

PATRIOTYCZNY

Głos

SENIORA



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

NR 66 | KWIECIEŃ - MAJ 2023 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl



X MIĘDZYNARODOWE
SENIORALIA W KRAKOWIE
JUŻ 1 WRZEŚNIA!



DOŁĄCZ DO PROGRAMU
OGÓLNOPOLSKA
KARTA SENIORA!



ZWIERZAK LEKIEM
NA SAMOTNOŚĆ



NALEŻY KOLOROWAĆ SOBIE ŻYCIE
TERESA LIPOWSKA

MANKO
STOWARZYSZENIE

KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego

GWIAZDA 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

Ewa Hołota

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Ewa Hołota
Sylvia Krawczyk
Michał Majchrzak
Michał Białewicz
Marek Pilch
Ewelina Florczak
Mateusz Wójtowicz

WSPÓŁPRACA

Teresa Lipowska
Hanna Piekarska
Eleonora Chmielarska
Miłosz Sataciński
Bożena Satacińska
Janina Czaja
Alina Gieniec
Andrzej Zawadzki
Irena Przybyłowska-Hanusz
Natalia Warda
Zofia Jakubowicz
Agnieszka Neumann Podczaska
Wojciech Labuda
Krystyna Jenvey
Jadwiga Sinkiewicz
Andrzej Zawadzki
Marek Kawatek
Piotr Mejsak
Krzysztof Czarnobilski
Sobiesław Zasada
Agnieszka Seweryn
Anna Grajcarek
Maja Wencierska
Zbigniew Paszek
Józefa Grodecka
Honorata Rajca
Piotr Stelmazewski
Jakub Cylc

RADA PROGRAMOWA

Przewodniczący
– dr Krzysztof Czarnobilski

MARKETING

Michał Białewicz
marketing@manko.pl

PROMOCJA I PR

Ewa Hołota
programoks@manko.pl

Magdalena Mika
promocja@manko.pl

PRENUMERATA

kontakt@manko.pl

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Dorota Seweryn
gps@manko.pl, 510 001 166

Agnieszka Nowak
kartaseniorka@manko.pl, 519 127 178

SKŁAD GRAFICZNY

Stawomir Wolsza

NAKLAD

30 tysięcy egzemplarzy

DRUK

INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

**NA OKŁADCE: TERESA LIPOWSKA
KARINA SZYMCZUK/AGENCJA W. IMPACT**

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**

Teresa Lipowska – Należy kolorować sobie życie..... 4

STYLOWI SENIORZY

Must have tej wiosny! 6

MIŁOŚĆ PO 60-TCE

Wybuch elektrowni w Czarnobylu zapobiegł
wymarcu rodu Sałacińskich! 7

SENIOR DZIAŁKOWIEC

Jak zadbać o ogród na wiosnę? 8

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Daisy jest najlepszym psem na świecie..... 9

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Ogólnopolska Karta Seniora 10

X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie 11

PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA

Solidne i pewne wsparcie finansowe Seniorów 12

Aktywny Senior to Zdrowy Senior 13

Senior Aktywny Zawodowo 14

Małopolski Senior Roku 15

Dobre Zmiany dla Rad Seniorów..... 16

Centralne obchody święta 3 maja w Warszawie! 17

Konkurs „Razem dla Seniorów” 17

W stolicy podsumowano 5 lat programu

Dostępność + 18

Dostępność musimy sobie wywalczyć! 19

Moi dziadkowe przeżyli dwie wojny światowe 20

Tadeusz Zawadzki „Zośka”
– Harcerz Szarych Szeregów 21

Opiekun Pamięci – Jan Piwowarczyk z Szydłowca 22

Nieznani Bohaterowie Niebios..... 23

Stefan Górski we wspomnieniach córki – Wandy 24

Wspomnienia małej dziewczynki
z czasów II Wojny Światowej 25

GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

Sytuacja naszych Rodaków nadal jest bardzo trudna 26

Polacy w Afryce 27

Polonia z Southampton świętowała
rocznicę chrztu Polski 28

Southampton: wyjątkowy dzień dla SOS Polonia 28

Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych 29

Walentynki 2023 w Klubie Seniora „Krakus” 29

BEZPIECZNY SENIOR

Oszuści handlowali internetowymi opiniami 30

Konferencja „Stop Manipulacji” w Ciechocinku 30

Oszustwo na „cudowne garniki” 31

Fałszywi pracownicy banku 31

OBYWATELSKI GŁOS SENIORA

Opieka medyczna Seniorów – mity i rzeczywistość 32

Abstrakcyjne ceny za prywatne wizyty lekarskie 32

Dlaczego szpital straszy rodzinę? 33

Reforma lecznictwa uzdrowiskowego 34

Działalność UTW po pandemii 34

XI-nie bądź obojętny! 35

WYDARZENIA I INICJATYWY

Podsumowanie VIII Europejskiego Kongresu
Samorządów 36

II Kongres Zdrowia Kobiet 38

Klub Głosu Seniora 38

Samorząd Promujący Zdrowie 39

Głos Seniora na Welconomy Forum in Toruń! 40

Kongres Krakowskich Przedsiębiorców 41

Głos Seniora na X Konferencji
Naukowo-Edukacyjnej Senior-Care 41

Jak rozwijać kreatywność u Seniorów? 42

Spełniamy marzenia Seniorów 44

„Trzeci Wiek na Start” w Łżach
– edycja jubileuszowa 45

SOLIDARNI Z SENIORAMI 46

**MAŁOPOLSKA
SOLIDARNA Z UKRAINĄ**

Polsko-Ukraiński Dzień w Kinie Kijów 48

SENIOR MOTO RETRO

Tragiczne skutki etapu Cuiaba-Manaus 50

MYŚL ZDROWO

Nadchodzą upały 52

Zażywaj leki bezpiecznie! 53

Czym jest Parkinsonizm i kiedy go podejrzewać? 54

Dyskretna bielizna chłonna 56

Mamo, nie krzywdź 58

Świeże zioła 59

Alternatywny sposób przemieszczania się
– wózek o napędzie elektrycznym 60

O pięknie psychoseksualności
w późniejszej dorosłości 62

Zadbaj o sprawną pamięć 63

DPS PRZYJAZNY SENIOROM

DPS Przyjazny Seniorom – czyli jaki? 64

DOM POGODNEJ JESIENI

Demencja – wyzwanie XXI wieku 65

SPRAWNY UMYŚŁ

Krzyżówka 66

TWÓRCZOŚĆ SENIORÓW

Podziel się swoją twórczością 67

DLA POLEPSZENIA NASTROJU

Dla polepszenia nastroju 68

PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS

Kujawska kaczka faszerowana 69

Forszmak 69

AKTYWNE GMINY PRZYJAZNE SENIOROM

Dołącz do programu Gmina Przyjazna Seniorom 70

Wielkanoc w Święciechowskim Klubie Seniora+ 72

Sycowskie Seniorki świętowały Dzień Kobiet 72

Prezydent Zabrza z tytułem „Polki XXI wieku” 73

Wójt Gminy Sękowska odznaczona orłem „Wprost” ... 73

Milanówek Gminą Przyjazną Seniorom 74

Cekcy od pięciu lat wśród Gmin
Przyjaznych Seniorom! 74

„Aktywny i Bezpieczny Senior” w Skoczowie 75

Wschody i Zachody. Opowieści Osiedleńców
w Gminie Lubin 75





Szanowni Państwo

Z prawdziwą dumą i radością oddajemy w Państwa ręce 66. wydanie Głosu Seniora. Jest to specjalne wydanie – **Patriotyczny Głos Seniora**. Jest ono efektem i finałem ogólnopolskiego konkursu Patriotyczny Głos Seniora – Śladami Niepodległej oraz Nieznani Bohaterowie Niebios. Życie i doświadczenia pokolenia czasów wojennych są skarbnicą wiedzy historycznej, mądrości życiowej oraz przykładem na to, iż wierność wartościom i hart ducha pozwalają zachować człowieczeństwo i godność nawet w najtrudniejszych i najbardziej dramatycznych okolicznościach.

Na nasz konkurs ogłoszony w ramach ogólnopolskiego projektu Patriotyczny Głos Seniora – Śladami Niepodległej nadeszły poruszające wspomnienia i historie z czasów walki o niepodległość naszej kraju. Seniorzy są świadkami i uczestnikami historii i najlepszymi – bo autentycznymi – mentorami dla młodego pokolenia. Publikujemy wybrane opowiadania i zdjęcia, aby ukazać potencjał starszego pokolenia, utrwalić pamięć o lokalnych, cichych bohaterach tamtej trudnej codzienności, edukować młodszych oraz zachęcić Seniorów do działań patriotycznych.

Już teraz 1 września zapraszamy Państwa na **X Międzynarodowe Senioralia** w Krakowie, największą imprezę seniorską w Polsce, podczas której co roku bawi się z nami ponad 4 000 Seniorów z ponad

100 miejscowości partnerskich zrzeszonych w ramach Programu Gmina Przyjazna Seniorom. Pamiętajcie, że każdy z Państwa, może zostać Ambasadorem Głosu Seniora i współtwórcą programów Gmina Przyjazna Seniorom oraz Ogólnopolska Karta Seniora, a także kampanii Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji – Nie Daj się Oszukać!, Szkoła Przyjazna Seniorom, Poznaj swojego Sąsiada – Seniora, Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę!, jak również licznych konkursów, np. Stylowi Seniorzy, Miłość po 60-tce, Zwierzak Lekiem na Samotność, Senior Działkowiec, Przekaż nam swój przepis czy Senior Wynalazca. Bądźcie z nami – Solidarni z Seniorami! Naprawdę warto!

Zapraszamy do wsparcia naszych działań poprzez wyrobienie Ogólnopolskiej Karty Seniora. Wsparcie zostanie przeznaczone na nasz fundusz wsparcia samotnych i oszukanych seniorów. Szczegóły na www.glosseniora.pl oraz w naszej telewizji internetowej Głos Seniora TV www.youtube.com/GlosSenioraTV.

Nie jesteście sami – Solidarni z Seniorami - razem damy radę!


Lukasz Salwarowski

PATRONI HONOROWI



PARTNERZY STRATEGICZNI



NALEŻY KOŁOROWAĆ SOBIE ŻYCIE

TERESA LIPOWSKA to wybitna aktorka teatralna i filmowa starszego pokolenia, jedna z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych artystek w Polsce. Swoją karierę aktorską rozpoczęła już w latach 50. XX wieku. Przez ponad sześćdziesiąt lat swojej działalności artystycznej zagrała w ponad stu filmach i serialach oraz zyskała uznanie jako jedna z najwybitniejszych aktorek teatralnych swojego pokolenia. W wywiadzie dla „Głosu Seniora” opowiedziała o aktorstwie, „przepisie” na udane małżeństwo, depresji wśród seniorów oraz „receptę” na zachowanie zdrowia i aktywności w starszym wieku.

FOT. KARINA SZYMCIUK/AGENCJA W. IMPACT

Jak zaczęła się Pani przygoda z aktorstwem? Czy zawsze chciała Pani być aktorką?

Zaczęła się w przedszkolu, bo już wtedy występowałam. Później przez całą szkołę średnią byłam w kółku dramatycznym i cały czas mnie interesowały recytacje, wiersze, poezja. Potem chciałam zdawać na medycynę, ale nauczycielka prowadząca kółko dramatyczne namówiła mnie, żebym zdawała do szkoły teatralnej. Zdecydowałam się na to. Przyjęli mnie do Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi, którą ukończyłam. Tam też w międzyczasie skończyłam szkołę średnią muzyczną, tak że byłam przygotowana do zawodu. W tej chwili mija 66 lat mojej zawodowej pracy. I muszę powiedzieć, że tak mi się układało, że nie miałam ani razu zawahania, czy odejść z zawodu. Jestem szczęśliwa, że doczekałam tych lat.

Zagrała Pani wiele znakomitych ról na scenie teatralnej i w filmie. Czy jest jakaś rola, która szczególnie zapadła Pani w pamięć?

Wysłałam ze szkoły teatralnej, gdzie asystentem był Jerzy Antczak. To właśnie on nauczył nas, że każdą rolę trzeba traktować jako główną i najważniejszą. Nieważne, czy to będzie mały epizodzik, czy to będzie główna rola w teatrze, czy w filmie. Ja do każdej roli przykładałam się na 200% i w związku z tym nie mam jednej, ukochanej roli, którą zapamiętałam do końca życia. Jest ich bardzo, bardzo wiele.

Ze swoim mężem – aktorem Tomaszem Zaliwskim – spędziła Pani w szczęściu 44 lata. Jaki był Państwa „przepis” na tak udany związek?

Miłość, wyrozumiałość i tolerancja. W małżeństwie to bardzo ważne, bo bez tego nawet wielka miłość się kończy. Jeżeli się nie ma wyrozumiałości i tolerancji do różnych rzeczy, których nawet nie musimy podzielać z małżonkiem, to nic z tego nie będzie. Szacunek do wspólnych zainteresowań również jest niezwykle ważny. I tak można szczęśliwie, bez jednego dnia pomysłu na to, żeby się rozejść, 44 lata przeżyć.

Depresja wśród seniorów to ogromny problem, o którym prawie w ogóle się nie mówi. Co Panią skłoniło do tego, żeby zostać ambasadorką kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”?

Życie jest szare. Jeżeli je będziemy kolorować, a powinniśmy to robić, to staje się ciekawsze i lepsze, ale w sumie przeciętność jest szara. W związku z tym nie potrafimy znaleźć sobie jakiegoś zainteresowania czy pasji. Wtedy ta przeciętność i szarość mogą nas zgubić. Nagle się okazuje, że nic nas nie interesuje, przestaliśmy się spotykać ze znajomymi, nic nas nie bawi itp. I zaczyna się człowiek pogrążyć w głębokim fotelu i myśleć: nie wyjdę, nie spotkam się, nie założę dobrych butów, tylko kapcie, nie będę wychodzić ze szlafroka cały dzień. W przeważającej ilości jest tak u ludzi starszych i dojrzałych. Oczywiście dochodzi do tego samot-

ność. I to jeszcze bardziej deprecjonuje. Natomiast młodzi ludzie również popadają w depresję, zwłaszcza w ostatnich dwudziestu latach. Może dlatego, że to życie jest szybkie. Może dlatego tak, a nie inaczej się do niego podchodzi. I tę młodość się przeżywa na skrót. To także powoduje, że w pewnym momencie to, co ważne, przestaje być tak istotne i ludzie zaczynają zagłębiać się w sprawach, które w ogóle nie powinny przychodzić do głowy. Dlatego przede wszystkim należy kolorować sobie życie. Starać się w miarę możliwości to życie ubarwić, np. muzyką, przyjaciółmi, poezją, pracą – nawet w ogródku. Jakaś pasją. Chcieć coś robić i czerpać z tego radość.

Co według Pani jest największą przyczyną depresji wśród Seniorów?

Przeważnie samotność. Rozstajemy się z drugą połówką, nie umieramy razem. I nagle człowiek staje nad brzegiem takiej wyrwy. Myślimy: „tyle lat byliśmy razem, a teraz jestem zupełnie sam. I sam mam wszystkiemu zaradzić”. Przystajemy wychodzić do ludzi – przyjaciół, znajomych, tylko zamykamy się w tym jednym fotelu, w jednym pokoju. To jest bardzo bolesne.

Jakie są Pani sposoby na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami w życiu? Czy zmieniły się one wraz z wiekiem i doświadczeniem?

Na to nie ma recepty. Są takie zwroty: „jutro będzie lepiej”, „jutro będzie dobry dzień”. Oczywiście jeżeli człowiek

potrafi sobie to powiedzieć, położyć się z taką nadzieją i w to uwierzy, to jest łatwiej żyć. Trudne sytuacje różnie atakują ludzi, a ludzie różnie na nie reagują. Trzeba się bronić.

Jakie rady miałyby Pani dla seniorów, którzy szukają sposobów na zachowanie zdrowia i aktywności w starszym wieku? Jakie wskazówki dotyczące radości życia chciałaby Pani im przekazać?

Tak jak już wspominałam, przede wszystkim nie zapadać się w głębokim fotelu, tylko wyjść do ludzi. Dbać o siebie. Oczywiście nie za bardzo np. jak mi oko zamruga, to od razu idę do lekarza i mu głowę zawracam. Ja od wielu lat jeżdżę do sanatoriów. Każdego roku przeznaczam na to dwa tygodnie. W tej chwili przebywam w Busku-Zdroju. Zachęcam, żeby trochę to zdrowie poprawić, żeby się wyrwać z atmosfery tej codzienności. Jak już się pojedzie, to i ludzi nowych się spotyka, i jest inne otoczenie. Nawet zwykły spacer wygląda inaczej. Nie mówiąc już o zabiegach, które wyznaczy lekarz i które na pewno dadzą jakieś rezultaty. Starsi ludzie powinni dbać o siebie i nie myśleć: „jestem stara, to musi mnie głowa boleć”. Nie! Zawsze można sobie pomóc. Tym bardziej, żeby nie być później ciężarem dla dzieci i wnuków, albo nie wylądować w jakimś ośrodku, w którym nie zawsze jest najmiłsza atmosfera. Seniorzy, nie dajmy się! Idźmy do przodu, dopóki będziemy mogli! I bądźmy szczęśliwi, że dożyliśmy tylu lat, ilu dożyliśmy.

■ REDAKCJA GŁOSU SENIORA



TERESA LIPOWSKA Z SERIAŁOWĄ WNUCZKĄ GRANĄ PRZEZ MARCJANNĘ LELEK (M JAK MIŁOŚĆ, TVP2)

MUST HAVE TEJ WIOSNY!

Trencz – warto go mieć w swojej szafie. To inwestycja na lata, ponadczasowy element naszej garderoby, który zawsze będzie modny.

Ja wybieram klasyczny beż, z bawetny. Warto zwrócić też uwagę na podszewkę, by była bawetniana lub z wiskozy. Trencz możemy zestawić ze sportową stylizacją codzienną, jak i elegancką wersją. To tylko dodatki decydują o końcowym efekcie, jaki chcemy uzyskać. Postawmy tej wiosny na jasne kolory - dodają świeżości, odmładzają. I nie zapominajmy o uśmiechu, razem z wiosennym słońcem rozjaśni każdy dzień, czego Wam, kochani, serdecznie życzę!

■ WASZA STYLOWA SENIORKA HANIA PIEKARSKA



LEOKADIA PRZERADZKA
Z DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ
IM. JANA PAWŁA II W SZCZUTOWIE



MIROSLAWA KLIMASZEWSKA
Z TRZCIANKI LUBUSKIEJ



ANNA KULA Z ŁODZI



JOLANTA ŚWIATAŁA Z KWIDZYNA

STYLOWO NA DNIU KOCIEWIA W STAROGARDZIE GDAŃSKIM



BARBARA SZPAKOWSKA-BARTYŚ,
OLSZTYN



SENIORKI Z GRUPY KABARETOWEJ
„ZŁOTA MASKA” W OGRODZIE
STASI BUCZKOWSKIEJ, CIECHOCINEK



OD LEWEJ: PANI MARIA ROHDE, DANUTA HUDOMIĘT
I GIZELA WICEK

WYBUCH ELEKTROWNI W CZARNOBYLU ZAPOBIEGŁ WYMARCIU RODU SAŁACIŃSKICH!



