLE LUBELSKIE. PIERWSZE KARTY ZOSTAŁY WRĘCZONE PRZEZ BURMISTRZĄ SŁAWOMIRA PLISIA I PRZEWODNICZĄCEGO RADY MIEJSKIEJ DARIUSZA STACHOWICZA.



GMINA PNIEWY DOŁĄCZYŁA DO PROGRAMU 21 MARCA 2024 ROKU. CERTYFIKAT ODEBRAŁ WÓJTA IRENEUSZ SZYMCZAK.

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM ŚWIĘTUJE JUBILEUSZE MAŁŻEŃSKIE

Gmina Jeżowe po raz kolejny udowodniła, że troska o mieszkańców – szczególnie tych najstarszych – jest dla niej priorytetem. Ostatnim czasem w gminie odbyły się wyjątkowe uroczystości, które były świętem par małżeńskich obchodzących jubileusze.

Tradycja obchodzenia jubileuszy małżeńskich w gminie Jeżowe sięga 1992 roku. Tegoroczne wydarzenie było jednak wyjątkowe. W Kościele Parafialnym pw. Narodzenia NMP w Jeżowie odbyła się uroczysta msza święta dla par obchodzących Złote Gody. Celebrował ją ks. Jan Kardaś. Po nabożeństwie 40 małżeństw zostało serdecznie powitanych w Domu Weselnym „Magnat”, gdzie wójt gminy Marek Stępek wyraził serdeczne gratulacje i życzenia w imieniu władz samorządowych.

ZŁOTE GODY – 50 LAT RAZEM

Ceremonia wręczenia odznaczeń była pełna emocji i wzruszeń. Jubilatom wręczono kwiaty, legitymacje i ordery, które przyznał Prezydent RP Andrzej Duda. Parom osobiście gratulowali: wójt Marek Stępek, przewodniczący Rady Gminy Marian Koc, starosta powiatu nizańskiego Robert Bednarz, zastępca wójta Michał Wasyliszyn oraz kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej Małgorzata Bolka. Uroczystość uświetniły występy Kapeli Ludowej „Jeżowianie” oraz podopiecznych Dziennego Domu Pomocy w Jeżowie.

Nie zabrakło wsparcia również dla tych, którzy z różnych przyczyn nie mogli przybyć na uroczystość. Wójt gminy Jeżowe odwiedził pozostałe



pery, aby złożyć gratulacje i przekazać ordery oraz życzenia. Te ciepłe i serdeczne gesty podkreśliły, jak ważna w Jeżowie jest wspólnota.

■ MAŁGORZATA BOLKA

MALBORSKIE WIOSENNE DNI SENIORA



W dniach 21–23 maja 2024 roku odbyły się Malborskie Wiosenne Dni Seniora. Za każdym razem na tamtejszych seniorów czekał szereg atrakcji, które pozwoliły na aktywizację i miłe spędzenie czasu z najbliższymi.

Pierwszego dnia uczestnicy wzięli udział w Spartakiadzie Seniorów oraz w warsztatach tanecznych poprowadzonych przez pana Jacka Suchińskiego. Dla miłośników dobrego jedzenia czekał pokaz kulinarny zorganizowany przez panią Karolinę Wiejak. Drugi dzień upłynął pod znakiem edukacji o bezpieczeństwie. Odbyła się więc debata pt. „Bezpieczny Senior”, którą poprowadzili przedstawiciele Komendy Powiatowej Policji w Malborku. Aby umilić czas seniorom, został zorganizowany również pokaz fryzur wieczorowych oraz krótka lekcja o prawidłowej pielęgnacji włosów. Nad tą częścią czuwała pani Karolina Hajdukiewicz z Centrum Edukacji Zawodowej w Malborku. Na koniec Malborskich Wiosennych Dni Seniora odbyła się potańcówka koszykowa pod chmurką „W dobrym stylu”.

■ MAGDALENA GRUDZIŃ
URZĄD MIASTA MALBORKA

SPOTKANIE Z LOKALNĄ POETKĄ

17 maja 2024 roku w Gminnej Bibliotece w Kątach Wrocławskich odbyło się spotkanie pt. „Chwila z Alicją” z lokalną poetką Alicją Koluśniewską. Opowiedziała seniorom o tym, jak zaczęła pisać wiersze, a kilka z nich wyrecytowała.

W spotkaniu uczestniczyły władze gminne: burmistrz Katarzyna Sebzda-Sztul, zastępca burmistrz Tomasz Giniewski, radny powiatu wrocławskiego Sławomir Hryniewicz i radna gminy Dorota Smak. Pani Alicja Koluśniewska jest emerytowaną dyrektorką przedszkola i członkiem Gminnej Rady Seniorów w Kątach Wrocławskich, a przez 20 lat pracowała jako kurator społeczny. Poza wielką miłością do pisania ma dodatkowe hobby – lubi fotografować przyrodę i zwierzęta. Poniżej dzielimy się fragmentem jej twórczości:

*Jak pięknie jest żyć, jak pięknie jest śnić
Jak pięknie jest mówić, co czujesz!
Gdy idziesz wśród pól, gdy idziesz wśród łąk
A serce w twych skroniach pulsuje.*

*Tu żonkil, tam chaber i mak
Tam bocian i żaba, i szpak
A słówek w ogrodach treluje...
Ja – życie to piękne kupuję!*

*Bo chce się żyć,
Bo pięknie jest mówić, co czujesz!*

ALICJA KOLUŚNIEWSKA, CZERWIEC 2020



CIECHOCIŃSKI DZIEŃ SENIORA

Ciechociński Park Zdrojowy tętnił życiem i radością dzięki wydarzeniu zorganizowanemu przez Miejską Radę Seniorów. Pieczę nad organizacją oraz prawidłowym przebiegiem wydarzenia sprawowała przewodnicząca i ambasadorka „Głosu Seniora” Wiesława Taranowska oraz wiceprzewodnicząca Jadwiga Jakubowska. Było mnóstwo smakołyków, które zaoferowały Kola Gospodyń Wiejskich, oraz pięknych wyrobów rękodzielniczych wystawianych przez rzemieślników i organizacje pozarządowe. Patronat nad świętem objęli burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz i „Głos Seniora”.

Seniorzy mieli możliwość zadbania o zdrowie dzięki badaniom profilaktycznym. Największym zainteresowaniem cieszyły się: Mammobus oraz stoisko Medincus – Kujawsko-Pomorskie Centrum Słuchu. Na brak pacjentów nie mogły też narzekać punkty wystawione przez ciechocińskie placówki sanatoryjne. Przebadano ogółem 478 uczestników wydarzenia.

Ogromne zainteresowanie wzbudziły występy artystyczne zarówno seniorów, jak i młodzieży. Talenty i energia porwały wszystkich do wspólnej zabawy. Całość uświetnił niezapomniany koncert Slavic Folk Orchestra, który zabrakł uczestników w słowiańską podróż po całej Europie.

Święto to mogło się odbyć dzięki wsparciu Gminy Miejskiej Ciechocinek oraz lokalnych przedsiębiorców. Powiatowa Komenda Policji i Państwowa Straż Pożarna zapewnili bezpieczeństwo uczestnikom oraz zaprezentowali stoiska prewencyjne. Nie zabrakło również magazynu „Głos Seniora”.

Miejska Rada Seniorów pragnie podziękować wszystkim uczestnikom za udział, a partnerom – za wsparcie. Koncert poprowadzili Mirosław Satora, Wiktoria Słomkowska i Jan Kalinowski.

■ TEKST I FOTOGRAFIE: KACPER WIECZORKOWSKI

MYSZKÓW ROZWIJA MOŻLIWOŚCI

To hasło miasta stanowi o jego ciągłym rozwoju zarówno gospodarczym, jak i społecznym. Myszków ma powierzchnię 72,2km² i mieszka w nim 28 654 mieszkańców. Szybka trasa kolejowa łączy bezpośrednio z Warszawą, Śląskiem, Małopolską i Wybrzeżem. Znajdujące się nieopodal lotnisko w Pyrzowicach jeszcze bardziej uatrakcyjnia położenie miasta. Co więcej, Myszków jest bramą do przepięknej Jury Krakowsko-Częstochowskiej.