► **Byłem świeżo po rozwodzie. Po latach wspólnego pożycia rozstałem się z żoną, Sabina. Z pierwszego związku mam dwie córki – Edytę i Karinę. Ale do rzeczy... Był 14 października 1978 r. Tego dnia cała Polska świętowała tradycyjnie Dzień Nauczyciela. Mnie przypadł miły obowiązek reprezentowania dyrektora zakładu. W jego imieniu odwiedziłem SP 16 w Bydgoszczy. Dzień nauczyciela wyglądał wtedy tak samo, jak teraz. Jednak w moim wypadku był tym jedynym i niezapomnianym. W SP 16 pracowała nowa nauczycielka klas 1-3, Bożena Jaskólska. Była świeżo upieczoną absolwentką Wyższej Szkoły Pedagogicznej. Gdy ją zobaczyłem, coś we mnie zaiskrzyło. Zauroczenie trwa do dnia dzisiejszego. Pomimo że minęło już prawie 45 lat!**

9 października 1981 stanęliśmy na ślubnym kobiercu. Bożena wyznała mi przed ślubem, że zdaniem lekarzy nie będzie mogła mieć dzieci. Trochę mnie to zmartwiło. W wypadku braku potomka, wygasłby bezpowrotnie ród Sałacińskich. Moje dwie córki z poprzedniego związku, musiały nam w zupełności wystarczyć. Przy każdej okazji zapraszaliśmy Edytę i Karinę na wspólne pobyty czy wycieczki. Po jakimś czasie doszło do pierwszego spotkania obu pań Sałacińskich – Bożeny i Sabiny. Obie zadzierzgnęły wówczas przyjaźń, która trwa do dzisiaj. Brzmi to nieprawdopodobnie. Od ponad 35 lat wyjeżdżamy „w dwie żony” razem na wczasy czy do sanatoriów. Odwiedzamy się też tradycyjnie przy okazji świąt i uroczystości rodzinnych. Widujemy się również często bez żadnych specjalnych okazji. (...) Wybuch elektrowni w Czarnobylu w 1986 r. „namieszał” w genach Bożeny. Po jakimś czasie, będąc u ginekologa, dowiedziała się, że jest już w 6 miesiącu ciąży! I tym samym w lipcu 1987 urodził się nam zdrowy chłopczyk. Był to prawdopodobnie jedyny taki przypadek na świecie. Nasz syn Radek, dzisiejszy 35-latek, jest ojcem 11-letniego Tymoteusza i 5-letniego Krzysia.

CZUJEMY SIĘ SPEŁNIENI

Niedawno skończyłem 75 lat, a żonie „stuknęła” siedemdziesiątka. Odżyliśmy dopiero na zastężonej emeryturze. Cały czas mamy nadmiar energii. Udzielamy się w szeroko pojętym ruchu senioralnym i oboje od ponad 10 lat jesteśmy honorowymi ambasadorami „Głosu Seniora”. Regularnie wysyłamy do redakcji relacje z naszych działań. Czujemy się szczęśliwi i spełnieni. Kochamy się chyba bardziej niż wtedy, gdy byliśmy młodzi. Wtedy bowiem życie skierowane było na karierę zawodową. Gdy po 6 latach od zawarcia związku małżeńskiego pojawił się syn, priorytety się zmieniły. Żona zrezygnowała nawet z awansu zawodowego. Chciała jak najwięcej czasu poświęcić dziecku. Najpiękniejsza miłość jest chyba w okresie tzw. późnej dorosłości. Już nic nie musimy. Jesteśmy skoncentrowani na sobie, na zaspokajaniu własnych potrzeb. Wzajemnie się wspieramy, pomagamy, opiekujemy się sobą. Wspólnie podejmujemy działania na rzecz

innych. Chcemy seniorom sprawić radość i wyciągnąć ich z domu. Szczególnie dbamy o osoby samotne. Obecnie, mając na uwadze nie najlepszy stan naszego zdrowia, zwolniliśmy nieco. Jednak nie poddajemy się. Patrząc wstecz, jesteśmy zadowoleni z przebytego życia.

■ **MIŁOSZ SAŁACIŃSKI**

AMBASADOR GŁOSU SENIORA Z BYDGOSZCZY



JAK ZADBAĆ O OGRÓD NA WIOSNĘ?

Swoimi radami dzieli się z Wami właścicielka wspaniałego ogrodu – pani Grażyna Feliks z Lipasu w gm. Gdów (woj. małopolskie).



Wiosenne prace w ogrodzie to czas przeprowadzenia gruntownych porządków po zimie, przede wszystkim przycinanie krzewów, drzew i żywopłotów, bo prawidłowo wykonane cięcie poprawia wygląd roślin, pobudza je do kwitnienia i owocowania. To też czas, kiedy należy zadbać o rabaty kwiatowe. Wiosną rozdzielamy i przesadzamy byliny, które rosną późnym latem i jesienią. Wysiewamy też niektóre rośliny jednoroczne, a pod koniec kwietnia możemy rozpocząć wysadzanie roślin cebulowych i bulwiastych, które nie zimują w gruncie. Przycinamy również trawy ozdobne, których w moim ogrodzie też nie brakuje. Trzeba ponadto zadbać o trawnik po zimie i o oczko wodne.

W moim liczącym blisko hektar ogrodzie wiosna to bardzo intensywny czas, ale po zimowej przerwie chyba najbardziej wyczekiwany. Bo to wiosną, z każdym promieniem słońca, ogród najbardziej cieszy nasze serca i oczy!



Mając ogród chciałem zadbać o jego małych mieszkańców. Dlatego powstał domek lęgowy dla ptaków, który da schronienie i miejsce na złożenie jaj. Dodatkowo stworzyłem hotelik dla owadów oraz karmnik. W planach mam zbudowanie domku dla jeży. Prace z drewna, to jest moje hobby, które daje ogromne zadowolenie, satysfakcję, a do tego czasami uczy pokory.



PIOTR KOBUS, REDA

DRODZY SENIORZY!

Czekamy na Wasze zdjęcia w Waszych ogrodach i balkonach pod adresem e-mail: konkurs@manko.pl



ELEONORA CHMIELARSKA (93)
Z BOCHNI
INICJATORKA KONKURSU
SENIOR DZIAŁKOWIEC ORAZ
AMBASADORKA GŁOSU SENIORA

DAISY JEST NAJLEPSZYM PSEM NA ŚWIECIE!

10-letnia suczka Daisy jest moją psią przyjaciółką od 4 lat. Jestem jej drugą właścicielką, bo niestety wcześniejsza opiekunka nie mogła dłużej się nią zajmować. Tak też pewnego dnia synowa przyprowadziła ją do domu, a ja od razu oszalałam na jej punkcie. Daisy to piesek rasy York Biewer Terrier w kolorze biało-stalowo-złotym. Uwielbia spacerować oraz kontakt z innymi psami. Nie obawia się niczego, nawet większego od siebie psa. Jest wielką przylepą, która krok w krok za mną podąża. Uwielbia przebywać na świeżym powietrzu niezależnie od pogody. Nikt tak jak ona nie cieszy się na mój widok, towarzyszy mi w trudnych chwilach oraz ostrzega o niebezpieczeństwie. Daisy jest najlepszym psem na świecie!



■ GRAŻYNA SCHAB Z GOŁCZY



SENIORZE, ADOPTUJ ZWIERZAKA!

W tym wydaniu w ramach kampanii „Zwierzak lekiem na samotność” przedstawiamy zwierzaki z dwóch partnerskich schronisk, które czekają na dom, miłość i prawdziwego przyjaciela.

Amitywille to przepiękny, dostoyny, 10-letni kocur, który bardzo źle zniósł rozstanie z właścicielką. W wyniku stresu, na początku bardzo bronił się przed wszelkim kontaktem z ludźmi w Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Krakowie. Obecnie potrafi już zaufać i widać, że bardzo potrzebuje powrotu w domowe warunki. Pozwala się głaskać, czasem nawet sam podejdzie. Innych kotów trochę się obawia. Jego opiekunka, niestety sama wymagająca opieki, nie była w stanie dłużej się nim zajmować. Prosimy o otwarcie serca dla nieszczęśliwego starszego kocurka i adopcję.



Ciastek to psiak o smutnej historii. Jego właściciel zmarł, dlatego Ciastek nie miał gdzie się podziać i trafił do schroniska. Na początku bardzo się bał i nie chciał w ogóle wychodzić z boks. Teraz powoli przekonuje się, że spacerować to frajda. Nie każdy dostąpi zaszczytu, jakim jest wyjście z Ciastkiem na spacer – bo nie każdemu zaufa, potrzebuje trochę więcej czasu i cierpliwości. Dogaduje się z innymi pieskami. Szukamy domu, który zapewni mu szczęśliwe życie do końca jego dni. Wymagane spacerować zapoznawcze, ze względu na charakter Ciastka.



**KTOZ SCHRONISKO DLA
BEZDOMNYCH ZWIERZĄT
W KRAKOWIE**



**SCHRONISKO DLA
BEZDOMNYCH ZWIERZĄT
W DYMINACH**

Informacje o możliwości adopcji AMITYWILLE
pod nr. tel **12 429 92 41**

Informacje o możliwości adopcji CIASTKA
pod nr. tel **41 361 67 24**

▶ OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

to nie tylko karta zniżkowa, ale forma aktywizacji Seniorów. Pomysłodawcą i organizatorem Programu jest Stowarzyszenie MANKO, które od 12 lat zajmuje się ogólnopolskimi działaniami pro-seniorskimi. Poprzez Program Ogólnopolskiej Karty Seniora Stowarzyszenie MANKO zmienia wizerunek osób 60+ w oczach społeczeństwa, mediów i przedsiębiorców. Ogólnopolską Kartę Seniora posiada już ponad 550 000 Seniorów w Polsce i za granicą, a honoruje ponad 3000 firm.



CZYM JEST PROGRAM OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA?

Każdy senior, który ukończył 60 lat może wyrobić własną Ogólnopolską Kartę Seniora. Karta ta upoważnia do zniżek w wielu punktach w całej Polsce, w tym m.in. sanatoriach, uzdrowiskach, przychodniach, gabinetach rehabilitacji, instytucjach zdrowia i kultury. Zniżki przy okazaniu Ogólnopolskiej Karty Seniora sięgają **od 10 do 50%**, a na wyjeździe do sanatorium można zaoszczędzić nawet do **300 zł**.

Lista wszystkich **3000** punktów honorujących Ogólnopolską Kartę Seniora znajduje się na stronie internetowej

www.glosseniora.pl. Niemal każdego dnia dołączają do nas nowe firmy, które deklarują współpracę z Głosem Seniora i tym samym wprowadzają rabaty dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora. Każdy z Was może wyrobić kartę, ale także zostać jej ambasadorem, pozyskując firmy, które udzielią zniżek dla jej posiadaczy.

Pamiętaj, że wyrabiając Ogólnopolską Kartę Seniora wspierasz Organizację Społeczną Pożytku Publicznego (OPP) non-profit zatrudniającą osoby z niepełnosprawnością. Więcej szczegółów na www.glosseniora.pl

JAK UZYSKAĆ OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA? 5 PROSTYCH KROKÓW



Wejdź na www.glosseniora.pl



Wypełnij formularz



Ureguluj należność za Kartę



Załącz potwierdzenie wpłaty



Wyślij na adres: osiedle Urocze 12 31-953 Kraków

1 rok - 35 zł

2 lata - 50 zł

Twoja Ogólnopolska Karta Seniora zostanie odesłana na adres zamieszkania. W razie pytań, skontaktuj się z nami pod numerem telefonu (12) 429 37 28 lub adresem e-mail kontakt@manko.pl. Wejdź na www.glosseniora.pl i zobacz listę ponad 3000 punktów oferujących zniżki.

Przelew można wykonać na rachunek bankowy Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego sp. z o.o. **non profit** (NUMER RACHUNKU BANKOWEGO: 96 2490 0005 0000 4530 7190 0865) LUB przekazem pocztowym (REDAKCJA GŁOSU SENIORA, osiedle Urocze 12, 31-953 Kraków).

X MIĘDZYNARODOWE

SENIORALIA

W KRAKOWIE

1-2 września 2023



ORGANIZATORZY:



MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego

WSPÓŁFINANSOWANIE:



Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego



Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 Edycja 2023



PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

KONTAKT:

12 429 37 28

senioralia@manko.pl

WIĘCEJ INFORMACJI NA: WWW.GLOSSENIORA.PL

SOLIDNE I PEWNE WSPARCIE FINANSOWE SENIORÓW

W marcu rekordowa waloryzacja rent i emerytur, w kwietniu budżety domowe osób starszych zasiłła trzynastka, a w maju do Sejmu powinien trafić projekt ustawy ws. 14 emerytury, która na stałe zagości w systemie wsparcia seniorów. O szczegóły zapytaliśmy Minister Rodziny i Polityki Społecznej **MARLENĘ MALĄG**.

Pani Minister, na jakim etapie są prace nad wdrożeniem 14. emerytury na stałe? Kiedy świadczenie trafi do seniorów?

Projekt ustawy, który wprowadza na stałe 14. emeryturę jest już gotowy i w najbliższym czasie trafi do Sejmu. Zapewniam wszystkich seniorów, że podobnie jak w latach ubiegłych i w tym roku otrzymają to dodatkowe świadczenie. Wypłata czternastek ruszy już w drugiej połowie roku. Chcemy zagwarantować 14. emeryturę na stałe za sprawą ustawy, ponieważ zwiększy to poczucie bezpieczeństwa finansowego osób starszych.

Czy państwo polskie stać na tak ogromne wsparcie?

Oczywiście, że tak. Odpowiedzialna i przemyślana polityka rządu Prawa i Sprawiedliwości pozwala na systemowe oraz kompleksowe wsparcie Polaków, szczególnie tych,

którzy tej pomocy potrzebują. Seniorzy zasługują na godne wsparcie, ponieważ to oni wychowywali dzieci w trudnych czasach PRL i późniejszych latach bezdusznej transformacji społeczno-gospodarczej z przełomu lat 80 i 90, gdy bardziej niż człowiek liczyły się wskaźniki ekonomiczne. Dzięki temu, że udało nam się uszczelnić system podatkowy, mafie VAT-owskie nie okradają już państwa, a środki, które były rozkradane, możemy teraz przeznaczyć m.in. na politykę senioralną.

Jeszcze kilka lat temu seniorzy nie mogli liczyć na dodatkowe świadczenia, czy możemy powiedzieć, że osoby starsze żyją dziś na godnym poziomie?

Trzynasta i czternasta emeryta oraz rekordowa waloryzacja - te trzy działania razem, są dowodem na to, że dbamy o seniorów. Chcemy dla naszych emerytów jak najlepiej i systematycznie zwiększamy nakłady finansowe na politykę senioralną. W tym roku na dodatkowe świadczenia poza emeryturami i rentami do osób starszych trafi ponad 70 mld zł, dla porównania to dwudziestokrotnie więcej niż np. w 2015 roku, kiedy było to niespełna 3,6 mld zł. Troska rządu w wymiarze finansowym jest realna i ogromna.

Często seniorzy, oprócz doraźnej pomocy finansowej potrzebują innych form wsparcia, m.in. takich jak refundacja leków. Jak państwo odpowiada na te oczekiwania?

Zdrowie naszych seniorów jest dla nas bardzo ważne, dlatego tylko w ub. roku ok. 2,7 mln osób starszych skorzystało z bezpłatnych leków, w ramach programu „Leki 75+”. Lista refundowanych preparatów jest cały czas aktualizowana. Ponadto, prowadzimy szereg programów, których celem jest troska o dobrą kondycję seniorów w jesieni życia. To m.in. nasze programy, ministerstwa rodziny i polityki społecznej, Senior+, czy Aktywni+.



■ ROZMAWIAŁ:
ŁUKASZ SALWAROWSKI



AKTYWNY SENIOR TO ZDROWY SENIOR

Jakie są obecne i planowane działania Ministerstwa w obszarze aktywizacji fizycznej seniorów / osób 60+?

Ministerstwo Sportu i Turystyki wspiera aktywizację fizyczną seniorów poprzez liczne programy z obszaru sportu powszechnego. Na dofinansowanie działań skierowanych do seniorów w ramach Programów „Sport dla Wszystkich” i „Sportowe Wakacje+” tylko w 2022 roku przeznaczaliśmy blisko 9 mln zł. Pozwoliło to na udział w różnorodnych projektach ponad **157 tys. uczestników**. Te projekty to m.in. programy aktywizacji ruchowej i profilaktyki, akcje inicjujące aktywność fizyczną czy imprezy sportowo-rekreacyjne.

Jednym z naszych celów jest dotarcie do jak największej liczby adresatów, w tym do osób skupionych we wszelkich organizacjach senioralnych rozwijających swą działalność w całej Polsce. Chcemy dotrzeć do tych osób z wiedzą dotyczącą zdrowego funkcjonowania w okresie „jesieni życia” oraz pokazać możliwości zwiększenia poziomu aktywności fizycznej. W ramach takich działań realizowane są m.in. projekty „Lekkoatletyka Masters – pomagamy spełniać marzenia”, zajęcia Nordic Walking Senior, Aktywny Senior LZS, czy kampania informacyjno-edukacyjna dla słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku „UTW bez granic: seniorzy na start!”.

Wiele badań dowodzi, że nie ma granicy wieku, przy której aktywność fizyczna byłaby niemożliwa i nie przynosiła korzyści. Projekty i akcje wspierane przez ministerstwo

mają na celu przywrócenie starszym osobom chęci do uprawiania ćwiczeń fizycznych adekwatnych do ich wieku i możliwości.

Dlaczego utrzymanie Seniorów w dobrej sprawności fizycznej jest tak ważne?

Zmieniająca się sytuacja demograficzna stawia przed krajami Unii Europejskiej, w tym również Polską, wyzwania związane z planowaniem i kształtowaniem polityki na rzecz aktywnego i zdrowego starzenia się. Aktywny styl życia istotnie wpływa na zdrowie osób starszych, a niedobór ruchu może prowadzić do przyspieszenia procesów starzenia czy niepełnosprawności. Regularne ćwiczenia fizyczne są nie tylko potencjalnym czynnikiem zapobiegającym, lecz także pozytywnie wpływają na sprawność umysłową seniorów

Strategiczne działania podejmowane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w tym obszarze służą wypracowaniu w społeczeństwie nawyku podejmowania aktywności fizycznej odpowiednio często i intensywnie na każdym etapie życia, aby wpływać korzystnie na funkcjonowanie organizmu, podnosić poziom sprawności fizycznej i w efekcie dłużej pozostawać w dobrym zdrowiu. Reasumując - aktywność fizyczna jest najskuteczniejszym znanym sposobem opóźnienia procesów starzenia się, czynnikiem zachowania zdrowia, witalności i mobilności seniorów w życiu codziennym.

■ ROZMAWIAŁA: EWA HOŁOTA



SENIOR AKTYWNY ZAWODOWO

„W grudniu 2022 r. pracowało 826 tys. emerytów (9% emerytów w Polsce), z czego 536,3 tys. było zatrudnionych na umowę o pracę. Od 2015 r. nastąpił w tym zakresie wzrost o 44%.” – mówi w rozmowie z Głosem Seniora Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej **STANISŁAW SZWED**. Trwają także prace nad projektem ustawy, która ma zwiększyć aktywizację zawodową Polaków, w tym także seniorów.

W wielu krajach aktywność zawodowa jest zalecana seniorom do późnej starości. Jak wygląda to w Polsce – ile osób 60+ jest aktywnych zawodowo?

W grudniu 2022 r. pracowało 826 tys. emerytów (9% emerytów w Polsce), z czego 536,3 tys. było zatrudnionych na umowę o pracę. Od 2015 r. nastąpił w tym zakresie wzrost o 44%. Najwięcej pracujących emerytów zatrudnionych było w opiece zdrowotnej i pomocy społecznej, handlu hurtowym i detalicznym.

Jak rząd i Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej wspierają aktywność zawodową seniorów?

Osoby starsze, po zarejestrowaniu się w powiatowym urzędzie pracy, mogą liczyć na wsparcie w zakresie aktywizacji zawodowej i skorzystać z większości dostępnych form pomocy na zasadach ogólnych. Dodatkowo, dostępne są instrumenty wsparcia dedykowane tylko osobom 50+. Ponadto ustawa o promocji zatrudnienia przewiduje możliwość finansowania ze środków Funduszu Pracy kształcenia i szkolenia pracowników.

Czy przewidywane jest wsparcie pracodawców zatrudniających osoby 60+?

Potrzeba wdrożenia działań w zakresie aktywizowania osób w wieku poprodukcyjnym znalazła odzwierciedlenie w projekcie ustawy o aktywności zawodowej, poprzez zwiększenie liczby form pomocy, z których będą mogły one skorzystać np. z pakietu aktywizacyjnego. Dodatkowo zostało przewidziane wsparcie dla pracodawców i przedsiębiorców zatrudniających emerytów. Planowany termin przyjęcia projektu przez Radę Ministrów to II kwartał 2023 r. Projekt ustawy dostępny jest na stronie www.gov.pl.

Termin do lekarza specjalisty z NFZ często przekracza rok. Jedyna szansa na szybkie podjęcie leczenia to wizyta prywatna. Niestety, jej horrendalnie wysoka cena od 250-400 zł dla seniora bywa nieosiągalnym wydatkiem. Czy rząd bierze pod uwagę regulację opłat za wizyty prywatne?