Ludzie w mieście są pełni energii, zapału i twórczej weny, którą mogą realizować poprzez udział w sekcjach muzycznych, teatralnych czy tanecznych organizowanych w Miejskim Domu Kultury. Klub Plastyków Nieprofesjonalnych, Mała Akademia Gitary, dwa teatry dla dorosłych i jeden dla dzieci, studio muzyki to tylko niektóre oferty przeznaczone dla mieszkańców w każdym wieku.

Co roku we wrześniu od ponad 10 lat zjeżdżają do nas czołowi polscy i zagraniczni karykaturzyści. Ich prace zebraliśmy w drugim już wydaniu publikacji *Krzywą kreską*. Miasto stawia także na sport. Wśród dzieci, młodzieży i dorosłych dobrze rozwija się zwłaszcza tenis. Ostatni projekt miasta to darmowe lekcje tenisa dla seniorów. W rozbudowie jest stadion miejski, na którym – oprócz już funkcjonujących dwóch boisk do gry w piłkę nożną – powstaną nowy budynek klubowy i dwa korty tenisowe. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza na basen, ściankę wspinaczkową, naukę gry w szachy oraz wiele innych aktywności sportowych i rekreacyjnych.

Myszków to również miasto biznesu. Tradycje powstania przemysłu metalurgicznego, włókienniczego czy papierniczego sięgają końca XIX wieku. Wtedy to powstały trzy duże fabryki, a przy nich osiedla robotnicze dające początek przyszłemu dużemu przemysłowi. Pralki Frania, garnki emaliowane, dobra włóczka czy stal były eksportowane nie tylko do Europy. Dzisiaj w mieście stoją nowe zakłady, których część funkcjonuje w ramach Śląskiej Strefy Ekonomicznej. Stale rozwijające się miasto kusi atrakcyjnym położeniem, bliskością Jury i nowymi terenami pod zabudowę jednorodziną.

Myszków jest stosunkowo nowym miastem, bo prawa miejskie uzyskał w 1950 roku. Jak widać, najlepsze dni ma ciągle przed sobą.



SANKTUARIUM W MRZYGLÓDZIE



DOTYK JURY - SCENA PLENEROWA



MIEJSKI DOM KULTURY W MYSZKOWIE



KOŚCIÓŁ ŚW. STANISŁAWA BM W MYSZKOWIE

ZWIEDZANIE I WYPOCZYNEK W KOPALNI SOLI „WIELICZKA”



ZAPLANUJ WIZYTĘ W WIELICZCE!



POZNAJ ZABYTEK Z LISTY UNESCO I SKORZYSTAJ
Z DOBRODZIEJSTW ZDROWEGO MIKROKLIMATU.

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA WWW.KOPALNIA.PL

UKOŃCZYŁEŚ 60 ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. **PONAD 3700 FIRM** Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

POLECANI PARTNERZY PROGRAMU

Vision Express

254 Salony w całej Polsce
149 zł zniżki na kompletną parę okularów korekcyjnych jednoogniskowych.

429 zł zniżki na kompletną parę okularów korekcyjnych progresywnych. www.visionexpress.pl

Instytut Zdrowia SOFRA im. Ewy i Sobieśława Zasady – Karpacz

5% zniżki
ul. Zaciszna 2, 58-540 Karpacz
tel. 75 742 88 57,
sekretariat.karpacz@sofra.com.pl
www.sofra.com.pl

Instytut Zdrowia SOFRA im. Ewy i Sobieśława Zasady – Mielno

5% zniżki
ul. Chelmskiego 2, 76-032 Mielno, tel. 94 318 92 64,
repcja.com.pl@sofra.com.pl
www.sofra.com.pl

Uzdrowisko Konstancin-Zdrój S.A.

10% rabatu na usługi oferowane przez Uzdrowisko

20% zniżki na zabiegi rehabilitacyjne realizowane w Białym Domu i szpitalu Sue Rydel. ul. Sue Rydel 1, 05-510 Konstancin-Zdrój,
rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl
tel.: +48 22 484 28 78
lub +48 667 870 339,
www.uzdrowisko-konstancin.pl

Zakład Lecznicy

„Uzdrowisko Natęczęw” S.A.

60-70 lat – **12% zniżki**;
71+ – **15% zniżki**
dla osoby towarzyszącej – **10% zniżki** na pobyty lecznicze i spa na min. 3 doby,
ul. Al. Matachowskiego 5,
24-140 Natęczęw
tel. kom.: + 48 516 282 764
e-mail: rezerwacje@zlun.pl

Uzdrowisko Łądek-Długopole S.A.