Rada Ministrów podejmuje wiele działań, których celem jest maksymalne skrócenie kolejki do lekarza specjalisty z NFZ, a także zwiększenie liczby lekarzy, w tym geriatrów. Oczywiście jest to proces długotrwały. Jednocześnie, warto podkreślić, że tylko w 2021 r. osoby w wieku 65 lat i więcej skorzystały z 98 mln porad lekarskich w ramach ambulatoryjnej opieki zdrowotnej.

Domy Pomocy Społecznej podległe samorządom tracą pielęgniarki, które odchodzą do państwowych placówek ze względu na wyższe płace. Czy rząd przewiduje ujednoczenie tych stawek?

Ministerstwo Rodziny we współpracy z Ministerstwem Zdrowia przygotowało projekt ustawy o zmianie ustawy o pomocy społecznej oraz ustawy o działalności leczniczej. Projekt ten był przedmiotem uzgodnień międzyresortowych i konsultacji publicznych. Ponadto Minister Rodziny powołał trójstronny zespół do prowadzenia branżowego dialogu społecznego do spraw pomocy społecznej.

Cena całodobowej prywatnej opieki przekracza 4000 zł, co jest zaporową ceną dla opiekunów osób starszych w Polsce. Czy planowane są rozwiązania dotyczące tego problemu?

Seniorzy mogą ubiegać się o różnorodne formy wsparcia. Do świadczeń tych należą w szczególności: usługi opiekuńcze oraz specjalistyczne usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania osoby. Ministerstwo wspiera także rozwój form pomocy dedykowanych m.in. niesamodzielnym seniorom przy pomocy programów resortowych tj. Program rozwoju rodzinnych domów pomocy, Program „Korpus Wsparcia Seniorów” czy Program „Opieka 75+” (edycja 2023 r.).

■ ROZMAWIAŁ:
ŁUKASZ SALWAROWSKI

MAŁOPOLSKI SENIOR ROKU – ZGŁOŚ KANDYDATA DO KONKURSU!

„(...) Mistrz stolarstwa, działacz lokalny, utalentowany muzyk, od młodości zaangażowany w działalność społeczną, współtworzył Zespół Regionalny „MOGILANIE”, ponad 20 lat był strażnikiem OSP (...)”

„(...)Podejmuje inicjatywy na rzecz lokalnej społeczności, autorka wierszy, książek, obrazów, uczestniczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku, w wieku 70 lat ukończyła 2 kierunki studium, członkini zespołu wokalnego (...)”

Za ww. opisami kryją się niezwykle osoby, nietuzinkowi Seniorka i Senior Roku, osoby, które swoim życiem dają dowód na to, iż pasja, oddanie drugiej osobie, praca na rzecz lokalnej społeczności dają gwarancję satysfakcjonującego życia. W województwie małopolskim jest bardzo dużo osób, które mogą stać się wzorem dla młodego pokolenia.

Cieszę się, że przed nami kolejne spotkanie z wyjątkowymi seniorkami i seniorami, których poznamy dzięki 17 edycji Małopolskiego Plebiscytu „Poza Stereotypem – Seniorka i Senior Roku”. To inicjatywa Samorządu Województwa Małopolskiego, która już od wielu lat pozwala na odkrywanie nietuzinkowych seniorów i seniorki zamieszkujące nasz region. Dzięki tej akcji promowany jest pozytywny wizerunek osoby starszej jako osoby aktywnej pomimo wieku, działającej na rzecz środowiska lokalnego, rozwijającej swoje zainteresowania.

Zachęcam Państwa do zgłaszania kandydatów do Małopolskiego Plebiscytu „Poza Stereotypem – Seniorka i Senior Roku”, do dnia **15 września 2023 r.** do Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie. Laureaci zostaną nagrodzeni niezwykle cennymi statuetkami prof. dr hab. Krzysztofa Nitscha – artysty, rzeźbiarza, związanego z Akademią Sztuk Pięknych w Krakowie.

Twórzmy i doskonalmy w Małopolsce przestrzeń przyjazną osobom starszym, pozwalającą na ich aktywność społeczną, kulturalną, a także zawodową. Poprzez rozwój partycypacji seniorów, realizowane i planowane kierunki regionalnej polityki senioralnej odpowiadają w coraz większym stopniu na potrzeby tej grupy społecznej.

Szczegółowe informacje o plebiscycie znajdują się na stronie Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie – www.rops.krakow.pl

■ ŁUKASZ SMÓŁKA

WICEMARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO



DOBRE ZMIANY DLA RAD SENIORÓW

11 kwietnia weszły w życie nowe przepisy dot. powoływania Rad Seniorów w gminach, powiatach oraz województwach. Rady te będą powoływane na wniosek odpowiedniej liczby mieszkańców powyżej 60 roku życia. Wynika to z ustawy z 9 marca 2023 r. o zmianie ustawy o samorządzie gminnym, ustawy o samorządzie powiatowym oraz ustawy o samorządzie województwa. Rozmawiamy na ten temat z poseł DR JOANNĄ BOROWIAK, Przewodniczącą Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej.

Na wstępie przypomnijmy, czym są Rady Seniorów.

Rady Seniorów to ciała kolegialne, reprezentujące osoby w wieku senioralnym i działające na ich rzecz. Mając charakter konsultacyjny, doradczy, a także inicjatywny, stanowią wsparcie Rad Gmin w realizacji planowanych i podejmowanych zadań wobec osób starszych. Stoją też na straży kształtowania i realizacji polityki senioralnej w samorządach.

Na jakie potrzeby i problemy odpowiada nowa ustawa?

Dotychczas obowiązujące regulacje umożliwiały powoływanie Rad Seniorów głównie na poziomie gminnym, przy czym władze gmin nie byli zobligowani do tworzenia Rad Seniorów, ani nie mieli możliwości finansowania ich działalności. W niektórych samorządach, na poziomie województw czy powiatów, powoływano Rady Seniorów, choć nie miało to swojego odzwierciedlenia w odpowiednich przepisach - sprawa zatem wymagała uregulowania. W odpowiedzi na liczne sygnały płynące zarówno ze strony środowisk senioralnych, jak i samorządowych, powstał poselski projekt ustawy o zmianie ustawy o samorządzie gminnym, ustawy o samorządzie powiatowym oraz ustawy o samorządzie województwa autorstwa grupy posłów Prawa i Sprawiedliwości. Nad projektem pracowały w Sejmie potężne komisje: Polityki Senioralnej oraz Samorządu Terytorialnego i Polityki Regionalnej.

Nowe przepisy dają możliwość powoływania Rad Seniorów również na szczeblach powiatowym i wojewódzkim. Dodatkowo, samorządy mają obowiązek powołania Rady Seniorów, jeżeli z wnioskiem o to wystąpi grupa mieszkańców, spełniająca odpowiednie kryteria. Dzięki



nowym zapisom ustawy, samorządy zyskały możliwość finansowania działalności Rad Seniorów funkcjonujących na ich terenie.

Jak to będzie wyglądać w praktyce? Kiedy samorząd ma obowiązek powołać Gminną Radę Seniorów?

Kiedy z takim wnioskiem wystąpi co najmniej 50 mieszkańców, którzy ukończyli 60 rok życia - w przypadku gminy do 20 tys. mieszkańców. W większej gminie z takim wnioskiem musi wystąpić co najmniej 100 mieszkańców 60+.

A jeśli chodzi o Powiatową i Wojewódzką Radę Seniorów?

Według ustawy Rada Powiatu utworzy Powiatową Radę Seniorów na wniosek co najmniej 150 mieszkańców, którzy ukończyli 60 rok życia, w przypadku powiatu do 100 tys. mieszkańców lub na wniosek co najmniej 250 mieszkańców 60+, w przypadku powiatu powyżej 100 tys. mieszkańców. Natomiast sejmik województwa utworzy Radę Seniorów na wniosek co najmniej 500 mieszkańców 60+ w przypadku województwa do 200 tys. mieszkańców oraz na wniosek co najmniej 800 mieszkańców 60+ w przypadku województwa powyżej 200 tys. mieszkańców.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI

CENTRALNE OBCHODY ŚWIĘTA 3 MAJA W WARSZAWIE!

Głos Seniora został zaproszony przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudę do udziału w uroczystych centralnych Obchodach Święta Narodowego Trzeciego Maja w Pałacu Prezydenckim oraz na Placu Zamkowym w Warszawie. Uroczystość rozpoczęła Msza Święta w intencji Ojczyzny w Bazylice Archikatedralnej pw. Męczeństwa św. Jana Chrzciciela w Warszawie. Następnie na Placu Zamkowym odbyło się wystąpienie Prezydenta RP oraz deflada. Na zaproszenie Pary Prezydenckiej Głos Seniora wziął również udział w spotkaniu w Pałacu Prezydenckim, gdzie poznał wielu zasłużonych Kombatan-tów, Powstańców Warszawskich oraz działaczy społecznych i polonijnych.

Naszą organizację re-prezentował Prezes Łukasz Salwarowski oraz dr Krzysztof Czarnobilski, geriatra, dyrektor Szpitala MSWiA w Krakowie, prze-wodniczący Rady Progra-mowej Głosu Seniora oraz członek Kapituły Konkursu „Razem dla Seniorów” organizowanego przez Kancelaria Prezydenta RP. Podczas spotkania z Parą Prezydencką omawialiśmy nasze pro-seniorskie projekty promujące aktywizację i edukację patriotyczną: Patriotyczny Głos Seniora - Śladami Niepodległej, Nieznani Bohaterowie Niebios, Szkoła Przyjazna Seniorom oraz Głos Seniora Polaków za granicą. Rozmawialiśmy także o II edycji Konkursu „Razem dla Seniorów” or-ganizowanego przez Kancelarię Prezydenta RP.



KONKURS „RAZEM DLA SENIORÓW”

Konkurs „Razem dla Seniorów” zainicjowała Matłżonka Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Agata Kornhauser-Duda by promować i nagradzać najciekawsze i najbardziej wartościowe projekty, inicjatywy, przedsięwzięcia na rzecz osób starszych.

Konkurs przeprowadzany jest w trzech katego-riach:

1. Młodzi Seniorom
2. Seniorzy Seniorom
3. Dla Seniorów – obejmująca wszystkie grupy i sfery aktywności

Zgłoszenia przyjmowane są do końca maja. Roz-strzygnięcie i wręczenie nagród planowane jest podczas uroczystej gali w Pałacu Prezydenckim na jesieni br. tj. między 1 października – Między-narodowym Dniem Osób Starszych a 14 listo-pada, w którym przypada Ogólnopolski Dzień Seniora i Światowy Dzień Seniora.

Konkurs „Razem dla Seniorów” ma na celu uhonorowanie osób starszych, zwrócenie uwagi na ich problemy i potrzeby, ale także pobudzenie ich do aktywności. W kapitule zasiada m.in. Prezes Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora Łukasz Salwarowski oraz Przewodniczący Rady Programowej Głosu Seniora Dr Krzysztof Czarnobilski.

Szczegółowe pytania dotyczące Konkursu „Ra-zem dla Seniorów” prosimy kierować pod nr tel.: 22 695 28 18 lub 22 695 21 19, 22 695 21 59, e-mail: dialog@prezydent.pl

Rusza II edycja konkursu „Razem dla Seniorów”. Już od dzisiaj do końca maja można nadsyłać zgłoszenia w trzech kategoriach: „Młodzi Seniorom”, „Seniorzy Seniorom” i „Dla Seniorów”.

Szczegółowe informacje znajdują Państwo na www.prezydent.pl.

Gorąco zachęcamy do udziału. Pokażmy, jak wiele dobrego możemy zrobić razem dla seniorów!

KPRP Kancelaria Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej

Szczegółowe informacje

WIECEJ NA WWW.PREZYDENT.PL

W STOLICY PODSUMOWANO 5 LAT PROGRAMU DOSTĘPNOŚĆ PLUS



Dostępność Plus

▶ W dniach 19-20 kwietnia w Warszawie odbyła się zorganizowana przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej międzynarodowa konferencja podsumowująca 5 lat funkcjonowania programu Dostępność Plus. Wydarzenie patronatem medialnym objął „Ogólnopolski Głos Seniora”.



Podsumowania, Szanse i wyzwania dla dostępności w biznesie, Europejski Akt Dostępności, Fundusze Europejskie - to m.in. tematy, na które dyskutowali uczestnicy – wśród nich, Minister Funduszy i Polityki Regionalnej Grzegorz Puda oraz wiceminister Małgorzata Jarośnińska-Jedynak, a także Wiceminister Rodziny i Polityki Społecznej Paweł Wdówik, Wiceminister Zdrowia Marcin Martyniak i Wiceminister Kultury Szymon Giżyński.

Program Dostępność Plus jest pierwszym w Polsce tak kompleksowym narzędziem do likwidacji barier i walki z szeroko rozumianym wykluczeniem. Łączy różne przestrzenie, jak edukacja, komunikacja, infrastruktura czy służba zdrowia, a jego głównymi adresatami są osoby z niepełnosprawnościami oraz seniorzy. Przez pięć lat jego funkcjonowania w pełni ukończono ponad 100 inicjatyw, a drugie tyle trwa obecnie. Szacowana wartość środków zaangażowanych w ich realizację to 16,7 mld złotych.

FOTOGRAFIE: MFIPR

W konferencji wzięli udział prezes Stowarzyszenia Manko – Głos Seniora Łukasz Salwarowski, który od trzech lat zasiada w działającej przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej Radzie Dostępności.

„Bardzo cieszymy się, że jako członkowie Rady Dostępności możemy wspierać rozwój programu Dostępność Plus w Polsce, który powoduje zwiększenie dostępności do dóbr i usług dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym osób niepełnosprawnych, starszych i potrzebujących. Wiele udało się zrobić w ramach pięciu ostatnich lat, wiele jest jeszcze przed nami do zrobienia. Cieszymy się, że nadal możemy działać i planować kolejne zmiany na lepsze w naszym kraju. A „Głos Seniora” jako członek Rady Dostępności nadal będzie apelował i starał się, aby seniorom i osobom z niepełnosprawnościami żyło się w Polsce lepiej” – zapewnił Łukasz Salwarowski.



DOSTĘPNOŚĆ MUSIMY SOBIE WYWALCZYĆ!

▶ Stowarzyszenie MANKO - Głos Seniora jako członek Rady Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej ponawia apele o zwiększenie dostępności do dóbr i usług seniorów w Polsce. Zapraszamy do poparcia apelów i przesyłania Waszych zgłoszeń dotyczących braku dostępności pod adres kontakt@manko.pl. Pamiętajcie, dostępność musimy sobie wywalczyć!

STOP NIEWOLNICTWU IV PIĘTRA!

W dalszym ciągu w Polsce można budować budynki czteropiętrowe bez konieczności zamontowania windy. Jest to sytuacja fatalna w skutkach dla wielu Seniorów i osób z niepełnosprawnością, którzy są uwięzieni, tylko dlatego, że schody są dla nich przeszkodą niemożliwą do pokonania. Dlatego też apelujemy:

- do decydentów o pilne zmiany prawne nakazujące montaż wind już na etapie planowania budowy nieruchomości mieszkalnych od 3 piętra.
- do architektów i deweloperów o projektowanie i budowanie wind w budynkach wielopiętrowych i zachowanie standardów dostępności.
- do zarządców nieruchomości: samorządów, spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych o montaż wind w istniejących budynkach już od 3 piętra i korzystanie w tym celu z Fundusz Dostępności.

STOP DYSKRYMINACJI CYFROWEJ!

Cały czas trwa i ulega pogłębieniu dyskryminacja cyfrowa osób 60+. Seniorzy, którzy nie używają Internetu lub aplikacji mobilnych bo nie posiadają smartfona, muszą płacić drożej w wielu sklepach tj. Żabka czy Lidl. Często także bez aplikacji i dostępu do internetu nie mogą wypożyczyć roweru, hulajnogi w wielu miastach. Firmy tj. firmy energetyczne żądają dodatkowej opłaty za fakturę wysłaną pocztą tradycyjną. Apelujemy o przerwanie tego procederu krzywdzącego przede wszystkim osoby starsze. Zgłaszajcie nam przykłady dyskryminacji cyfrowej na adres kontakt@manko.pl

Przesłane materiały będziemy nagłaśniać i interweniować w sprawie opisanych sytuacji.

STOP DYSKRYMINACJI JĘZYKOWEJ!

Apelujemy do prawników, urzędników, banków, ubezpieczycieli, przedsiębiorców, instytucji publicznych o przestrzeganie Zasad Prostej Języka i stosowanie wyłącznie słów w języku polskim. Apelujemy o zwięzłe, zrozumiałe komunikaty, sformułowane prostym językiem, a nie urzędowo-prawnym „bełkotem”.

STOP DYSKRYMINACJI „TOALETOWEJ”!

Wraz z wiekiem wzrasta częstotliwość korzystania z toalet. Wiele osób obawia się wychodzić z domu ze względu na małą ilość i wysokie ceny toalet – nawet do 5 zł. Dlatego apelujemy do samorządów o większą liczbę bezpłatnych, a chociażby tańszych toalet publicznych! Jest to nasza podstawowa potrzeba fizjologiczna i podstawowe prawo, o którego zaspokojenie nigdzie nie powinniśmy się martwić.

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



MOI DZIADKOWIE PRZEŻYLI DWIE WOJNY ŚWIATOWE!

WSPOMNIENIA WNUCZKI ALINY GIENIEC

Gdy patrzę na przedwojenne zdjęcia świeżo poślubionych par: Marii i Władysława Gieńców oraz Heleny i Henryka Górskich, odczuwam – oprócz wielkiej miłości wnuczki – podziw za to, że ci młodzi wtedy ludzie przeżyli dwie wojny światowe, z godnością pokonując na co dzień trudy skromnego życia i wychowując po czwórce dzieci.

Babcia Maria pięknie szyła i haftowała (ona i córki były zawsze bardzo eleganckie), a także pysznie gotowała i piekła. Zajmowała się domem i dziećmi (które uzyskały później wyższe wykształcenie) oraz pomagała mężowi w dużym gospodarstwie rolnym. Władysław z synem Alkiem (moim tatą) pracował ciężko w lesie. Nie było jeszcze pił mechanicznych, więc bardzo twarde i o dużej średnicy buki (rodzina miała udział w lesie „spółkowym” z bukami) musieli ścinać piłą ręczną i siekierą. Do swojej części lasu musieli pokonywać 6 km wyboistymi drózkami leśnymi. Po dniu ciężkiej pracy cała rodzina często wieczorami śpiewała pieśni ludowe. Rodzice mamy – Helena i Henryk Górscy – wprowadzili się zaraz po ślubie do świeżo wybudowanego przez Dziadka domu (dom Babci spalił się niedługo przedtem. Babcia zdążyła uratować z niego młodsze rodzeństwo, którym się opiekowała po śmierci rodziców). Była uzdolniona artystycznie - pomysłowo dekorowała dom, wyrabiając np. z bibuły i papieru woskowanego lilie i malwy. Wyglądały jak żywe! Do dziś pamiętam smak jej białego barszczu ze skwarkami i okrągłe, podwójne ciastka „z dziurką” – z konfiturą z jej własnych, ogrodowych róż. W czasie okupacji, decyzją władz gminnych, stacjonowali w ich domu Niemcy. Zabierali produkty rolne, ubrania z szaf, a nawet chleb – ukryty w kołysce pod poduszką najmłodszej córeczki Heni. Jednak odważny Henryk – jako znający wszystkich w okolicy stolarz - mógł pomagać partyzantom, przeprowadzając ich nocą lasem do mostu, który mieli wysadzić (przejeżdżał tamtędy niemiecki pociąg z bronią). Oczywiście groziła za to kara śmierci.