10% zniżki na zabiegi w Łądku-Zdroju
15% zniżki na zabiegi w Długopolu-Zdroju
ul. Wolności 4, 57-540 Łądek-Zdrój
tel.: +48 74 811 54 74
informacja@uzdrowisko-ladek.pl;
www.uzdrowisko-ladek.pl

Niepubliczny Zakład Opieki

Zdrowotnej RUDEK

15% zniżki na usługi
ul. Strażacka 12E, 35-312 Rzeszów (firma posiada 5 innych oddziałów)
tel. 17 857 90 59,
biuro@gruparudek.pl;
www.rudek.com.pl

Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.

10% zniżki na pełnopłatny pobyt leczniczy w wymienionych obiektach spółki: Szpital Krystyna, Szpital Górka; Sanatoria: Marconi, Mikołaj, Obłęgorek, Willa Zielona.
10% zniżki na pobyt w wolno stojącym DOMKU na terenie Parku Zdrojowego (kwatery)
10% zniżki na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej.
e-mail: rezerwacja@ubz.pl,
tel. 41 370 38 00,
www.uzdrowiskobusko.pl

Uzdrowisko Ciechocinek S.A.

5% zniżki na pobyty hotelowe,
e-mail: sekretariat@uzdrowiskociechocinek.net.pl, tel.: 54 283 60 78; 54 283 6265,
www.uzdrowiskociechocinek.pl

Uzdrowisko Krynica-Żegiestów

5% zniżki na noclegi (bez wyżywienia),
10% zniżki na masaże w Gabinetach Masażu w Nowym Domu Zdrojowym i w Starym Domu Zdrojowym
e-mail: rezerwacja@krynicazanka.pl,
tel.: 18 471 28 01

Restauracja SPHINX

(blisko 100 restauracji w Polsce)
20% zniżki (nie dotyczy śniadań i lunchów)
Centrala: ul. Młodych Wilcząt 36,
05-540 Zalesie Górne,
tel. (+48) 22 702 71 00
kontakt@sphinx.pl, www.sphinx.pl

SeniorApp – to aplikacja mobilna stworzona dla osób potrzebujących, w podeszłym wieku, z niepełnosprawnościami, niedołączonych oraz ich rodzin poszukujących pomocy w opiece i sprawach życia codziennego.

10 zł do portfela SENIORAPP do wykorzystania na usługi w aplikacji do 31.12.2021 r. po wpisaniu kodu: **OKS.-SAPP01**
ul. Prezydenta Gabriela Narutowicza 57/2, 90-130 Łódź,
tel. Infolinia: 727 207 020
<https://seniorapp.pl>

GRUPA ARCHE S.A.

10% zniżki na usługi hotelowe we wszystkich hotelach i obiektach GRUPY ARCHE.S.A. ul. Puławska 361, 02-801 Warszawa, 22 319 80 80
arche@arche.pl; www.arche.pl

SANATORIUM GRACJA SPÓŁKA Z O.O.

5% rabatu na pobyty pełnopłatne powyżej 6 dob, całkowicie finansowanych ze środków własnych kuracjusza, nie obejmuje opłat za pobyty ze skierowaniem z NFZ, za turnusy rehabilitacyjnej dofinansowywane ze środków PFRON. Upust nie łączy się z promocjami, ofertami specjalnymi oraz last minute; zwolnienie z opłaty za czajnik dla pacjentów kierowanych przez NFZ; **50% zniżki** za wypożyczenie kijków do Nordic Walking
ul. Wojska Polskiego 3,
87-720 Ciechocinek,
biuro@sanatoriumgracja.pl,
tel. (54) 2835631,
www.sanatoriumgracja.pl

Uzdrowisko Ustroń

10% zniżki na pobyty rehabilitacyjne i medyczne

- Sanatorium i Szpital Uzdrowski „Równica”, ul. Sanatoryjna 7, 43-450 Ustroń
- Sanatorium „Rosomak” ul. Zdrojowa 2, 43-450 Ustroń
- Sanatorium „Kos” ul. Zdrojowa 12, 43-450 Ustroń
- Sanatorium „Narcyzy” ul. Zdrojowa 9, 43-450 Ustroń

Informacje i rezerwacje:
infolinia@uzdrowisko-ustroń.pl
tel. 33 854 54 54

NOVOTEL WARSZAWA CENTRUM

10% zniżki
ul. Marszałkowska 94/98,
05-120 Warszawa, tel. (22) 596 00 00
h3383@accor.com, allaccor.com

MYSLENICE SPORT ARENA

10% zniżki
ul. Jodłowa 1F 32-400 Mysłenice
info@sportarenamyslenice.pl
(12) 357 22 31,
www.sportarenamyslenice.pl

NATURA WITA – herbaty ziołowe dla Seniorów

10% zniżki na produkty z grupy senior
Kopernika 9 28-400 Pińczów
biuro@natura-wita.pl 502274390
www.natura-wita.pl

WILLA ALFA

30-50% zniżki
ul. Słoneczna 12A, 57-350 Kudowa-Zdrój,
repcja@alfakudowa.pl
510 150 966, www.alfakudowa.pl

STYL OPTYK

25% zniżki na oprawy okularowe
ul. Lubelska 95b, 21-100, Lubartów
styloptyk.info@gmail.com, 609 008 145

GRAND TATRY Obiekt noclegowy

10-15% zniżki na usługi hotelowe w zależności od długości pobytu, bezpłatne jacuzzi i sauna
ul. Środkowa 195A,
34-405 Białka Tatrzańska
tel. 787 989 412, repcja@grandtaty.pl
www.grandtaty.pl

Vasco Electronics Polski Producent Translatorów

15% rabatu na wszystkie produkty
Aleja 29 Listopada 20, 31-401 Kraków,
kontakt@vasco-electronics.pl
519 030 919, www.vasco-electronics.pl

Polska Akademia Nauk DOM SENIORA

10% zniżki na pobyt, 10% zniżki na zabiegi z fizykoterapii, 10% na rehabilitację indywidualną,
ul. Chodkiewicza 3/5
05-510, Konstancin-Jeziorna
domseniora@ds.pan.pl, 887 385 385
www.ds.pan.pl

Market budowlany GLINIK GROUP

rabat 5% na wybrane produkty
Łącko 997, 33-390 Łącko
biuro@glinikgroup.pl, 795 777 067
www.glinikgroup.pl

Wypożyczalnia maszyn budowlanych GLINIK GROUP

rabat 5% na wybrane produkty
Łącko 631, 33-390 Łącko,
biuro@glinikgroup.pl, 795 777 067
www.glinikgroup.pl

AQUAPARK SPORT HOTEL MALACHIT

W ŚWIERADOWIE ZDROJU Grupa INTERFERIE
5% rabatu na nocleg oraz podstawową gastronomię, ul. Kościuszki 1
59-850 Świeradów-Zdrój
malachit@interferie.pl, 75 781 67 33,
75 781 64 90, www.interferie.pl

SPORT HOTEL BORNIT

W SZKLARSKIEJ PORĘBIE Grupa INTERFERIE
5% rabatu na nocleg oraz podstawową gastronomię, ul. Mickiewicza 21
58-580 Szklarska Poręba
bornit@interferie.pl, 75 647 25 03,
75 647 25 04, 75 647 25 00
www.interferie.pl

SANATORIUM UZDROWSKOWE ARGENTYT W DĄBKACH. Grupa INTERFERIE

5% rabatu na nocleg oraz podstawową gastronomię, ul. Wydmowa 17, 76-156 Dąbki,
argentyt@interferie.pl, 94 314 81 34,
94 314 81 30, www.interferie.pl

CHALKOZYŃ W KOŁOBRZEGU SANATORIUM UZDROWSKOWE Grupa INTERFERIE

5% rabatu na nocleg oraz podstawową gastronomię, ul. Zdrojowa 1
78-100 Kotłobrzeg,
chalkozyń@interferie.pl, 94 35 476 10, 887
875 315, 94 35 451 88, www.interferie.pl

CECHSZTYN W USTRONIU MORSKIM Grupa INTERFERIE

5% rabatu na nocleg oraz podstawową gastronomię, ul. Chrobrego 58
78-111 Ustronie Morskie
cechsztyń@interferie.pl
94 35 15 590, 94 35 15 670
www.interferie.pl

Biuro podróży OSKAR sp. z o.o.