POWOJENNA RZECZYWISTOŚĆ

Po wojnie życie też nie było łatwe. Z powodu ubóstwa i braku antybiotyków umierało wielu ludzi, w tym bardzo dużo dzieci. Czwórka dzieci Heleny i Henryka – w chwilach wolnych od pomocy w gospodarstwie oraz nauki - lubiła bawić się w chowanego, zasypując się trocinami... w trumienkach, heblowanych w warsztacie przez tatę. Później starsze dzieci „rozjechały” się do miast, zdobywając wykształcenie, ale przyjeżdżali latem pomagać w pracach polowych, zwłaszcza w żniwach. Moi rodzice (tj. potomstwo Marii, Władysława, Heleny i Henryka) – zabierali swych rodziców na wspólne wczasy, aby wraz z wnuczkami (ze mną i siostrą) mogli podziwiać morze czy inne miejscowości uzdrowiskowe i wypoczynkowe. Jak pewnie wszystkie Babcie i Dziadkowie – byli cudowni i niezastąpieni. Wraz z siostrą nigdy nie zapomnimy niezwykłych opowieści Babci Helci (przed snem, choć bardzo zmęczona, opowiadała nam o swym dzieciństwie, streszczała przepięk-



HELENA I HENRYK GÓRSCY



MARIA I WŁADYSŁAW GIENĆOWIE

nie Biblię, „W pustyni i w puszczy”). Zostaną nam w pamięci także modlitwy Dziadzia Władzia za nas. Gdy schorowany nie mógł spać w nocy – cichutko modlił się na różańcu, wymieniając po kolei wszystkie swe dzieci i wnuki.



■ ALINA GIENIEC

TADEUSZ ZAWADZKI „ZOŚKA” – HARCERZ SZARYCH SZEREGÓW

Zawadzki to mniej więcej pięćdziesiąte nazwisko pod względem częstości występowania w Polsce. Jednak nazwisku popularność przynoszą głównie ludzie wybitni. Jeśli chodzi o Zawadzkich, to niewątpliwie taką osobą jest harcerz Tadeusz Zawadzki, pseudonim „Zośka”. To dlatego po jego śmierci w 1943 roku, oddział AK, złożony z członków Szarych Szeregów, został nazwany Batalionem „Zośka”, co dało Tadeuszowi, w kontekście późniejszych walk oddziału w Powstaniu Warszawskim, nieśmiertelność.

Tadeusz Zawadzki urodził się 24 stycznia 1921 w Warszawie. Od listopada 1942 r. aż do śmierci 20 sierpnia 1943 roku dowodził Warszawskimi Grupami Szturmowymi. W tym czasie Grupy te wykonały 13 akcji zbrojnych różnego typu, z tego 7 w Warszawie. Najgłośniejsze z nich to wysadzenie torów kolejowych pod Kraśnikiem w noc sylwestrową 1942/1943, w wyniku czego opóźniono transport żołnierzy niemieckich na front wschodni. Była to część akcji „Wieniec II”, która stanowiła odpowiedź na bestialskie wysiedlanie ludności Zamojszczyzny.

AKCJA POD ARSENAŁEM

Niewątpliwie jednym z najbardziej rozpoznawalnych, głównie za sprawą literatury i filmu, wyczynów „Zośki” była Akcja pod Arsenalem, polegająca na odbiciu więźniów - którymi byli między innymi dowódcy harcerscy - z rąk Gestapo. Akcja, choć nie zakończyła się pełnym sukcesem, gdyż zanotowano straty w ludziach, odbiła się głośnym echem jako przykład radykalizacji ducha wyzwolenczego w polskim społeczeństwie. Po tej akcji Tadeusz Zawadzki otrzymał z rąk Komendanta Sił Zbrojnych w Kraju Stefana Roweckiego „Grota”, Krzyż Walecznych. O otrzymaniu tego wysokiego odznaczenia bojowego ojciec Tadeusza dowiedział się dopiero po śmierci syna. Za sprawę swojego honoru uznał Tadeusz kwestię pomśzczenia śmierci Janka Bytnara w wyniku tortur, więc dwaj oprawcy zostali zlikwidowani w wyniku wykonania rozkazu polskiego sądu wojskowego. Po śmierci Tadeusza Zawadzkiego Stefan Mirkowski, Komendant Warszawskiej Chorągwi Szarych Szeregów, napisał w rozkazie: *Zginął śmiercią zwykłego żołnierza, choć żołnierzem był niezwykłym. Duch Jego wiecznie czujny za życia, teraz straż wieczną nad nami*



pełnić będzie. Każdego roku 26 marca zbierają się harcerze i mieszkańcy stolicy, by uczcić pamięć bohaterów tamtych wydarzeń, a jedna z wybudowanych stacji metra nosi nazwę *Ratusz/Arsenał*. Państwo Zawadzcy w 1929 roku kupili willę w Zalesiu Dolnym, dziś to dzielnica Piaseczna. Stamtąd dzieci (Tadeusz oraz jego siostra Anna - również harcerka) dojeżdżały kolejką do szkół w Warszawie. Dziś dom ten, nazwany „Domem Zośki”, staraniem miejscowych harcerzy, społeczników i władz miasta, będzie zamieniony w muzeum, a pobliskie rondo otrzyma nazwę „Rodziny Zawadzkich”. Obiekty te dotoczą do licznych warszawskich przejawów pamięci po tej patriotycznej rodzinie.

Bibliografia: *Przeszłość nie umiera ... Opowieść o rodzinie Zawadzkich*; wyd. Towarzystwo Przyjaciół Zalesia Dolnego.

■ TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI
AMBASADOR GŁOSU
SENIORA Z PIASECZNA





OPIEKUN PAMIĘCI – JAN PIWOWARCZYK Z SZYDŁOWCA

▶ **Od 2014 roku Jan Piwowarczyk opiekuje się pomnikiem tajnej Organizacji Nauczycieli w Szydłowcu. Jest to drugi taki pomnik w Polsce. Pierwszy powstał w Warszawie na Powiślu, nieopodal Warszawskiej Syrenki. Pomnik warszawski przedstawia otwartą książkę i stosowny tekst, zaś pomnik w Szydłowcu wykonany z szydłowieckiego piaskowca przedstawia okno z ustawionymi na parapecie kwiatami. Symbolizuje to przekazywanie informacji uczniom, czy wejście na tajną lekcję było bezpieczne.**

POMNIK PAMIĘCI

Idea upamiętnienia nauczycieli z rejonu szydłowieckiego, biorących udział w tajnym nauczaniu, powstała z inicjatywy Jana Piwowarczyka - przewodniczącego Sekcji Emerytów Związku Nauczycielstwa Polskiego. Pomysł Pana Jana (okno z doniczką kwiatów), zwizualizowała jego koleżanka z liceum, Pani Marta Łabędzka, a wykonanie powierzono Panu Pawłowi Tarce. Środki na budowę pomnika zgromadzono podczas koncertu charytatywnego połączonego z aukcją wytworów uczniowskich i nauczycielskich. Odstonięciu pomnika towarzyszył kolportaż broszury wraz z biogramami i fotografiami bohaterskich nauczycieli. Pomnik odstonięto 6 listopada 2014 – w 75 rocznicę powstania TON pod honorowym patronatem premier Ewy Kopacz oraz Arcybiskupa Wacława Depo, absolwenta Liceum Ogólnokształcącego w Szydłowcu i Pana Sławomira Broniarza - Prezesa Zarządu Głównego ZNP. Pomnik stanął na placu ZSO przy ulicy Zamkowej. Uroczystości zainaugurowała msza święta oraz przemarsz pocztów sztandarowych. Całość uświetnił wykład Sebastiana Piątkowskiego z IPN, pt.: „Tajne nauczanie w dystrykcie radomskim” oraz występ uczniów ZSO. „Przejęcie przez młodzież licealną obowiązku opieki nad symbolem polskiej historii to dowód patriotyzmu. To oddanie hołdu tym, którzy narażali życie w imię niepodległej Ojczyzny i rozwoju polskiej oświaty” – napisano w akcie przekazania pomnika pod opiekę uczniom szkoły. Pod pomnikiem TON corocznie składane są kwiaty, m.in. w Dniu Edukacji Narodowej oraz w rocznicę powstania Państwa Podziemnego. Jan Piwowarczyk jako członek Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Szydłowca, bierze corocznie

w Święto Zmarłych udział w kweście na rzecz renowacji za-
bytkowych nagrobków. 1 listopada 2022 roku wraz z przed-
stawicielami Starostwa Powiatowego oznaczat Kotylionami
Niepodległości nagrobki Szydłowian zasłużonych w czasie
II wojny światowej.

AKTYWNY EMERYT

Aktywność Jana Piwowarczyka sięga dalej, ponieważ od wielu lat współpracuje z WOŚP, przekazując na licytacje różnorodne gadzety (narty biegowe, tyżwy, autograf Krzysztofa Pendereckiego czy płyty winylowe). A na imprezie Szydłowieckie Gwiazdy Tańczą, zachwyił wszystkich rock'n'rollem wykonanym wraz ze swoją uczennicą. Życie Pana Jana to scenariusz na wartościowe spędzenie czasu na emeryturze i krzewienie postaw patriotycznych w swojej lokalnej społeczności.

■ **IRENA PRZYBYŁOWSKA-HANUSZ**
Szydłowiec, 21 listopada 2022 r.



NIEZNANI BOHATEROWIE NIEBIOS

DOŁĄCZ DO KAMPANI NIEZNANI BOHATEROWIE NIEBIOS

Głos Seniora prowadzi projekt Nieznani Bohaterowie Niebios. Poszukujemy miejsc katastrof lotniczych, w których za Polskę ginęli alianccy i polscy lotnicy w okresie II wojny światowej. Jeżeli w Twojej okolicy miało miejsce wydarzenie warte upamiętnienia – ZGŁOŚ SIĘ DO NAS! Przywrócimy mu należytą pamięć i cześć. Szczegóły na stronie bombowce.pl. **CZEŚĆ I CHWAŁA BOHATEROM!**



Zgłoszenia prosimy
kierować na adres:
konkurs@manko.pl

Projekt pn: "Nieznani Bohaterowie Niebios" jest inicjatywą organizatora projektu – Stowarzyszenia Manko i Ogólnopolskiego Magazynu Głos Seniora. Partnerami projektu: są Stowarzyszenie Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP, Muzeum AK w Krakowie, Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie oraz Fundacja im. Tadeusza Kościuszki. Projekt ma na celu przybliżenie opinii publicznej miejsc naznaczonych bohaterstwem lotników alianckich różnych narodowości.

Partnerami projektu: są Stowarzyszenie Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP, Muzeum AK w Krakowie, Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie oraz Fundacja im. Tadeusza Kościuszki. Projekt ma na celu przybliżenie opinii publicznej miejsc naznaczonych bohaterstwem lotników alianckich różnych narodowości.



KONKURS OPIEKUN PAMIĘCI

Wyznacz seniora – **OPIEKUNA PAMIĘCI** – w swoim otoczeniu! Konkurs jest skierowany do seniorów i organizacji seniorskich (w całej Polsce), którzy wolontaryjnie opiekują się historycznymi miejscami w swojej okolicy lub tworzą miejsca historyczno-patriotycznej pamięci. Celem konkursu jest promocja i nagrodzenie seniorów – pasjonatów lokalnej historii patriotycznej, którzy pielęgnują pamięć o niej w swojej okolicy. Przez taką aktywność, seniorzy są przykładem do naśladowania dla innych. Pokazują, jak można wartościowo spędzić czas na emeryturze i jak rozwijać postawy patriotyczne związane z zachowaniem dziedzictwa historycznego i patriotycznego w swojej społeczności. Opiekunów Pamięci mogą zgłaszać seniorzy indywidualni, samorządy, nieformalne grupy seniorskie i seniorskie organizacje. W ramach konkursu zostanie wyłonionych pięciu laureatów. Z nagrodzonymi zostanie przeprowadzony wywiad, a następnie umieszczony w Patriotycznym Głosie Seniora lub w dziale Patriotyczny Głos Seniora w magazynie Ogólnopolski Głos Seniora.

Zgłoszenia prosimy kierować na adres: konkurs@manko.pl



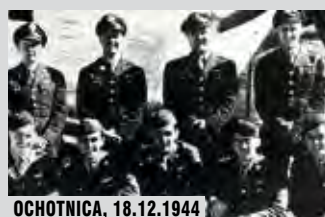
Filmy o katastrofach bombowców alianckich nad Polską
- zapraszamy na www.youtube.com/GlosSenioraTV



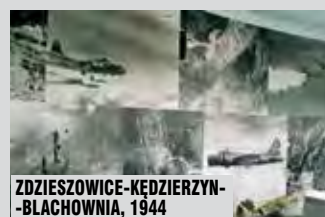
WÓLKA ZRĘCZYCKA, 13.09.1944



JELEŚNIA, 13.09.1944



UCHOTNICA, 18.12.1944



ZDZIESZOWICE-KEDZIERZYN-
BLACHOWNIA, 1944



KRAKÓW-ZABŁOCIE, 16/17.08.1944



POLANKI NAD SZCZAWĄ, 28/29.12.1944



ZYGODOWICE KOŁO WADOWIC, 13.09.1944



KRAKÓW-KLINY, 26.12.1944



OLSZYNY, 16/17.08.1944



KONIÓWKA, 13.09.1944



NIECEW-WOJNAROWA, 4/5.08.1944



BANICA-KRZYWA, 28.08.1944



STEFAN GÓRSKI WE WSPOMNIENIACH CÓRKI – WANDY



Pani Wanda Jarzębowska jest z wykształcenia i zawodu mistrzem krawieckim, od kilkunastu lat prowadzi własny zakład kuśnierski w pobliżu Dworca Wileńskiego w Warszawie. Kocha swoją pracę, a praca i klientki (bo to głównie kobiety przychodzą do salonu kuśnierskiego) kochają swoją krawcową. Pani Wanda bardzo chciała, bym opowiedziała na łamach „Głosu Seniora” o losach jej Taty, więc niniejszym to czynię, oglądając przy okazji pamiątkowe zdjęcia.

Ojciec pani Wandy, Stefan Górski, urodził się w 1913 roku w rodzinie chłopskiej na Lubelszczyźnie. Odbił służbę wojskową w 7 Pułku Ułanów Lubelskich w Chełmie Lubelskim, był więc kawalerzystą. Po zakończeniu służby ożenił się i wkrótce na świat przyszła córka Wandzia.

WALKA U BOKU GENERAŁA ANDERSA

Tuż przed II wojną światową został zmobilizowany i wcielony do Nowogródzkiej Brygady Kawalerii, znanej między innymi z bitwy pod Mławą. Przebieg wydarzeń z września 1939 roku sprawił, że Brygada znalazła się pomiędzy dwoma wrogami: od zachodu nacierali Niemcy, od wschodu szli Rosjanie. Zgrupowaniem kawalerii dowodził generał Anders, znany ze swej heroiczności, z późniejszej drogi przez Monte Casino, ale także z tego, że miał własne zdanie i nie zawsze podporządkowywał się rozkazom naczelnego dowództwa. Również we wrześniu 1939 Anders na własną rękę podjął decyzję o przebijaniu się małymi grupkami na Węgry, więc pan Stefan walczył w lasach lubelskich aż do czasu, gdy dostał się do niewoli niemieckiej. Być może w tym nieszczęściu było też szczęście, bo wiemy jaki los spotkał tych, którzy dostali się w ręce sowieckie. Takie nazwy jak Ostaszków, Starobielsk, Katyń są nam wszystkim znane aż zbyt dobrze. Ci, którzy zostali

na lubelskiej wsi, też nie mieli łatwo. Mężczyźni byli w niewoli, więc na kobietach spoczywał ciężar pracy w gospodarstwach i utrzymanie rodzin. Lubelszczyzna była terenem intensywnej działalności partyzanckiej, głównie Związku Walki Zbrojnej (AK) i Batalionów Chłopskich. Partyzanci liczyli na pomoc wsi i tę pomoc dostawali. Jednak czekały ich za to represje, takie jak podpalenia czy pacyfikacje całych wsi. Jedną z takich wsi były rodzinne Studzianki, spacyfikowane przez Niemców 1 maja 1944 roku, co upamiętnia obelisk ufundowany po wojnie przez miejscową ludność. Dla mieszkańców oznaczało to często tułaczkę po lasach, mieszkanie w ziemiankach, głód i chłód. Pani Wanda doskonale pamięta te lata.

NIEMIECKA NIEWOLA

Niemiecka niewola oznaczała zaś dla Pana Stefana roboty przymusowe „u Bauera”, czyli ciężką pracę w gospodarstwie. Z „opiekunami” polskich robotników było w Niemczech różnie. Niestety, w przypadku ojca Pani Wandy – bardzo źle. Właściciel gospodarstwa postanowił w pełni skorzystać z okazji i eksploatować darmowego robotnika wręcz do granic wytrzymałości, zmuszając do pracy ponad siły. Na szczęście wojna się skończyła i Pan Stefan mógł wrócić do kraju. Na drogę został obdarowany „prezentami”: dostał garnitur, buty, starą walizkę i harmonię. Najważniejsze było jednak, że wrócił. Ta harmonia bardzo mu się przydała, bo choć wojenne koszmary nigdy go nie opuściły, to w towarzystwie lubił śpiewać żołnierskie piosenki, przygrywając sobie przy tym. Do końca życia udzielał się też społecznie, był między innymi strażnikiem-ochotnikiem. Dla pani Wandy to prawdziwy bohater. Dla mnie też.



■ WSPOMNIENIE SPISAŁA:
NATALIA WARDA

WSPOMNIENIA MAŁEJ DZIEWCZYNY Z CZASÓW II WOJNY ŚWIATOWEJ



ZDJEĆIE ZE ZBIORÓW ZOFII JAKUBOWICZ

PORUCZNIK STEFAN POGONOWSKI.

Jestem siostrzenicą Stefana Pogonowskiego, który był polskim oficerem, porucznikiem piechoty Wojska Polskiego. Podczas wojny polsko-bolszewickiej dowodził I batalionem 28 Pułku Strzelców Kaniowskich „Dzieci Łodzi”. Poległ 15 sierpnia 1920 roku w bitwie pod Radzyminem, swoim bohaterskim czynem dając początek zwycięstwu Cudu nad Wisłą. Dwukrotnie został odznaczony Orderem Virtuti Militari. Pośmiertnie awansowano go do stopnia kapitana.

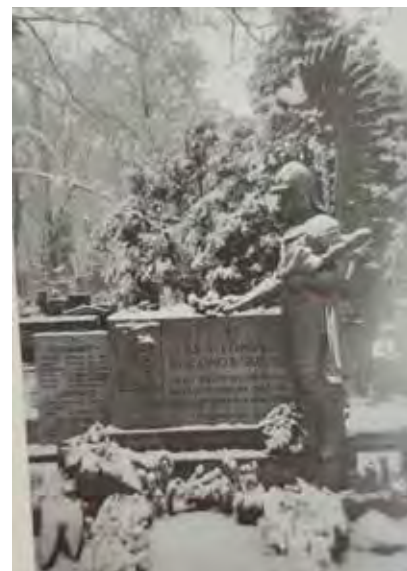
Urodziłam się w rodzinie od pokoleń walczącej o niepodległość Polski. Kiedy wybuchła II wojna światowa, miałam 4 lata. Mieszkałam w Wilnie. Pierwszymi okupantami, z którymi się zetknęłam, byli bolszewicy. Z tego okresu mało pamiętam, ale wiem, że zaczęli znikać ludzie. Z późniejszych opowiadań wiedziałam, że Polacy byli wywożeni na Syberię. Pamiętam, że na naszym strychu przez około 3 miesiące ukrywał się znajomy żydowski adwokat, który dzięki temu przeżył. Niemcy stworzyli na terenie Wilna obóz, który nazwali Ponary. Było to miejsce straceń, gdzie rozstrzeliwano ludzi. Niszczono ulice, majątki i wszystko po drodze.

ZWŁOKI ZA SPIRYTUS

Wilno było wyzwolone przez AK pod dowództwem pułkownika Wilka. Żołnierzy polskich poszukiwało całe rosyjskie NKWD. Okazało się, że adiutant mieszkał u naszych znajomych i pracował w biurze. Miał wówczas 22 lata. Został wydany i aresztowany, ale mimo to nie zdradził dowódcy. Poddawano go potwornym torturom. Jego zwłoki zostały wykupione przez mojego ojca za spirytus. Powiedział wtedy, że jeszcze nie widział tak skatowanego ciała. Inny mężczyzna – ukrywany przez mojego ojca – awansował do rangi pułkownika i w podziękowaniu wielokrotnie przynosił mi wiele rzeczy. Dzięki niemu mogłam pójść do I Komunii Świętej. Kiedy Pan Pułkownik usłyszał, że nie mam stroju, to kolejnego dnia przyniósł biały spadochron i jasną farbę do malowania samolotów. Ktoś uszył z tego sukienkę i odmalował stare buty. Bardzo przeżyłam ten sakrament. Często chodziłam do Ostrej Bramy na nabożeństwo.

PODRÓŻ DO ŁODZI

1 maja 1946 roku udało się wyjechać z Wilna. W wagonie bydłęcym dojechalśmy około 15 maja do granicy polsko-rosyjskiej. Grupa żołnierzy robiła rewizję i odbierała wszystko. Zostawili tylko obrączki rodzicom. Jeden z nich podszedł do mnie i zerwał mój łańcuszek. Po trzech dniach pozwolono nam jechać dalej. Jeden z bolszewików wcisnął w moją dłoń coś zawiniętego w papierek – łańcuszek z MB Ostrobramską, który mam do dzisiaj. W Łodzi byliśmy 26 maja 1946 roku. Przy pomniku Pogonowskiego w Łodzi (stary cmentarz) 1 listopada 1946 roku stała honorowa warta wojskowa. Przez kolejne lata przychodziły tam kobiety, których mężowie walczyli wraz z wujkiem. Tak było aż do 31 października 1950 roku, kiedy to mężczyzna, który sta-

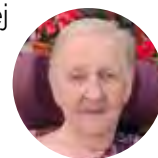


ZDJEĆIE ZE ZBIORÓW ZOFII JAKUBOWICZ

GRÓB STEFANA POGONOWSKIEGO.

wiadł pomnik, zapukał do naszego mieszkania. Wezwało go UB i kazano skuć znajdujący się tam napis, ale się nie zgodził. Rano poszliśmy na cmentarz. Grób był obstawiony pracownikami UB. Wierzę, że młode pokolenie nigdy nie zapomni o bohaterach – ich waleczności i przelanej krwi. Ważne, aby zawsze mieli ich w swoich sercach i pamięci – aby nigdy nie musieli oddawać życia w jej obronie.

■ ZOFIA
JAKUBOWICZ



SYTUACJA NASZYCH RODAKÓW NADAL JEST BARDZO TRUDNA

▶ Na początku maja Redakcja Głosu Seniora przeprowadziła wywiad z Ministrem JANEM DZIEDZICZAKIEM – Sekretarzem Stanu i Pełnomocnikiem Rządu ds. Polonii i Polaków za Granicą. Pan Minister opowiedział o obecnej sytuacji Polaków w Ukrainie, o wsparciu, jakiego im udzielono, a także podsumował tegoroczny konkurs „Polonia i Polacy za granicą 2023”.

Co zmieniło się w sytuacji Polaków na Ukrainie od czasu naszej ostatniej, grudniowej rozmowy?

Sytuacja naszych Rodaków nadal jest bardzo trudna, gdyż nie ustają rosyjskie ataki. Jako polski rząd otaczamy wsparciem Polaków z Ukrainy w Polsce, jak i Polaków na Ukrainie, z którymi cały czas jesteśmy w kontakcie. Sytuacja naszych Rodaków zależy tak naprawdę od regionu w którym się znajdują oraz nasilenia działań wojennych. Na zachodzie Ukrainy, a więc na obszarze stosunkowo najmniej dotkniętym działaniami wojennymi, czynne są polskie szkoły, w których uczy się około 22 tysięcy uczniów. W czasie alarmów bombowych zajęcia kontynuowane są w zaadaptowanych doraźnie na schrony piwnicach.

Jedną z najbardziej dotkniętych skutkami wojny części Ukrainy, jest obwód charkowski. Duża grupa obywateli Ukrainy polskiego pochodzenia opuściła go, wyjeżdżając do Polski, zachodniej Ukrainy lub innych krajów. Szacuje się, że na terenach czasowo okupowanych we wschodniej Ukrainie pozostała nie więcej niż 1/3 osób polskiego pochodzenia w stosunku do liczby z początku 2022 roku. Rządowa pomoc jest oczywiście udzielana na bieżąco i planujemy pomagać również w przyszłości.

7 kwietnia ogłoszono wyniki konkursu „Polonia i Polacy za granicą 2023”. Prosimy o podsumowanie tej inicjatywy.

W obecnej edycji konkursu otrzymaliśmy bardzo dużo zgłoszeń – ponad 600 wniosków, które zawierały kilkanaście tysięcy propozycji szczegółowych działań. 323 oferty z nich otrzymują dofinansowanie. W tym roku wsparcie zostanie przyznane w kilku obszarach. Nowością jest wsparcie Polonii dla uzyskania odszkodowań wojennych przez Polskę. To zupełnie nowa kategoria konkursowa, która ma na celu



szerzenie wiedzy wśród opinii publicznej o polskich stratach wojennych poniesionych w czasie II wojny światowej. Kolejnym obszarem jest rozwój struktur organizacji polonijnych na świecie, co ma wspomóc ich funkcjonowanie. Niezwykle znaczącym obszarem są również media polonijne, gdyż to one zapewniają informacje w języku polskim i dbają o polskie sprawy za granicą. Środki zostaną także przyznane na wydarzenia polonijne za granicą oraz te realizowane w Polsce. Bardzo ważną kategorią jest budowanie dobrego wizerunku Polski przez organizacje polonijne. Jako Pełnomocnik Rządu ds. Polonii i Polaków za Granicą wierzę, że wspieranie propolskiego lobby jest niezbędne, aby nasza Ojczyzna była państwem liczącym się na świecie. Ważnym obszarem jest pomoc charytatywna – chcemy pomagać naszym najuboższym i najbardziej potrzebującym Rodakom. Suma dofinansowania w ramach konkursu w tym roku to 60 mln zł. Należy wspomnieć, że od początku 2023 r. wsparciem w zakresie edukacji polonijnej zajmie się powołany w ubiegłym roku Instytut Rozwoju Języka Polskiego im. Św. Maksymiliana Marii Kolbego.

■ ROZMAWIAŁA: EWA HOŁOTA

POLACY W AFRYCE

Śladów dziedzictwa polskiego narodu można poszukiwać w najdalszych zakątkach świata. Mało znanym wątkiem przymusowej emigracji jest wciąż historia Polaków w Afryce Wschodniej. Pozostałe po nich osiedla, cmentarze i szkoły są świadectwem tragicznych losów tysięcy Polaków, którzy w obliczu II wojny światowej zostali zmuszeni do porzucenia swoich domów.



FOT. CENTRUM DOKUMENTACJI ZSYŁEK, WYPĘDZEŃ I PRZESIEDLEŃ
UNIWERSYTETU PEDAGOGICZNEGO W KRAKOWIE

ODNOWIONY PRZEZ PRACOWNIKÓW Z CENTRUM DOKUMENTACJI
ZSYŁEK, WYPĘDZEŃ I PRZESIEDLEŃ W KRAKOWIE CMENTARZ POLA-
KÓW W MASINDI W UGANDZIE

Wywiezieni przez sowieckiego okupanta w głąb Rosji, przeszli przez piekło Gulagu. Głód, chłód i choroby były ich udręką przez dwa lata. Po utworzeniu tzw. Armii Andersa rodziny żołnierzy polskich wysiedlono do Iranu. Następnie około 20 tysięcy Polaków zostało w 1942 roku przesiedlonych do Afryki Wschodniej, trafiając m.in. do Tanzanii, Ugandy i Kenii. Tam, nie tracąc nadziei na rychłe odzyskanie niepodległości, działali organizując w osiedlach ruch harcerski, prowadząc szkoły i biblioteki. Starali się żyć normalnie, krzewić kulturę, tak, by Polska w ich sercach nie zginęła.

Pośród tysięcy Sybiraków, którzy w latach 1942–1947 znaleźli swój nowy dom w Afryce, obok zwykłych cywilów, byli również przedwojenni działacze państwowi. Do Kenii za sprawą wojennych kolei losu trafił m.in. książę Eustachy Sapieha (1881–1963), dyplomata, poseł na Sejm RP, a w latach 1920–1921 minister spraw zagranicznych Rzeczypospolitej. Sapiesze w 1942 roku Polski Czerwony Krzyż powierzył niezwykle trudne zadanie opieki humanitarnej nad wysiedlonymi do Afryki Wschodniej Polakami. Jego działal-

ność w dużej mierze pozwoliła zagwarantować uchodźcom stabilny i godziwy byt na obczyźnie. Po wojnie pozostał w Nairobi, gdzie zmarł w 1963 roku i został pochowany na cmentarzu Langata.

Choć po 1947 roku większość Polaków opuściła Afrykę, to dzisiaj region ten jest miejscem, w którym wspólna polsko-afrykańska przeszłość i przyszłość spotykają się ze sobą. Dzięki działaniom szeregu podmiotów z Polski, przywraca się pamięć i godność pochowanych w Afryce uchodźców. Począwszy od 2008 roku, kiedy Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie wraz z Małopolskim Urzędem Wojewódzkim dokonał inwentaryzacji polskich grobów w Afryce, działania nabrały tempa. Dzięki wsparciu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Instytutu Polonika, przez krakowskie Centrum Dokumentacji Zsyłek, Wypędzeń i Przesiedleń, pod kierunkiem prof. Huberta Chudzio czy Harcerską Afrykę, projekt młodszej generacji – regularnie organizowane są wyprawy na Czarny Ląd, dzięki którym największe cmentarze polskie w Tanzanii, Ugandzie i Kenii zostały już odnowione. Tylko ubiegłoroczna wyprawa do Masindi w Ugandzie przyniosła owoce w postaci 44 grobów objętych należytą opieką. W ubiegłym roku miałem przyjemność włączyć się w nurt tych działań, kiedy 16 listopada w imieniu Premiera Mateusza Morawieckiego odstoniłem w Mombasie w Kenii, na murach zabytkowego Fort Jesus, tablicę poświęconą Sybirakom i księciu Eustachemu Sapiesze, przygotowaną przez polską placówkę dyplomatyczną.

Wspólna polsko-afrykańska historia wymaga dalszego odkrywania i regularnych prac, bowiem na tak wyjątkowej przeszłości łatwiej jest budować wspólną przyszłość. Na realizację czekają więc kolejne remonty cmentarzy, budowy pomników czy realizacje filmów – Afryka czeka na ludzi odważnych i z pasją!



FOT. APRM

ODSŁONIĘCIE TABLICY W MOMBASIE PRZEZ PEŁNOMOCNIKA PREMIERA DS. OCHRONY MIEJSC PAMIĘCI WOJCIECHA LABUDĘ, UPAMIĘTNIAJĄCEJ POLAKÓW ZMARŁYCH W AFRYCE WSCHODNIEJ W LATACH 1942–1947

■ **WOJCIECH LABUDA**

PEŁNOMOCNIK PREZESA RADY MINISTRÓW
DS. OCHRONY MIEJSC PAMIĘCI

POLONIA Z SOUTHAMPTON ŚWIĘTOWAŁA ROCZNICĘ CHRZTU POLSKI



14 kwietnia 2023 roku zarząd miasta Southampton (Wielka Brytania) wspólnie z zaprzyjaźnionymi organizacjami uroczyście obchodził 1057 rocznicę chrztu Polski. Wydarzenie zorganizował konsul honorowy Krzysztof Magier, a poprowadziła je burmistrz Southampton Cllr Jacqui Rayment.

Uroczystości odbyły się w Southampyon Mayer's Parlor. Było to spotkanie na polu integracyjnym Polonii z władzami miasta Southampton i okolic. Podczas wydarzenia konsul honorowy Krzysztof Magier wręczył burmistrz Rayment książkę pt. "Christianity in the History of the POLAND and the Poles 966-2016", następnie wygłosił referat okolicznościowy,

który stał się okazją do zadumy oraz refleksji nad odpowiedzialnością za przyszłość polskiego narodu.

Wśród obecnych byli burmistrz Portsmouth, Lord-Lieutenants of Hampshire and the Isle of Wight, konsul generalny Mateusz Stąsiek i attaché obrony Michał Sprengel. W wydarzeniu wzięli również udział działacze polonijni – przedstawiciele Stowarzyszenia Przyjaciół Polskich Weteranów (SPPW) Southampton, Polskiego Klubu, 307 Squadron Project oraz Polskiej Szkoły im. Powstańców Listopadowych w Portsmouth.

Było to bardzo owocne, integracyjne spotkanie – wymiana poglądów, podczas której zrodziły się nowe pomysły do wspólnego działania oraz dalszej współpracy między organizacjami polonijnymi, władzami miasta Southampton i okolic.

Pozdrawiamy redakcję i czytelników Głosu Seniora!

■ **KRYSTYNA JENVEY** PREZES SPPW SOUTHAMPTON

SOUTHAMPTON: WYJĄTKOWY DZIEŃ DLA SOS POLONIA

31 stycznia 2023 r. w Southampton założycielka SOS Polonia pani Barbara Storey za wybitne zasługi dla Polonii oraz propagowanie polskiej kultury i tradycji, została uhonorowana Krzyżem Oficerskim Orderu Zasługi RP. W imieniu Prezydenta RP Andrzeja Dudy, odznaczenie wręczyli konsul generalny RP w Londynie pan Mateusz Stąsiek, konsul Tomasz Balcerowski i honorowy konsul Krzysztof Magier. Ceremonia wręczenia orderu odbyła się w Guildhall, Southampton Civic Center, a gospodarzem była burmistrz Southampton Cllr Jacqui Rayment. W uroczystości wzięli udział przedstawiciele organizacji polonijnych, rodzina oraz przyjaciele.



KONSULOWIE ORAZ BURMISTRZ
MIASTA SOUTHAMPTON Z BARBARĄ
STOREY

Barbara Storey przyjechała do Wielkiej Brytanii w 1992 roku. Rozszerzenie Wspólnoty Europejskiej o nowe kraje w maju 2004 doprowadziło do przyjazdu wielu emigrantów z Europy Wschodniej, szukających pracy w Wielkiej Brytanii. Z myślą o nich Pani Barbara Storey założyła organizację charytatywną SOS Polonia, której misją jest wspieranie polskich emigrantów w procesie

osiedlania się w nowym kraju i integracji ze społecznością lokalną. W ubiegłym roku minęło 18 lat istnienia SOS Polonia. Przez lata Pani Barbara zgromadziła wokół siebie zespół współpracowników, w tym wielu wolontariuszy, którzy pomagają innym. Pani Barbara zawsze i wszędzie promuje polską kulturę, edukację, historię i tradycję. Polska może być z niej dumna! Wszyscy jej dziękujemy i składamy serdeczne gratulacje.



RODZINA, PRZEDSTAWICIELE ORGANIZACJI
I PRZYJACIELE

osiedlania się w nowym kraju i integracji ze społecznością lokalną. W ubiegłym roku minęło 18 lat istnienia SOS Polonia. Przez lata Pani Barbara zgromadziła wokół siebie zespół współpracowników, w tym wielu wolontariuszy, którzy pomagają innym. Pani Barbara zawsze i wszędzie promuje polską kulturę, edukację, historię i tradycję. Polska może być z niej dumna! Wszyscy jej dziękujemy i składamy serdeczne gratulacje.

■ **KRYSTYNA JENVEY**
PREZES SPPW SOUTHAMPTON

DZIEŃ PAMIĘCI „ŻOŁNIERZY WYKŁĘTYCH”



Wyklęci ze świadomości społecznej bohaterowie antykomunistycznego podziemia dopiero ostatnimi laty odzyskują należną im cześć. Ich niezłomna postawa, wynikająca z przekonania „Być zwyciężonym i nie ulec – to zwycięstwo” znajduje coraz większy szacunek, zwłaszcza wśród młodego pokolenia. Święto Żołnierzy Wyklętych ma ze wszech miar sprzyjać uhonorowaniu tych, którzy zginęli w samotnej walce, aby Polska była Polską. W wielu miejscowościach rejonu sołecznickiego, szczególnie tam, gdzie są groby żołnierzy, 1 marca br. odbyły się spotkania, które uczciły pamięć bohaterów. Mer rejonu Zdzisław Palewicz złożył wieniec na grobach poległych żołnierzy na cmentarzu w Sołecznikach. W obchodach uczestniczyli wiceminister Edukacji i Nauki Polski Tomasz Rzymkowski oraz Konsul RP na Litwie Irmina Szmalec. Członkowie Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Sołecznikach złożyli kwiaty i zapalili znicze. Niech niezłomna postawa żołnierzy, którzy oddali życie, będzie dla młodych Polaków wzorem patriotyzmu oraz takich wartości jak wolność, honor, solidarność i poświęcenie.



■ JADWIGA SINKIEWICZ

PREZES PUTW W SOLECZNIKACH NA LITWIE

WALENTYNKI 2023 W KLUBIE SENIORA „KRAKUS”



14 lutego na całym świecie obchodzimy Dzień Świętego Walentego. Dzień miłości, dobroci i radości. W Klubie Seniora „Krakus” czerwony kolor zdominował całą salę i nadat niesamowity, walentynkowy klimat! Obchody tego szczególnego święta rozpoczęła dyrygentka chóru „Krakus” Katarzyna Drucker wraz z gościem specjalnym – muzykiem i pisarzem Stanem Borysem. Koncert walentynkowy przygotowany przez chór „Krakus” jest również częścią ogólnopolskiej akcji edukacyjno-artystycznej zorganizowanej przez Fundację Chórtownia pt. „Muzyka – Wsparcie Osób w Depresji”, której ambasadorem jest sam Stan Borys. Dyrygentka i muzyk odczytali list otwarty, który był wstępem do części artystycznej. Chórzyści zaprezentowali znane wszystkim polskie piosenki o miłości oraz wyrecytowali piękne polskie wiersze. Na klubowiczów czekała jeszcze jedna niespodzianka. Młode harcerki z lokalnego zgrupowania 2219 wraz ze swoimi opiekunkami odwiedziły Klub Seniora „Krakus” i wręczyły wszystkim seniorom ręcznie wykonane kartki walentynkowe oraz słodkie upominki. Dziewczynki są uczennicami Szkoły Podstawowej nr 34, która w 2016 roku jako pierwsza w Nowym Jorku wprowadziła polsko-angielski, dwujęzyczny program nauczania. Na zakończenie tego pełnego wrażeń dnia, dla wszystkich zgromadzonych wystąpiła legenda polskiej estrady – Stan Borys.

■ ZUZANNA FRONTZAK-DĄBROWICZ
KOORDYNATOR PROGRAMU „KRAKUS”



FOT. MAJA BIALON



FOT. MAJA BIALON

OSZUŚCI HANDLOWALI INTERNETOWYMI OPINIAMI



► **Recenzje i opinie o produktach czy usługach publikowane w sieci mają ogromny wpływ na podejmowane przez kupujących decyzje. Nie wszystko, co przeczytamy, musi być jednak zgodne z rzeczywistością. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK) ukarał firmę z Poznania, która za pieniądze fałszowała tego typu dane.**

Sprawa dotyczy Agencji City Damian Trzciniński. To już trzecia firma na przestrzeni ostatniego półrocza, która została pociągnięta przez UOKiK do odpowiedzialności za handel preparowanymi opiniami zamieszczanymi w internecie. Jak wskazał prezes Urzędu Tomasz Chrósty, takie działania m.in. „naruszają prawo konsumentów do rzetelnej informacji” i są prawnie zakazane.

Ukarana w ostatnim czasie agencja proponowała nieuczciwym przedsiębiorcom pozyskiwanie pozytywnych opinii i poprawianie niekorzystnych statystyk. Jak ustalono, świadczone przez nią usługi wprowadzały konsumentów w błąd co do produktów, jakości czy renomy opiniowanych firm. Należy zwrócić uwagę, że tworząc i zamieszczając w wizytówkach Google Maps fikcyjne komentarze, agencja dawała wynajmującym ją zleceńodawcom możliwość wpływu na ich treść.

Zapoznawanie się z internetowymi opiniami to obok ceny, opisu czy właściwości produktu jeden z najważniejszych i powszechnych czynników wpływających na decyzję o zakupie. Według UOKiK komentarze użytkowników pod uwagę bierze 93 proc. kupujących online.

„Wpływ oceny innych klientów jest istotny w podjęciu ostatecznej decyzji zakupowej. Dlatego nieuczciwi przedsiębiorcy są gotowi zapłacić za pozytywne, chociaż nieprawdziwe recenzje” – tłumaczy Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Postępowanie w sprawie Agencji City Damian Trzciniński trwało siedem miesięcy. W jego efekcie, za stosowanie nieuczciwych praktyk na firmę nałożona została kara w wysokości 40 000 złotych, a jej właściciel został zobowiązany do poinformowania o tym w serwisach, z których korzystał.