5% zniżki
Plac Wolności 2/4C, 61-738
tel. 722 300 174, sprzedaz@oskar.com.pl
www.oskar.com.pl

PLANTIN Spółka z o.o.

10% od ceny detalicznej
Muniakowie 100, 32-090 Słomniki,
biuro@in-vitro.pl, (12) 643 15 20
www.plantin.com.pl

Ośrodek Wczasowy „DIANA”

w Łazach
10% zniżki tylko poza sezonem, czyli 01.05-22.06.2024 oraz 25.08-30.10.2024 proporcjonalnie dla osoby z legitymacją. Ceny obowiązujące w ośrodku dotyczące pobytów w domkach lub pokojach min 2-4-6os., ul. Słoneczna 2
76-002 Łazy, diana8@diana8.pl
697 740 532, www.diana8.pl

Klub Turystyczny MAREDA

10% zniżki od ceny bazowej w polskich złotych
ul. Jaracza 37F/5B, 50-305 Wrocław
biuro@mareda.pl, 600 820 410
www.mareda.pl

MEDIRA (MEDIRA Pflęge Sp. z o.o. Sp.k.)

20% zniżki na pierwszy miesiąc usług
ul. Mieleckiego 10, 40-013 Katowice,
medira@medira.pl, (32) 733 25 42,
www.medira.pl

Dom Seniora LEŚNE ZACISZE

(DAV-MED, Dawid Gajos Ratownictwo Medyczne)
10% zniżki na pobyt
Kuczków 38a, 29-145 Secemin,
biuro@lesnezacisze-dps.pl, 733 726 743,
www.lesnezacisze-dps.pl

Park Wodny Jura w Łazach

20% zniżki
Topolowa 1, 42-450 Łazy
kasa@parkwodnyjura.pl
326 709 790, www.parkwodnyjura.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku APS

(Stowarzyszenie PRO-AGE)
zniżka 20 zł na zajęcia UTW APS z kodem KS20
ul. Pana Cogito 11, 31-419 Kraków
utw@pro-age.pl, (12) 312 53 28
www.utwpolska.pl

ZAMÓW PRENUMERATĘ OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZynu „GŁOS SENIORA”



RODZAJ PRENUMERATY:

12 zł*

– jeden wybrany
egzemplarz

60 zł*

– 6 kolejnych
numerów

W wartość prenumeraty wliczona jest wysyłka listem ekonomicznym.
Jak zamówić prenumeratę? Wejdź na:

<https://glosseniora.pl/prenumerata/>

wydrukuj i wypełnij formularz, ureguluj opłatę, załącz potwierdzenie
wpłaty i wyślij na adres **os. Urocze 12, 31-953 Kraków**
lub adres e-mail **kontakt@manko.pl**.

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Seniorze, jeśli ukończysz 60 lat, zostań członkiem wspierającym Stowarzyszenia MANKO i odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora. Ciesz się ze zniżek w ponad 4000 punktach w całej Polsce. Opłata członkowska wynosi: 35 zł na rok i 50 zł na 2 lata.

JAK ZAMÓWIĆ KARTĘ? Wejdź na:

<https://glosseniora.pl/ogolnopolska-karta-seniora/>

wydrukuj i wypełnij formularz, ureguluj opłatę członkowską, załącz
potwierdzenie wpłaty i wyślij na adres **os. Urocze 12, 31-953 Kraków**
lub adres e-mail **poczta@manko.pl**.



WESPRZYJ DZIAŁALNOŚĆ „GŁOSU SENIORA” DAROWIZNĄ

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY	nr rachunku odbiorcy 66 2490 0005 0000 4600 9366 4184	
	odbiorca: Stowarzyszenie MANKO ul. Siarczki 16 30-698 Kraków	
	kwota:	
	zleceniodawca:	
	tytułem:	
	stempel dzienny	
	opłata:	
	78	
	pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy	
	06	

nazwa odbiorcy Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16	
nazwa odbiorcy cd. 30-698 Kraków	
nr rachunku odbiorcy 6 6 2 4 9 0 0 0 0 5 0 0 0 0 4 6 0 0 9 3 6 6 4 1 8 4	
W <input checked="" type="checkbox"/> PLN	kwota
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)	
nazwa zleceniodawcy	
nazwa zleceniodawcy c.d.	
tytułem Darowizna na cele statutowe	
tytułem cd. - Głos Seniora	
06	
Opłata:	
0000	