KONFERENCJA „STOP MANIPULACJI” W CIECHOCINKU

► **W Ciechocinku, naszej partnerskiej Gminie Przyjaznej Seniorom, 3 marca odbyła się konferencja „Stop Manipulacji – nie daj się oszukać”. Podczas wydarzenia, które zostało zorganizowane w tamtejszym Miejskim Centrum Kultury z inicjatywy Wiesławy Taranowskiej, Przewodniczącej Miejskiej Rady Seniorów w Ciechocinku, Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora zaprezentowało materiały edukacyjne, w tym filmy, ostrzegające przed oszustwami.**



Na spotkaniu obecne były m.in. poseł RP Joanna Boriak - Przewodnicząca Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej – oraz Wiesława Taranowska. Przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów. Podczas pierwszej części wydarzenia Burmistrz Jarosław Jucewicz otrzymał dyplom Gminy Przyjaznej Seniorom, a ciechocińskie firmy honorujące Ogólnopolską Kartę Seniora – certyfikaty przynależności do programu.

W drugiej części konferencji prezes Stowarzyszenia Manko Łukasz Salwarowski i mł. asp. Agnieszka Czerny z Komendy Powiatowej Policji w Aleksandrowie Kujawskim mówili

o tym, jak nie dać się oszukać. Wykłady wzbogaciły materiały filmowe przybliżające działania przestępców, przestrzegające m.in. przed oszustwami na prezentacjach, „na wnuczka”, „na CBS” i „na fałszywe linki”.

Wydarzenie uświetnił występ zespołu „Scena Marzeń” działającego przy Klubie Seniora+ „Niezapominajka” w Ciechocinku. Partnerem spotkania było Uzdrowsko Ciechocinek S.A., należące do programu Ogólnopolska Karta Seniora oraz wspierające kampanię Stop manipulacji – nie daj się oszukać.



OSZUSTWO NA „CUDOWNE GARNKI”

Poznańska firma Eco-Vital oszukała blisko 700 osób z całej Polski. Jej prezesowi Pawłowi M. zostały postawione zarzuty. Jak podał „Głos Wielkopolski”, proces męczyzny ruszył w marcu bieżącego roku. Śledztwo w sprawie trwało od lat.

Podczas organizowanych w latach 2012-2014 prezentacji przeznaczonych dla osób starszych, przedstawiciele handlowi pracujący dla Eco-Vital błędnie zapewniali, że sprzedawane przez nich produkty – m.in. garnki oraz patelnie – cechują się właściwościami prozdrowotnymi. Stosowali też triki związane z ich ceną. Kiedy skromny, dwuczęściowy zestaw kosztował ok. 3 000 zł, wielokrotnie większy, trzynastoelementowy, można było nabyć za 9 999 zł.

„Jak wykazali później biegli, garnki nie miały wcale prozdrowotnych właściwości, o których zapewniano. Ich cena była też nieadekwatna do jakości. Naczynia kosztowały znacznie więcej, niż były warte” – poinformował „Głos Wielkopolski”.

Prezesowi nieuczciwej firmy Pawłowi M. został przedstawiony akt oskarżenia. Zarzuca mu się w nim oszustwo, a w jego efekcie skłonienie do niekorzystnego rozporządzenia mieniem prawie 700 osób. Paweł M. został także oskarżony o oszustwo podatkowe na kwotę ponad 12 mln zł.



Nadal trwają oszukańcze prezentacje sprzedażowe różnych firm, podczas których sprzedawane są „cudowne produkty”, dlatego przypominamy:

**STOP MANIPULACJI
– NIE DAJ SIĘ
OSZUKAĆ!**

FAŁSZYWI PRACOWNICY BANKU!

Pojawiają się nowe doniesienia o tzw. oszustwach „na pracownika banku”. Kolejną ofiarą przestępców padł 52-letni krakowianin. Jak podał portal Telepolis, mężczyzna stracił ponad 200 tys. złotych. Do zdarzenia doszło na początku kwietnia.

W tego typu oszustwach złodziej nawiązuje telefoniczny kontakt z ofiarą, przedstawiając się jako pracownik banku, i informuje o podejrzanym transakcji, która rzekomo wy-

płynęła z jej konta. Właściciel rachunku loguje się na swoje konto internetowe, gdzie nie dostrzega nieprawidłowości, ale jednocześnie jest zwodzony przez rozmówcę „przekierowaniami” rozmowy do innych „przedstawicieli” i otrzymuje SMS-y imitujące bankowe wiadomości.

Tak było również w przypadku wspomnianego mieszkańca Krakowa, który 5 kwietnia odebrał telefon od fałszywej konsultantki. W celu „zabezpieczenia” swoich środków, wszystkie pieniądze – ponad 200 tys. złotych – przelał na inny rachunek.

„Rozmówca zaproponował 52-latkowi utworzenie nowego numeru rachunku, na który powinien przelać pieniądze z tego, którego aktualnie używał. Miało to być zabezpieczenie zgromadzonych na nim środków. Mężczyzna zgodził się na to” – wyjaśnił portal Telepolis.

Krakowianin zdał sobie sprawę z oszustwa dopiero wieczorem. Po skorzystaniu z prawdziwej infolinii swojego banku i upewnieniu się o przestępstwie, zawiadomił policję.

Włącz się do naszej kampanii: Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać! Informuj nas o nowych próbach oszustw pod mailem kontakt@manko.pl. Edukuj i przestrzegaj innych.

SOLIDARNI Z SENIORAMI – RAZEM DAMY RADE!





POSTULATY OBYWATELSKIE

OPIEKA MEDYCZNA SENIORÓW – MITY I RZECZYWISTOŚĆ

Każdy Polak, niezależnie od wieku, w różnych okresach swojego życia zaczyna chorować. Konieczna jest wtedy wizyta u lekarza specjalisty.

W naszym kraju wizyta u specjalisty jest ogromnym problemem. W moim konkretnym przypadku lekarz pierwszego kontaktu uznał, że silne bóle głowy mogą mieć podłoże neurologiczne. Wystawił więc skierowanie do neurologa. Na pierwszą wizytę w neurologicznej przychodni przyszpitalnej czekałam ponad rok. Gdy w końcu trafiłam do specjalisty neurologa, ten zalecił mi badanie tomografem z kontrastem i bez. Na wyniki badań musiałam czekać kolejne trzy miesiące! Badania wykonano na przełomie stycznia i lutego br. Wydruki zostały mi wydane po

kolejnym miesiącu czekania, czyli w marcu 2023 r.

I teraz najważniejsze! Z wynikami badań mam stawić się na wyznaczoną wizytę u neurologa dopiero 15 listopada 2023 – czyli dopiero **po dwóch latach od diagnozy** lekarza pierwszego kontaktu.

Jaką wartość w listopadzie 2023 r. będą miały wyniki tomografu komputerowego wykonanego 27 stycznia i 1 lutego 2023 r.?

Rozumiem obiektywne trudności w służbie zdrowia. Ale czy nie można byłoby przyznać seniorom, np. w wieku 65+, przywilejów pierwszeństwa przyjęcia do lekarza specjalisty?



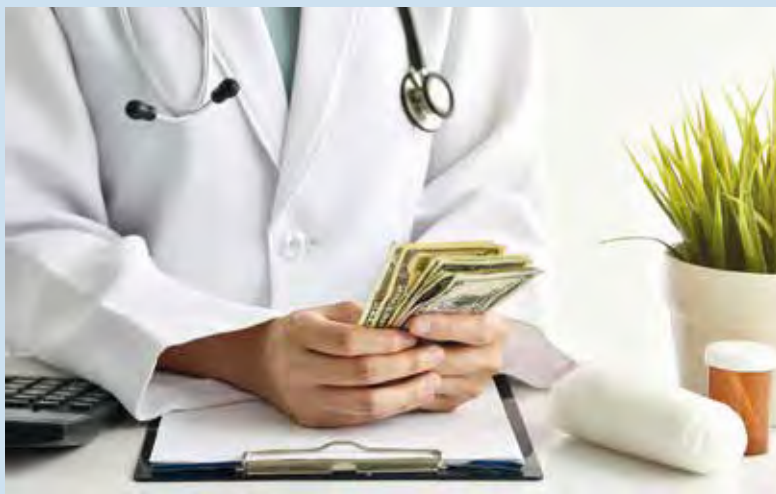
FOT. MIŁOŚZ ŚMĄCINSKI

■ **BOŻENA SAŁACIŃSKA**

AMBASADORKA GŁOSU SENIORA W BYDGOSZCZY

ABSTRAKCYJNE CENY ZA PRYWATNE WIZYTY LEKARSKIE

900 zł za 32 minuty czasu lekarza. Czy to nie absurd? Podczas pierwszej wizyty za 300 zł dostałam tylko skierowanie na badania. Wizyta trwała 10 minut. Za tydzień przysłałam z wynikami badań – zapłaciłam kolejne 300 zł za wizytę trwającą 12 minut. Otrzymałam receptę i polecenie wizyty kontrolnej za kolejne 300 zł, która



trwała niespełna 10 minut. W ciągu miesiąca wydałam na 3 wizyty 70% mojej emerytury. Czy to jest normalne?

Czy lekarze oszaleli? Nie są świadomi jakie mamy w Polsce płace i emerytury? Czy nikt tego nie kontroluje? A może bezwzględnie i bezdusznie wykorzystują fakt, że nie możemy czekać na wizytę bezpłatną przez NFZ przez kolejny rok, bo zdążę w tym czasie umrzeć! Czy to nie jest wykorzystywanie sytuacji ludzi bez wyjścia?

Drodzy Lekarze, wykształciliście się z naszych podatków, a teraz tych którzy Was z podatków wykształcili, chcecie bezwzględnie wykorzystywać?

Gdzie są nasi decydenci, komisje lekarskie, kodeksy etyki lekarskiej i Wasza przysięga? Ile chcecie zarabiać? Kilkadziesiąt tysięcy? Tylko pieniądze się liczą. A człowieka macie za nic? I tylko dlatego tak dużo bierzecie za wizytę, bo dobrze wiecie, że zdrowie i nasze życie jest najważniejsze. Apeluje do lekarzy, izb lekarskich o opamiętanie, do naszych decydentów o kontrolę stawek lekarskich, które obecnie są niedostosowane do realiów naszych emerytur, rent i sytuacji gospodarczej w kraju.

■ **SENIORKA Z MAZOWSZA**

DLACZEGO SZPITAL STRASZY RODZINĘ?

Głos Seniora w ramach kampanii Obywatelski Głos Seniora prowadzi interwencje i walczy o prawa pokrzywdzonych Seniorów i ich rodzin. Poznajcie historię Pani Wandy i jej córki, która została potraktowana skandalicznie przez jeden z krakowskich szpitali.

Pani Wanda (67 lat) w dniu 20 marca br. doznała rozległego i poważnego udaru mózgu, w związku z czym trafiła do szpitala w Krakowie na oddział neurologii i udarów mózgu. W wyniku powikłań dodatkowo zachorowała na zapalenie płuc, a później infekcję dróg moczowych. W związku z jej stanem szpital wystawił skierowanie do Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego (ZOL).

W dniu 19 kwietnia br. córka Pani Wandy otrzymała telefon od lekarza ze Szpitala, że ma odebrać mamę do domu, bo wedle jego opinii nie wymaga już opieki medycznej. Szpital stwierdził, że osoba w stanie Pani Wandy tzn. leżąca, karmiona sondą, dopajana wodą, z cewnikiem, wymagająca opieki medycznej 24/7, może zostać wydana córce, czyli osobie z dwójką małych dzieci, problemami z kręgosłupem, koniecznością pracy i bez jakiegokolwiek przygotowania medycznego. Szpital wystawił pacjentce skierowanie do ZOL-u. Mimo, że w ZOL-u nie było żadnych miejsc zaczęła wymuszać na córce wzięcie Pani Wandy do domu. Osobiście udaliśmy się do szpitala z córką Pani Wandy i ponownie ustyszeliśmy, że jeśli do poniedziałku do 17.00, rodzina nie odbierze mamy – będzie płacić 600 zł dziennie za pobyt w Szpitalu.

Mimo wielokrotnych próśb córki Pani Wandy o przedłużenie pobytu mamy w szpitalu, do momentu zwolnienia miejsca w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym, szpital w dalszym

ciągu kontynuował zastraszanie córki pacjentki horrendalną opłatą 600 zł dziennie.

Córka podjęła więc ponowne starania o przyjęcie swojej mamy w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym. Została jednak poinformowana, że nawet nie ustawiają jej w kolejce oczekiwania do przyjęcia ponieważ wymagana do tego jest zgoda pacjentki. Pani Wanda nie mówi, jest leżąca, porusza tylko oczami - nie może dać zgody. Zatem czekać trzeba jak stwierdzono, na wyrok sądu, który nastąpi dopiero po 5 maja 2023 czyli za 14 dni.

ZOL-u nie udało się więc załatwić w terminie, a Pani Wanda, lat 67, z Nowej Huty mimo apelu Rzecznika Praw Pacjenta i wbrew woli rodziny 24 kwietnia 2023 r. została wypisana ze Szpitala i przywieziona do domu w stanie wymagającym profesjonalnej opieki.

Ponawiamy pytanie zawarte w liście do Rzecznika Praw Pacjenta i Dyrektora Szpitala – dlaczego Szpital wypisuje skierowanie do ZOL-u wiedząc, że pacjentka wymaga specjalistycznej opieki, zmusza rodzinę, szantażując ją horrendalnymi opłatami finansowymi do zabrania jej do domu bez względu na to, jakie ma warunki czasowe, finansowe, zdrowotne i mieszkalne. Czy to jest troska o pacjenta? Czy to jest troska o Seniora?

Dlaczego Szpital nie pomógł rodzinie Pani Wandy, w zapewnieniu opieki, mimo tak krytycznego stanu jej zdrowia? Jaka jest rola w tej materii pracownika socjalnego szpitala? Dlaczego pracownicy Szpitala straszą opłatą 600 zł dziennie za nieodebranie seniorki? Czy szantażowanie finansowe rodziny mieści się w jakichkolwiek kategoriach cywilizowanego, opiekuńczego szpitala czy miasta?

Ponawiamy też pytanie do decydentów – dlaczego rodzina ma osobiście załatwiać ZOL i kontaktować się, z każdą placówką z osobna? Jechać do każdej z dokumentacją? Dlaczego tak jak w DPS-ach nie ma scentralizowanej bazy miejsc (czyli kolejki wspólnej).



REFORMA LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO

Przedstawiciele branży uzdrowiskowej apelują o włączenie wszystkich interesariuszy w prace nad ostatecznym legislacyjnym kształtem planowanej reformy. W liście otwartym podpisanym przez osiem organizacji związanych z lecznictwem uzdrowiskowym apelują o wspólne prace nad planowaną reformą. Uważają, że jeżeli od 1 stycznia 2024 r. wejdą w życie planowane zmiany, spowodują one straty dla seniorów, kuracjuszy, przedsiębiorstw i gmin uzdrowiskowych.

Branża apeluje o m.in. o powstrzymanie:

- ❶ Zlikwidowania bezpłatnego leczenia pacjentów w szpitalach uzdrowiskowych.
- ❷ Wprowadzenia systemu elektronicznych skierowań, co ograniczy Seniorom wykluczonym cyfrowo możliwość korzystania z leczenia.
- ❸ Dowolnego wyboru uzdrowiska przez pacjenta, gdyż spowoduje to wybieranie ośrodków ze względu na atrakcyjność geograficzną (morze, góry), a nie właściwości lecznicze i specjalizacje ośrodka. Negatywnym skutkiem będzie też wzrost oczekiwania na pobyt.
- ❹ Zwiększenie obciążeń finansowych uzdrowisk, co spowoduje upadek wielu z nich.



Głos Seniora od 13 lat swojej działalności popiera rozwój lecznictwa uzdrowiskowego m.in. balneologii i gmin uzdrowiskowych. Od wielu lat publikuje wywiady z ekspertami tj. prof. Irena Ponikowska – ikona i guru polskiego lecznictwa uzdrowiskowego.

W trosce o dobro seniorów i unikatowych na całym świecie Polskich Uzdrowisk i Gmin Uzdrowiskowych, Głos Seniora przyłącza się do apelu o współpracę i wypracowanie wspólnych rozwiązań na rzecz rozwoju branży uzdrowiskowej w Polsce.

Cały list otwarty można przeczytać na: www.glos-seniora.pl/uzdrowiska

DZIAŁALNOŚĆ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU PO PANDEMII

Dwuletnia izolacja w okresie pandemii szczególnie negatywnie odbiła się na seniorach i ich aktywności – pisze Bożena Sałacińska, nasza Ambasadorka, studentka Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy (KUTW).



FOT. MIŁOŚĆ SAŁACIŃSKA

SENIORZY KUTW W BYDGOSZCZY.

Z moich obserwacji na przykładzie Bydgoszczy wynika, że po zakończeniu pandemii duża część seniorów nie powróciła na zajęcia w Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Powodów jest wiele. Najważniejszy to często pogarszający się stan zdrowia. Wpływ ma też zmęczenie opieką nad współmałżonkiem lub członkiem rodziny. Poza tym wielu seniorów nabawiło się lęków, fobii czy depresji związanych z samotnością.

Na 350 słuchaczy KUTW w mury uczelni po pandemii powróciło około 120 osób. Z nowo zapisanymi studentami-seniorami jest nas obecnie zaledwie nieco ponad 180. W imprezach kulturalnych i sportowych bierze regularnie udział około 30-40 seniorów.

Bardzo ciekawą propozycją dla osób 60+ jest akcja zainicjowana przez redakcję „Ogólnopolskiego Głosu Seniora”: **Poznaj Swojego Sąsiada-Seniora**. Proponuje ona samotnym osobom podjęcie wspólnych działań, korzystnych dla obu stron.

Słuchacze KUTW w Bydgoszczy wyszli z nieco zmienioną propozycją - akcją „ZAPROŚ SĄSIADA na zajęcia, np. nordic walking”. Efekty były mizerne. Na spacer z kijkami udało się przyciągnąć zaledwie jedną panią. Ponownie już się nie pojawiła.

Wiemy jednak, że nie należy się zniechęcać. Trzeba walczyć o starszych ludzi pozostających w domu!

■ **BOŻENA SAŁACIŃSKA**
AMBASADORKA GŁOSU SENIORA W BYDGOSZCZY

XI – NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!

▶ Tragiczna śmierć ośmioletniego Kamilka, zamordowanego przez swojego ojczyca na oczach matki, rodziny, sąsiadów wstrząsnęła całą Polską. Jego śmierć to nie tylko efekt zwyrodnialstwa oprawcy, ale także znieczulicy, obojętności, ignorancji sąsiadów, rodziny, pracowników socjalnych, polskich sądów rodzinnych, kuratorów sądowych, policji, samorządu czy nauczycieli.

Nikt nie widział, nie słyszał, nie wiedział? O czymś co działo się latami? Było wiele zgłoszeń, wizyt policji, MOPS-u. Mimo tylu ucieczek Kamilka z domu, skarg, zgłoszeń, wizyt policji, pozwolono aby latami maltretować dziecko. Przypalać, oblewać wrzątkiem, tępać ręce – bestialsko katować. Na naszych oczach. Nie możemy tak żyć. Nie możemy być takim społeczeństwem. Dlatego jako **Fundacja Ad Vocem** oraz **Stowarzyszenie MANKO-Głos Seniora** reaktywujemy kampanię **XI – nie bądź obojętny**, której celem jest walka z obojętnością wobec dramatu krzywdy drugiego człowieka – tego słabszego, bezbronniego, jakim jest dziecko, osoba starsza, z niepełnosprawnością, samotna czy chora.

Dramat małego Kamilka to tylko wierzchołek góry lodowej. Każdego dnia w wielu miejscach na świecie, za naszą

ścianą, po drugiej stronie ulicy, dzieje się krzywda. Żli ludzie wykorzystują bezbronność, samotność. Manipulują, oszukują, krzywdzą.

Dlatego apelujemy o zainicjowanie w naszych miastach i społecznościach akcji XI – nie bądź obojętny, która zawiera w sobie wiele działań, które możemy wspólnie realizować tj. Poznaj swojego Sąsiada – Seniora, Solidarni z Seniorami – razem damy radę, Stop manipulacji, nie daj się oszukać, Mamo, nie krzywdź czy wykładów i warsztatów tj. „Jak rozpoznać dziecko krzywdzone?” i „Jak wspierać Seniora?”.

Więcej informacji na www.glosseniora.pl oraz www.advocem.org.pl

- ANNA GRAJCAREK
- ŁUKASZ SALWAROWSKI
- EWA HOŁOTA

Bo obojętność w pewnym momencie jest tym samym co morderstwo, zabójstwo. Jak się przyglądasz złu i odwracasz głowę albo nie pomagasz, kiedy możesz pomóc, to stajesz się współodpowiedzialny. Bo twoje odwrócenie głowy pomaga tym, którzy dopuszczają się zła.

Autor cytatu: Marek Edelman

I VI
II VII
III VIII
IV IX
V X

**XI NIE BĄDŹ
OBOJĘTNY!**

XI - NIE BĄDŹ OBOJĘTNY
Aż 7 na 10 dzieci doznało
w swoim życiu przemocy.

REAGUJ.

ad vocem
Głos
SENIORA

PODSUMOWANIE VIII EUROPEJSKIEGO KONGRESU SAMORZĄDÓW



W dniach 6-7 marca w Hotelu Gołębiewski w Mikołajkach odbył się VIII Europejski Kongres Samorządów. Hasłem przewodnim wydarzenia była „Nowa solidarność dla nowej epoki”.

Europejski Kongres Samorządów to jedna z wiodących w Polsce konferencji poświęconych tematyce samorządowej. Jego celem jest tworzenie niezależnej platformy do dyskusji o kluczowych wyzwaniach, jakie stoją przed Polską i Eu-



ropą. Program merytoryczny tegorocznego Kongresu składał się z ponad 170 pomniejszych wydarzeń – sesji plenarnych, paneli dyskusyjnych, warsztatów, rozmów ze znanymi postaciami życia społecznego, gospodarczego i politycznego oraz prezentacji książek. Wydarzenia odbywały się na 13 ścieżkach tematycznych takich jak: Gospodarka, Samorząd Przyszłości, Ochrona Środowiska, Biznes i Zarządzanie, Finanse czy Społeczeństwo.

WIELU WSPANIAŁYCH GOŚCI

Wśród gości specjalnych Kongresu byli: Ossi Savolainen – Burmistrz Regionu Helsinki Ussima (Finlandia), Gustaw Marek Brzezina – Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Cezary Przybylski – Marszałek Województwa Dolnośląskiego, Dmytro Razumkow – Deputowany Rady Najwyższej Ukrainy, Even Aleksander Hagen – Burmistrz Regionu Innlandet (Norwegia) oraz liczni prezydenci miast, burmistrzowie i wójtowie. Polski rząd w dyskusjach w trakcie Kongresu był reprezentowany m.in. przez Pawła Szefernakera – Sekretarza Stanu w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji, przez Małgorzatę Jarośnińską-Jedynak – Sekretarz Stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej, a także Macieja Miłkowskiego oraz Piotra Brombera – Podsekretarza Stanu w Ministerstwie Zdrowia. Organizatorów zaszczylicili swoją obecnością także: Katarzyna Suchcicka – Dyrektorka Generalna OX2, Michał Ziółkowski – CTO Play, Andrzej Jaworski – Prezes PZU Zdrowie,



Arkadiusz Urban – Prezes Krajowych Zasobów Nieruchomości oraz Agata Stremecka – Prezeska Zarządu Fundacji Four Reasons. Środowisko biznesu było reprezentowane m.in. przez: OX2, Play, AstraZeneca Pharma Poland sp. z o.o., Bank Gospodarstwa Krajowego, Pfizer, PZU Zdrowie, Polski Fundusz Rozwoju, Signify, Pessa, POLREGIO, PKN Orlen oraz ARP e-vehicles. Jednym z gości VIII Europejskiego Kongresu Samorządów był także Bert Häggblom – Przewodniczący Wysp Alandzkich (Finlandia), który podczas sesji plenarnej dziękował wszystkim Polkom i Polakom za udzielenie niesamowitego wsparcia w związku z wojną w Ukrainie. W trakcie Kongresu odbyło się wiele spotkań autorskich z wybitnymi ekspertami, naukowcami i dziennikarzami, w tym m.in.: z prof. Andrzejem Zybortowiczem, Redaktorem Bronisławem Wildsteinem, dr. Markiem Budziszem, prof. Marcinem Solarzem oraz Redaktorem Andrzejem Krajewskim.

TEMATYKA SENIORALNA

Podczas Kongresu poruszana była także tematyka senioralna. Moderatorem panelu „Polityka senioralna w samorządach” był Prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora Łukasz Salwarowski. Jako paneliści wystąpili:

- ❶ Dariusz Kozłowski – Wójt Gminy Telatyn
- ❷ Ewa Mróz – Dyrektor ds. Współpracy i Marketingu w Origin Investments
- ❸ Elżbieta Ostrowska – Przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów
- ❹ Wojciech Słefarski – Wójt Gminy Zaganańsk
- ❺ Małgorzata Borczyk – Dyrektor Wykonawczy Fundacji Sądeckiej
- ❻ Elżbieta Lanc – Członek Zarządu Województwa Mazowieckiego.

Uczestnicy panelu podkreślali, jak ważna jest aktywizacja seniorów, podając na to wiele cennych argumentów. Zastanawiali się także, w jaki sposób mądrze prowadzić politykę senioralną oraz jak osoby starsze mogą się przyczynić do rozwoju gospodarki. Temat ten jest bardzo istotny, ponieważ jak zauważył Prezes Łukasz Salwarowski, za kilkadziesiąt lat ok. 40% populacji Polski będą stanowić seniorzy.



WYJĄTKOWE NAGRODY

Podczas tegorocznego VIII Europejskiego Kongresu Samorządów została wręczona Specjalna Nagroda Polsko-Ukraińska „Wspólna Sprawa”, w kategorii Człowiek, Samorząd, Organizacja Pozarządowa i Firma. Nagroda w kategorii Człowiek trafiła do Pawła Szefernakera, Sekretarza Stanu w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji, Pełnomocnika Rządu ds. Uchodźców z Ukrainy. Nagroda w Kategorii Samorząd została przyznana Miastu Przemyśl. Fundacja Siepomoga otrzymała Nagrodę w kategorii Organizacja Pozarządowa, a POLREGIO w kategorii Firma. Drugiego dnia Kongresu zostały przyznane: Nagroda Europejskiego Kongresu Samorządów, Nagroda Prezesa Instytutu Pamięci Narodowej dla jednostek samorządu terytorialnego, Nagroda „Samorząd przyjazny młodzieży” przyznana przez Ministra Piotra Mazurka, Pełnomocnika Rządu ds. Polityki Młodzieżowej oraz Nagroda Europejskiego Kongresu Samorządów dla Dziennikarza Regionalnego. Laureatem Nagrody Europejskiego Kongresu Samorządów został Ossi Savolainen – Burmistrz Regionu Helsinki Ussima. Nagrodę wręczył były Rektor Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie prof. Marek Rocki. Laureatami nagrody „Samorządowiec Przyjazny Młodzieży” zostali: Robert Bagiński – Wójt Gminy Giby, Krzysztof Gotaszewski – Burmistrz Łap, Michał Prószyński – Radny Sejmiku Województwa Mazowieckiego, Andrzej Prus – Przewodniczący Sejmiku Województwa Świętokrzyskiego, Bartłomiej Stawiarski – Burmistrz Namysłowa, Robert Waraksa – Burmistrz Olsztynka. Nagrodę wręczył Piotr Mazurek – Sekretarz Stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, Pełnomocnik Rządu ds. Polityki Młodzieżowej. Nagrodę Prezesa Instytutu Pamięci Narodowej dla Jednostek Samorządu Terytorialnego otrzymały Miasta Włodawa i Mysłowice. Nagrodę wręczył Zastępca Prezesa Instytutu Pamięci Narodowej dr Mateusz Szpytma. Laureatami Nagrody Europejskiego Kongresu Samorządów dla Dziennikarza Regionalnego zostali: Karolina Klimecka Laptuta z Redakcji WLC.pl oraz Paweł Więcek, redaktor świętokrzyskiego „Echa Dnia”. Uroczystym galom towarzyszyła muzyka Orkiestry Akademickiej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego pod batutą Rafała Krauze oraz Sądecka Orkiestra Kameralna z gościnnym udziałem zespołu Tango Attack pod batutą pułkownika Leszka Mieczkowskiego.

II KONGRES ZDROWIA KOBIET

8 marca w Centralnym Domu Technologii w Warszawie odbył się II Kongres Zdrowia Kobiet. Organizatorami wydarzenia były: Fundacja Żyjmy Zdrowo oraz Polsko-Amerykańska Fundacja Onkologiczna. Patronat medialny nad spotkaniem objął „Głos Seniora”. Drugi Kongres Zdrowia Kobiet odbył się pod hasłem: „Uważność, sprawczość, zdrowie”. To właśnie te trzy wartości były osią dla różnorodnych tematycznie debat eksperckich.



NA ZDJĘCIU PRZEDSTAWICIELKI NASZYCH PARTNERSKICH SAMORZĄDÓW NALEŻĄCYCH DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM - OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA: PANI KRYSZYNA GIERADA - AKTYWNA SENIORKA Z GMINY LESZNO ORAZ PANI ANNA CZAJKOWSKA Z GMINNEJ RADY SENIORÓW W STARYCH BABICACH.

KLUB GŁOSU SENIORA

W ubiegłym roku Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora utworzyło **Centrum Edukacji Międzypokoleniowej Głosu Seniora** w naszej siedzibie przy Osiedlu Uroczym 12 w Krakowie. W ramach prowadzonej przez nas działalności zaczęliśmy organizować różnego rodzaju bezpłatne warsztaty – dla seniorów oraz ukraińskich rodzin. Do tej pory odbyły się warsztaty:

- z makramy, podczas których uczestnicy tworzyli ciekawe sploty sznurkowe na stołkach,
- z quillingu, podczas których uczestnicy przygotowywali kartki z pięknymi wzorami kwiatowymi,
- filmoterapii, podczas których wspólnie obejrzelśmy film „Wolność słowa”,
- ludoterapii, podczas których ćwiczyliśmy sprawny umysł za pomocą tamigłówek i gier planszowych,
- wielkanocne, podczas których tworzyliśmy palmy oraz ozdoby wielkanocne i wiele innych.

Zapraszamy wszystkich do udziału w naszych warsztatach, które odbywają się regularnie w piątki o godz. 11:00. Szczegóły znajdziecie na naszym facebook'u www.fb.com/GlosSeniora, www.glosseniora.pl oraz pod adresem mailowym warsztaty@manko.pl



QUILLING



MAKRAMA



WIELKANOCNE RĘKODZIEŁO



WARSZTATY Z ROBIENIA PALM



LUDOTERAPIA



TRENING PAMIĘCI

SAMORZĄD PROMUJĄCY ZDROWIE

„Głos Seniora” we współpracy z Koalicją „Na pomoc niesamodzielnym” zorganizował I edycję ogólnopolskiego konkursu „Samorząd Promujący Zdrowie”. Uroczyste wręczenie nagród odbyło się 16 marca w Olsztynie, podczas konferencji „Profilaktyka 40+. Jak uniknąć niesamodzielnosci”. Celem wydarzenia była prezentacja korzyści wynikających z tworzenia i realizacji programów profilaktyki zdrowotnej, zachęcenie samorządów do samodzielnego tworzenia takich programów oraz przekazanie praktycznych wskazówek w tym obszarze.

LAUREATAMI ZOSTALI:

- 1 miejsce: Gmina Nadarzyn (Wójt Dariusz Zwoliński)
- 2 miejsce: Miasto Hrubieszów (Burmistrz Marta Majewska). W imieniu Pani Burmistrz nagrodę odebrał Kacper Pietrusiewicz
- 3 miejsce: Gmina i Miasto Chęciny (Burmistrz Robert Jaworski)
ex aequo Gmina Dębno (Wójt Wiesław Kozłowski)

Wyróżnienia:

- Miasto Rzeszów (Prezydent Konrad Fijótek)
- Miasto Przemyśl (Prezydent Wojciech Bakun)
- Miasto Radzyń Podlaski (Burmistrz Jerzy Rębek)

Bardzo serdecznie dziękujemy za wszystkie zgłoszenia nadesłane do nas przez samorządy z całej Polski! Celem Konkursu „Samorząd Promujący Zdrowie” było wyróżnienie i promocja gmin, powiatów i samorządów wojewódzkich wspierających ochronę i promocję zdrowia. Pragnęliśmy zwiększyć zainteresowanie opinii publicznej, mediów, inwestorów, a także innych samorządów działalnością Jednostek Samorządu Terytorialnego w dziedzinie ochrony i promocji zdrowia. Konkurs polegał na wypełnieniu formularza zgłoszeniowego opisującego największe osiągnięcia Samorządu w zakresie ochrony i promocji zdrowia w latach 2019-2022. Gratulujemy zwycięzcom, pozdrawiamy nasze nagrodzone Gminy Przyjazne Seniorom oraz władarzy gmin. Już teraz zapraszamy wszystkie samorządy do wzięcia udziału w planowanej kolejnej edycji konkursu oraz śledzenia dalszej współpracy „Głosu Seniora” i Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym”.



WÓJT GMINY NADARZYN DARIUSZ ZWOLIŃSKI Z NAGRODĄ ZA I MIEJSCE



W IMIENIU PANI BURMISTRZ MIASTA HRUBIESZOWA NAGRODĘ ZA ZAJĘCIE II MIEJSCA ODEBRAŁ KACPER PIETRUSIEWICZ



BURMISTRZ GMINY I MIASTA CHĘCINY ROBERT JAWORSKI Z NAGRODĄ ZA III MIEJSCE

WÓJT GMINY DĘBNO WIEŚLAW KOZŁOWSKI Z NAGRODĄ ZA III MIEJSCE

„GŁOS SENIORA” NA WELCONOMY FORUM IN TORUŃ

W XXX edycji konferencji Welconomy Forum, która odbywała się w Toruniu w dniach 3-4 kwietnia, wzięło udział Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Naszą organizację – jako prelegent i moderator – reprezentował m.in. prezes Łukasz Salwarowski. Patronat medialny nad wydarzeniem objął magazyn „Ogólnopolski Głos Seniora”.

Pierwszego dnia Forum, uczestnikom panelu „Ekonomia społeczna w srebrnej gospodarce” zostały przedstawione działania Stowarzyszenia MANKO oraz powstałego przy nim i funkcjonującego już od 5 lat przedsiębiorstwa społecznego Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego (MIRS). W prelekcji Prezes Zarządu Łukasz Salwarowski mówił o naszych inicjatywach takich jak Ogólnopolska Karta Seniora, program Gmina Przyjazna Seniorom, kampanii społecznej Stop Manipulacji – nie daj się oszukać! czy organizowanych akcjach charytatywnych, np. niedawnym „Wielkanocnym



śniadaniu dla samotnych seniorów i Małopolan”. Łukasz Salwarowski nakreślił również doświadczenia Stowarzyszenia MANKO i MIRS w zakresie zatrudniania osób wykluczonych, w tym posiadających różny stopień niepełnosprawności, oraz zachęcał do solidarności i współpracy na polu edukacji i działań społeczno-gospodarczych.

W panelu „Ekonomia społeczna w srebrnej gospodarce” prelekcje wygłosili także: Małgorzata Stanowska - Wiceprezydent Międzynarodowego Stowarzyszenia Uniwersytetów Trzeciego Wieku AIUTA oraz dr Katarzyna Obłąkowska - Kierownik Zespołu Analiz Behawioralnych i Badań Społecznych Instytutu Finansów. Spotkanie poprowadziła Marzena Rudnicka, Prezes Zarządu Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej.

W ramach drugiego dnia Welconomy Forum Łukasz Salwarowski moderował panel „Samorządy lokalne w perspektywie starzenia się mieszkańców”.

„Dyskutowaliśmy o tym, jak skutecznie aktywizować i wspierać seniorów w naszych samorządach, jak zwiększyć ilość koordynatorów polityki senioralnej w samorządach i gminnych radach seniorów, o dialogu międzypokoleniowym, pomocy sąsiedzkiej i o finansowaniu pro-seniorskich działań w samorządach poprzez programy rządowe, tj. Senior +, Aktywni +, Opieka 75+ oraz przez programy marszałkowskie i inne” – wyjaśnił.

W panelu wystąpili: dr Joanna Borowiak – poseł RP i Przewodnicząca Sejmowej Komisji ds. Polityki Senioralnej, Kordian Kulaszewicz – Prezes Fundacji Adaptacja, dr inż. Anita Richter-Kaźmierska – Zastępca Wójta Gminy Kolbudy oraz Dariusz Woźniak – Skarbnik Powiatu Świeckiego.

Z ramienia Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora udział w wydarzeniu wzięli także Ambasadorowie „Ogólnopolskiego Głosu Seniora”: dr Marek Pilch oraz Bożena i Miłosz Sałacińscy z Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku – KUTW w Bydgoszczy.

Odbywające się od 30 lat Welconomy Forum to jedno z najważniejszych wydarzeń o charakterze gospodarczym w Polsce. W corocznych spotkaniach biorą udział m.in. inwestorzy, politycy i naukowcy. Od 2008 roku miejscem organizacji konferencji jest Toruń.



KONGRES KRAKOWSKICH PRZEDSIĘBIORCÓW

25 marca 2023 r. odbył się 1. Kongres Krakowskich Przedsiębiorców. To inicjatywa stowarzyszenia *Postaw Na Kraków* mająca na celu stworzenie przestrzeni dialogu dla osób prowadzących działalność gospodarczą w Krakowie oraz przedstawicieli samorządu i uczelni wyższych. Wydarzenie odbyło się pod patronatem medialnym Głosu Seniora.

W wydarzeniu wzięło udział ponad 300 gości uczestniczących w 12 panelach tematycznych poruszających zarówno problematykę rozwoju Krakowa, jak i spraw ogólnokrajowych. W panelu pn. „**Biznes odpowiedzialny społecznie i lokalnie**” wzięli udział m.in.: Prezes Łukasz Salwarowski, Daniel Wiśniowski, Alicja Magiera-Bąk, Witold Ekielski oraz dr Marcin Kędziński.

Inicjatywa spotkała się z szerokim zainteresowaniem i uznaniem gości, dlatego organizatorzy zapowiedzieli już kolejną edycję wydarzenia.



„GŁOS SENIORA” NA X KONFERENCJI NAUKOWO-EDUKACYJNEJ SENIOR-CARE

17 marca w Kowalu (woj. kujawsko-pomorskie) odbyła się X edycja Konferencji Naukowo-Edukacyjnej Senior-Care. Wydarzenie, które zgromadziło blisko 300 uczestników, oferowało m.in. bezpłatne warsztaty, badania oraz 30 stoisk wystawniczych.

Wśród prelegentów znalazł się Łukasz Salwarowski, prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora, który mówił o korzyściach programu Gmina Przyjazna Seniorom, Ogólnopolskiej Karcie Seniora i kampanii Stop Manipulacji – nie

daj się oszukać. Swoim patronatem medialnym imprezę objął magazyn „Ogólnopolski Głos Seniora”.



Konferencje Senior-Care to cykliczne wydarzenia o charakterze ogólnopolskim i regionalnym, realizowane w formule konferencyjno-edukacyjnej oraz szkoleniowo-warsztatowej. Kolejna odbędzie się już 15 czerwca 2023 roku w Szczyrku w Hotelu Klimczok i zgromadzi przedstawicieli ponad 50 placówek opieki senioralnej z całej Polski



JAK ROZWIJAĆ KREATYWNOŚĆ U SENIORÓW?

W ostatnich latach zwiększyło się istotnie zainteresowanie kreatywnością osób po 65 roku życia. Utrzymywanie wysokiego poziomu kreatywności u dorosłych zwiększa prawdopodobieństwo zachowania przez nie względnie wysokiego dobrostanu, a tym samym także satysfakcjonującej kondycji zdrowotnej. Należy dalej wspierać rozwój zawodowy edukatorów, od których w dużej mierze zależy poprawa włączenia społecznego w edukacji dorosłych.