Numer karty:

--	--	--	--	--	--



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

FORMULARZ DLA OSÓB CHCĄCYCH PRZYSTĄPIĆ DO PROGRAMU OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA *

Ja niżej podpisany, po zapoznaniu się z Regulaminem Ogólnopolskiej Karty Seniora opisującym tego Programu, wyrażam chęć Uczestnictwa w tym Programie. Oświadczam, że wiem, że udział w tym Programie jest możliwy wyłącznie pod warunkiem przystąpienia w poczet członków wspierających Stowarzyszenie Manko i właśnie dlatego uprzejmie proszę o przyjęcie mojej osoby w poczet członków wspierających.

PROSZĘ WYPEŁNIC PISMEM DRUKOWANYM

Miejscowość:

Data:

d	d	m	m	r	r r r r

DANE OSOBOWE

Imię (imiona):

Nazwisko:

Płeć: M: K:

Miejscowość urodzenia:

Data

urodzenia:

d	d	m	m	r	r r r r

DANE KONTAKTOWE

Ulica:

Numer domu:

Numer lokalu:

Miejscowość:

Kod pocztowy:

 -

Województwo:

Numer telefonu:

stacjonarny: komórkowy:

Adres e-mail:

Deklaruję opłacenie składki członkowskiej z góry za: **1 rok – 35 zł** **2 lata – 50 zł**

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną i wyraźną zgodę na przetwarzanie przez Administratora, tj. Stowarzyszenie MANKO oraz Partnera operacyjnego Programu tj. Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego sp. z o.o. (MIRS), z siedzibami przy ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków, moich danych osobowych

w celu otrzymywania od Stowarzyszenia MANKO i Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego sp. z o.o. drogą elektroniczną na wskazany przeze mnie w Formularzu adres e-mail informacji handlowych, dotyczących usług oferowanych przez Stowarzyszenie MANKO i Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego sp. z o.o. oraz ich partnerów, np. wydarzeń organizowanych dla seniorów, informacji o partnerach Programu honorujących Kartę Seniora i oferowanych przez nich zniżek w ramach Karty Seniora, w rozumieniu ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r. Jednocześnie oświadczam, że moja zgoda spełnia wszystkie warunki o których mowa w art. 7 RODO, tj. przysługuje mi możliwość jej wycofania w każdym czasie, zapytanie o zgodę zostało mi przedstawione w wyraźnej i zrozumiałej formie.

w celu przekazywania przez Stowarzyszenie MANKO i Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego sp. z o.o. treści, dotyczących oferty Stowarzyszenia i MIRS oraz Partnerów Programu na podany przeze mnie w Formularzu numer telefonu, w tym przy użyciu automatycznych systemów wywołujących w rozumieniu ustawy z dnia 16 lipca 2004 r. Prawo telekomunikacyjne.

Jednocześnie oświadczam, że moja zgoda spełnia wszystkie warunki, o których mowa w art. 7 RODO, tj. przysługuje mi możliwość jej wycofania w każdym czasie, zapytanie o zgodę zostało mi przedstawione w wyraźnej i zrozumiałej formie.

Zapoznałam/em się z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych. Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w ramach programu OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA jest dołączona do niniejszego formularza, która jest również dostępna na stronie internetowej www.glosseniora.pl oraz zobowiązuję się do uiszczenia wyżej zaznaczonej kwoty gotówką lub przelewem na rachunek bankowy Stowarzyszenia MANKO o numerze: 80 2490 0005 0000 4600 0004 0502 (Alior Bank)

 TAK NIE TAK NIE

Data, podpis

* WYPEŁNIONY PISMEM DRUKOWANYM FORMULARZ PROSIMY ODESŁAĆ POCZTĄ TRADYCYJNĄ WRAZ Z ZAŁĄCZONYM POTWIERDZENIEM PRZELEWU/ PRZEKAZU NA ADRES REDAKCJI „GŁOS SENIORA” (os. Uroczę 12, 31-953 KRAKÓW).



XI MIĘDZYNARODOWE
SENIORALIA
W KRAKOWIE
6 września 2024 r.