Z raportu OECD wynika, że aż 18% edukatorów zgłosiło dużą potrzebę doskonalenia się w zakresie obsługi technologii informacyjno-komunikacyjnych. Liczby te wskazują, że edukatorzy muszą regularnie odnawiać swoje kompetencje, dostosowując się do zachodzących przemian. Edukacja dorosłych jest niezwykle ważnym aspektem w obecnej sytuacji, w której się znajdujemy. Wzmocnienie edukacyjne społeczeństwa nabiera innego wymiaru. Dba o rozwój osób dorosłych, ale także przeciwdziała cofaniu się oraz wykluczeniu. Obszary związane z kreatywnością budują pozytywne postawy społeczne, świadomość własną, asertywność, poczucie własnej wartości i niwelują odczucia odrzucenia, czy też bezradności w tym dzisiejszym świecie, w jakim przyszło nam funkcjonować.



WARSZATY PILOTAŻOWE Z „GŁOSEM SENIORA” W KRAKOWIE

INNOWACYJNE NARZĘDZIA DLA SENIORÓW

Aby pobudzić kreatywność osób dorosłych, Stowarzyszenie „Kreatywni dla biznesu” wspólnie z partnerami z Polski – FERI – Fundacja Edukacji, Rozwoju i Innowacji; Bułgarii – GOD NGO - SDRUZHENIE GLOBOL ORGANIZESHAN FOR DIVE LAPMANT i Irlandii – EDU SMART - EDU SMART TRAINING CENTRE LIMITED stworzyli innowacyjne narzędzia i materiały dla edukatorów pracujących z osobami dorosłymi do rozwijania wśród nich kreatywności poprzez opracowanie materiałów edukacyjnych: filmów instruktażowych, kart pracy, materiałów audiowizualnych oraz prezentacji. Wypracowane materiały obejmują sześć różnych zakresów tematycznych.

■ TECHNOLOGIA

Pierwszym obszarem działań jest technologia, która sprawia seniorom duży problem i przeszkadza w codziennym sprawnym funkcjonowaniu. Program zajęć obejmuje m.in. komunikację elektroniczną (Skype, Messenger), naukę zakładania poczty i pisania e-maili, surfowanie w sieci (szukanie potrzebnych informacji) i inne niezbędne zagadnienia potrzebne, aby obsługa komputera pomogła osobom 50+ w życiu codziennym.

■ TEATR

Drugim obszarem działań projektu, który ma zachęcić seniorów do nauki poprzez kreatywność, jest teatr. Głównym celem jest wzmocnienie asertywnych zachowań u osób dorosłych przy zastosowaniu praktycznych ćwiczeń, wskazanie metod i sposobów w wyrażaniu trudnych emocji i przyjmowaniu krytyki.

■ OBRAZ

Trzeci obszar skupia swoją uwagę na części artystycznej, a dokładnie na obrazie. Zdobycie umiejętności graficznych przez seniorów pozwoli zbudować ich świadomość wizualną. Seniorzy dzięki materiałom zdobędą wiedzę

z zakresu tworzenia materiałów audiowizualnych, prezentacji multimedialnych, grafik społecznościowych, obróbki zdjęć, tworzenia atrakcyjnych postów w mediach społecznościowych.

■ MUZYKA

Czwartym obszarem działań projektu jest muzyka. Ekspert opracowali scenariusze dotyczące m.in. technik relaksacyjnych, świadomości emisyjnej głosu i wykorzystywania audiobooków w praktyce czy komponowania muzyki za pomocą narzędzi online. Pomogą one seniorom poprawić swoją kondycję psychiczną, pamięć i kontakt z otoczeniem oraz zwiększyć swoją świadomość muzyczną.

■ PORADNIK WDRÓŻENIOWY

Piątym obszarem jest poradnictwo dla edukatorów umożliwiające im wdrożenie metod i warsztatów w edukacji dorosłych.

■ METODYKA NAUCZANIA

Szóstym, ostatnim obszarem jest metodyka nauczania osób dorosłych oraz standardów materiałów edukacyjnych dla edukatorów, uwzględniająca m.in. narzędzia do pracy zdalnej z osobami dorosłymi oraz odpowiedzi na pytanie, jak motywować i podtrzymać chęć edukacji u osób dorosłych.

METODY AKTYWIZACJI

Tematyka zajęć zawarta w scenariuszach jest doskonałą formą rozwoju i uzewnętrznienia swoich emocji. U osób starszych często występują bariery w okazywaniu emocji oraz kreatywnych zachowań. Aby pobudzić w nich kreatywność, materiały zawierają metody aktywizacji np. odgrywanie ról, świadomość ciała, rozwijanie wyobraźni, praca z tekstem, działania z partnerem, sceniczne działanie, dialog z partnerem, rozwijanie spontaniczności, improwizacje czy emisja głosu.



WARSZTATY PILOTAŻOWE W RZESZOTARACH

KREATYWNOŚĆ KLUCZEM DO SUKCESU

Przeprowadzono warsztaty pilotażowe w Nowym Sączu, Oświęcimiu, Krakowie i Rzeszotarach dla ponad 70 edukatorów i seniorów, podczas których uczestnicy mogli testować materiały wypracowane w ramach projektu. Pozytywny odzew i chęć kontynuacji warsztatów pokazała, że istnieje wyraźna potrzeba wsparcia dorosłych, w szczególności seniorów, w edukacji w zakresie kreatywności.

MOBILNOŚĆ OSÓB DOROSŁYCH W OPOLU

Wspólnie z partnerami spotkaliśmy się w Opolu z naszymi międzynarodowymi uczestnikami. W grupie 15 dorosłych uczestników mobilności, najlepsi trenerzy poprowadzili różne zajęcia w ramach 5 warsztatów potoczonych ze zwiedzaniem muzeum, galerii, udziałem w zajęciach artystycznych, zwiedzaniem Opolu, wystuchaniem różnych prezentacji partnerów, zwiedzaniem Niewidzialnej Przestrzeni, teatru itp. Przetestowaliśmy nasze materiały stworzone w ramach projektu. Uczestnicy dowiedzieli się między innymi, jak korzystać z Canvy, aplikacji InShot i iMovie, tworzyć plakaty, aby być bardziej włączonym w nowe treści multimedialne. Zwieńczeniem mobilności był niemy koncert Oliwii pt. „Invisible Space Tribute”. **Jeśli jesteś zainteresowany/zainteresowana naszym projektem, zachęcamy do śledzenia naszych działań oraz zapoznania się z materiałami stworzonymi w ramach projektu.**

WIĘCEJ INFORMACJI O PROJEKcie:

<https://kreatywnidlabiznesu.pl/develop-your-creativity/>

SCENARIUSZE ZAJĘĆ DO POBRANIA:

<https://kreatywnidlabiznesu.pl/develop-your-creativity/>



<https://www.facebook.com/StowarzyszenieKREA>



<https://www.instagram.com/kreatywnidlabiznesu/>



[@kreatywnidlabiznesu8044](https://www.youtube.com/@kreatywnidlabiznesu8044)



Projekt „Rozbudź w sobie kreatywność” jest współfinansowany przez Unię Europejską. Numer projektu 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783

SPEŁNIAMY MARZENIA SENIORÓW



Czyje marzenia spełniamy?

- Znasz osobę, która ukończyła 55 rok życia?
- Kogoś, kto bezinteresownie robi rzeczy dla innych, przez co zdarza mu się zapominać o sobie? o swoich marzeniach?
- Kogoś, kto marzy o skoku ze spadochronem? Locie balonem? A może weekendzie w Paryżu?

Co należy zrobić?

- Odwiedź naszą stronę www.bajkaobabciidziadku.pl
- Wydrukuj, uzupełnij i wyślij do nas formularz zgłoszeniowy
- Napisz nam o czym marzy senior, którego chcesz zgłosić do Naszej Fundacji i dlaczego to marzenie powinniśmy spełnić

PARTNER AKCJI 
www.bajkaobabciidziadku.pl



facebook.com/FundacjaBajkaobabciidziadku

 POLUB NAS NA FACEBOOK

OFERTY DLA SENIORA NA 2023 ROK BIURO TURYSTYCZNE BELFEREK



WCZASY NAD MORZEM BAŁTYCKIM

NIECHORZE K. REWALA

01.06-12.06 1799zł	21.07-01.08 1799zł
11.06-22.06 1799zł	31.07-11.08 1799zł
21.06-02.07 1799zł	10.08-21.08 1799zł
23.06-04.07 2199zł	20.08-31.08 1799zł
01.07-12.07 1799zł	30.08-10.09 1699zł
11.07-22.07 1799zł	09.09-20.09 1599zł
OSTATNIE MIEJSCA	07.09-18.09 1999zł
	ALL INCLUSIVE

W cenie: **Transport:** Kraków-Katowice-Niechorze
Zakwaterowanie: pokoje 2-osobowe, z łazienkami, balkonami, TV, ręcznikami, czajnikami
Wyżywienie: 3 razy dziennie serwowane (23.06-04.07, 07.09-18.09 w formie bufetu ALL INCLUSIVE)
Zabawa integracyjna przy ognisku

USTRONIE MORSKIE

03.06-14.06 1699zł z dojazdem	05.08-12.08 1350zł
13.06-24.06 1799zł z dojazdem	12.08-19.08 1350zł
23.06-04.07 1999zł z dojazdem	19.08-26.08 1350zł
08.07-15.07 1350zł	15.07-22.07 1350zł
15.07-22.07 1350zł	22.07-29.07 1350zł
22.07-29.07 1350zł	29.07-05.08 1350zł
25.08-05.09 1899zł z dojazdem	
04.09-15.09 1799zł z dojazdem	

W cenie: **Zakwaterowanie:** pokoje 2,3-osobowe, z łazienkami, TV, do dyspozycji ogród z basenem, lodówka
Wyżywienie: 3 razy dziennie serwowane (03.06, 13.06, 23.06, 25.08, 04.09)
Transport: Kraków-Ustronie Morskie-Kraków)

FESTIWAL IM. JANA KIEPURY

KRYNICA ZDRÓJ

12.08-16.08 849zł
16.08-20.08 849zł
12.08-20.08 1549zł

W cenie:
-Transport z Krakowa
-Zakwaterowanie w centrum uzdrowiska
-Wyżywienie 2x dziennie

WRZESIEŃ W KARKONOSZACH

SZKLARSKA PORĘBA 09.09-16.09 1499zł

W cenie:
-Transport z Krakowa
-Zakwaterowanie
-Wyżywienie 3x dziennie (śniadania i kolacje w formie bufetu)

KRAKÓW AL. SŁOWACKIEGO 52
pn-pt 11-17 www.belferek.pl
+48 575 550 302

Ceny za 1 osobę
w pokoju 2-osobowym

„TRZECI WIEK NA START” W ŁAZACH – EDYCJA JUBILEUSZOWA

W dniach 15-16 września 2023r. nad Zalewem Miłęgą w Łazach gm. Łazy odbędzie się jedno z największych wydarzeń sportowych adresowanych do seniorów, którym jest **XV Ogólnopolska Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”**. Organizatorem olimpiady jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach we współpracy z Gminą Łazy i Akademią Wychowania Fizycznego i Medycznego na Rzecz Rodziny i Seniorów. Patronat honorowy XV Ogólnopolskiej Olimpiady Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start” objął Burmistrz Łaz Maciej Kaczyński. Patronem medialnym wydarzenia jest Głos Seniora.



Zbliżająca się wielkimi krokami wrześniowa olimpiada będzie wydarzeniem dwudniowym. W pierwszy dzień uczestnicy wezmą udział w międzypokoleniowym spotkaniu integracyjnym. Z kolei sobota 16 września upłynie pod znakiem sportowej rywalizacji zawodników. Zanim jednak zawodnicy pojawią się w poszczególnych sektorach olimpijskich dyscyplin wezmą udział w tradycyjnym przemarszu radosnego korowodu drużyn, w którym uczestnicy olimpiady przekazują pozytywną energię, łamią powszechnie panujące stereotypy i pokazują, że „nie tylko młody kocha zawody”. Oprócz tego zawodnicy przywożą z sobą kawałek swojej małej ojczyzny, prezentując jej kulturę, tradycje i obyczaje. Stroje ludowe i regionalne przyśpiewki, które towarzyszą radosnej, spontanicznej defiladzie dowodzą jak piękne regiony reprezentują zawodnicy i jak bardzo olimpiada łączy pokolenia i regiony.

Tegorocznej olimpiadzie towarzyszyć będzie międzypokoleniowa sztafeta olimpijska, a zawodnicy rywalizować będą w następujących konkurencjach sportowych: biegi, pływanie, pchnięcie kulą, tucznictwo, tenis stołowy, przełaje rowerowe, turniej brydżowy, turniej boule, turniej szachowy. W czasie trwania olimpiady zawodnicy, przedstawiciele zaproszonych organizacji senioralnych i obecni na wydarzeniu goście zaproszeni zostaną do udziału w szeregu akcjach prozdrowotnych, spotkaniach profilaktycznych, konferencjach, war-

szatach plenerowych, panelach dyskusyjnych oraz występach artystycznych. Ostatnim podniosłym momentem olimpiady będzie uroczyste przedstawienie wszystkich medalistów, które będzie jednocześnie momentem zamykającym tegoroczną olimpiadę.

■ **AGNIESZKA SEWERYN, ECHA ŁAZ**
UTW W ŁAZACH



WIELKANOCNY ŻUREK DLA 5000 SAMOTNYCH MAŁOPOLAN

► Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora, Gospodarstwo Rybackie Bartłomiej Szczoczarz oraz Osada Rybacka Joanna Szczoczarz przygotowały w czwartek 6 kwietnia w Krakowie 5 000 porcji wielkanocnego żurku. Przeprowadzona pod nowohucką siedzibą „Ogólnopolskiego Głosu Seniora” akcja miała na celu wsparcie osób potrzebujących i samotnych.

W godzinach 15 - 19 w ramach „Wielkanocnego śniadania dla samotnych seniorów i Małopolan” ugotowanych zostało ok. 1 500 litrów zupy. W jej przyrządzeniu brało udział blisko 30 wolontariuszy z Krakowa, Miechowa, Wieliczki, Olkusza, Dąbrowy Górniczej, Iwanowic, Gołczy, Mostka i Krzykawki. Pomagali zarówno seniorzy, jak i ludzie młodzi.

Łącznie w pomoc w wydarzeniu zaangażowało się ponad 60 osób – gotujących, technicznych, koordynatorów, strażaków. Rozdanych zostało około 2 500 porcji żurku (500 litrów), a także dziesiątki kilogramów owoców, warzyw, chleba czy obwarzanków. Drugie tyle trafiło do 22 punktów: jadłodajni, domów pomocy, hospicjów i instytucji wspierających seniorów oraz osoby potrzebujące.

W „Śniadanie” włączyli się politycy i samorządowcy, wśród nich wicemarszałek Województwa Małopolskiego Łukasz Smółka, który uświetnił wydarzenie swoją obecnością. Polityk spotkał się z seniorami, odwiedził też siedzibę „Głosu Seniora” i Stowarzyszenia MANKO.

Obok Łukasza Smółki wydarzenie wsparli także: poseł RP Paweł Kowal, poseł RP Aleksander Miszalski, radni Województwa Małopolskiego: Marta Mordarska i Wojciech Kozak, radny Rady Powiatu w Krakowie Łukasz Krupa, radni Miasta Krakowa: Włodzimierz Pietrus, Bogumiła Drabik i Stanisław Moryc, radna dzielnicy II w Krakowie Julia Wilczyńska oraz długoletni Przewodniczący Rady Krakowskich Seniorów Antoni Wiatr.



Tak duża skala czwartkowej akcji jest wynikiem wsparcia ze strony licznych sponsorów i partnerów. Środkami finansowymi, akcesoriami oraz produktami spożywczymi wspomogli ją: *Ferma Oldar, Wolarek – wyrób wędlin tradycyjnych, Aleksander Adamski – Piekarnia, Charsznickie Pola Natury, MPO Kraków, Wodociągi Miasta Krakowa, Firma Pogrzebowa Karawan Kraków, Restauracja Srebrna Góra w Krakowie, Mosur Rudawa, Kamil Hejda – Kiloutou – agregaty, Mysza Myszkowski TT Age, Amplus S.A., Gastro-pack, Łukasz Czeszyk – Usługi hydrauliczne, Salon fryzjerski i kosmetyczny Janusz Wójcik, Jan Szuro, Mebloform - Krzysztof Kosek, krakowskie Delikatesy Kocyk, Miki – Przedsiębiorstwo Wielobranżowe oraz Szkoła Aspirantów PSP w Krakowie, krakowska Straż Miejska i Komisarjat VIII Policji w Krakowie. Dziękujemy!*



O nagłośnienie „Wielkanocnego śniadania dla krakowskich seniorów i Małopolan” zadbały regionalne i lokalne media: TVP Kraków, Radio Kraków, Radio Eska, Radio Pogoda, Radio RMF MAXX, #DOBRYhashtag, Play Kraków News, a także „Ogólnopolski Głos Seniora”.

ŚNIADANIE WIELKANOCNE DLA SAMOTNYCH



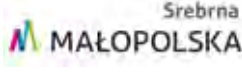
W niedzielę 9 kwietnia w katowickim Międzynarodowym Centrum Kongresowym odbyło się Metropolitalne Śniadanie Wielkanocne dla Samotnych 2023. Nakarmionych zostało tysiące osób. „To były wyjątkowe święta” – podkreślają organizatorzy – Fundacja Wolne Miejsce i Metropolia GZM.

Zorganizowane dla osób z terenu Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii śniadanie zgromadziło mieszkańców Katowic, Chorzowa, Czeladzi, Zabrze, Będzina, Sosnowca, Siemianowic Śląskich, Wyr, Mysłowic, Świętochłowic i Wojkowic. Cel był prosty: zapewnić ludziom w ciężkiej sytuacji życiowej możliwość zjedzenia świątecznego posiłku. Z zaproszenia skorzystały osoby potrzebujące, bezdomne, samotne czy uciekające przed wojną w Ukrainie.



„Na wszystkich czekali wolontariusze, życzenia, pięknie udekorowane stoły, scena, kącik dla dzieci oraz program artystyczny – sztuka teatralna. (...) Gości częstowaliśmy tradycyjnymi wielkanocnymi potrawami: gorącym żurkiem z jajkiem i kietbaską, różnokolorowymi pisankami, białą kietbasą na ciepło z cebulką, sałatką jarzynową, a także zimnymi i ciepłymi napojami, różnorodnymi świątecznymi wypiekami oraz słodyczami” – poinformowała naszą redakcję Fundacja Wolne Miejsce.

Pod kierunkiem Fundacji, siły połączyło wiele samorządów. Wśród miast wspierających inicjatywę znalazło się Zabrze, należące do naszego programu Gmina Przyjazna Seniorom. Swoim patronatem medialnym wydarzenie objął „Ogólnopolski Głos Seniora”.



POLSKO-UKRAIŃSKI DZIEŃ W KINIE KIJÓW

Blisko 400 osób zgromadziły w czwartek 20 kwietnia akcje Kino dla Seniorów i I Polsko-Ukraiński Dzień w Kinie Kijów, organizowane przez Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora. Patronat medialny nad wydarzeniem objęła nasza redakcja.

Na darmowe, dwujęzyczne seanse w krakowskim Kinie Kijów licznie przybyli seniorzy oraz rodziny z dziećmi. Dorośli obejrzeni polsko-ukraiński dramat „Tata” w reżyserii Anny Maliszewskiej, a najmłodsi widzowie bawili się doskonale podczas filmu animowanego Olega Malamuzha „Uprowadzona księżniczka”.

Wydarzenie, prowadzone przez ambasadora „Głosu Seniora” dr. Marka Pilcha, oprócz projekcji filmów objęło również jego wykład dot. kampanii Stop Manipulacji – nie daj się oszukać! Odbyło się także czytanie bajek polsko-ukraińskich autorstwa Mirki Widurek oraz pokaz mody wiosennej przygotowany przez Stylowych Seniorów pod kierunkiem Janiny Czaja. Wśród uczestników czwartkowej imprezy rozlosowano też nagrody. Partnerzy programu Ogólnopolska Karta Seniora - firmy Oriflame, Audiofon i Rozmasuj To - przygotowali dla gości darmowe usługi, m.in. badania słuchu i masaż relaksacyjny.

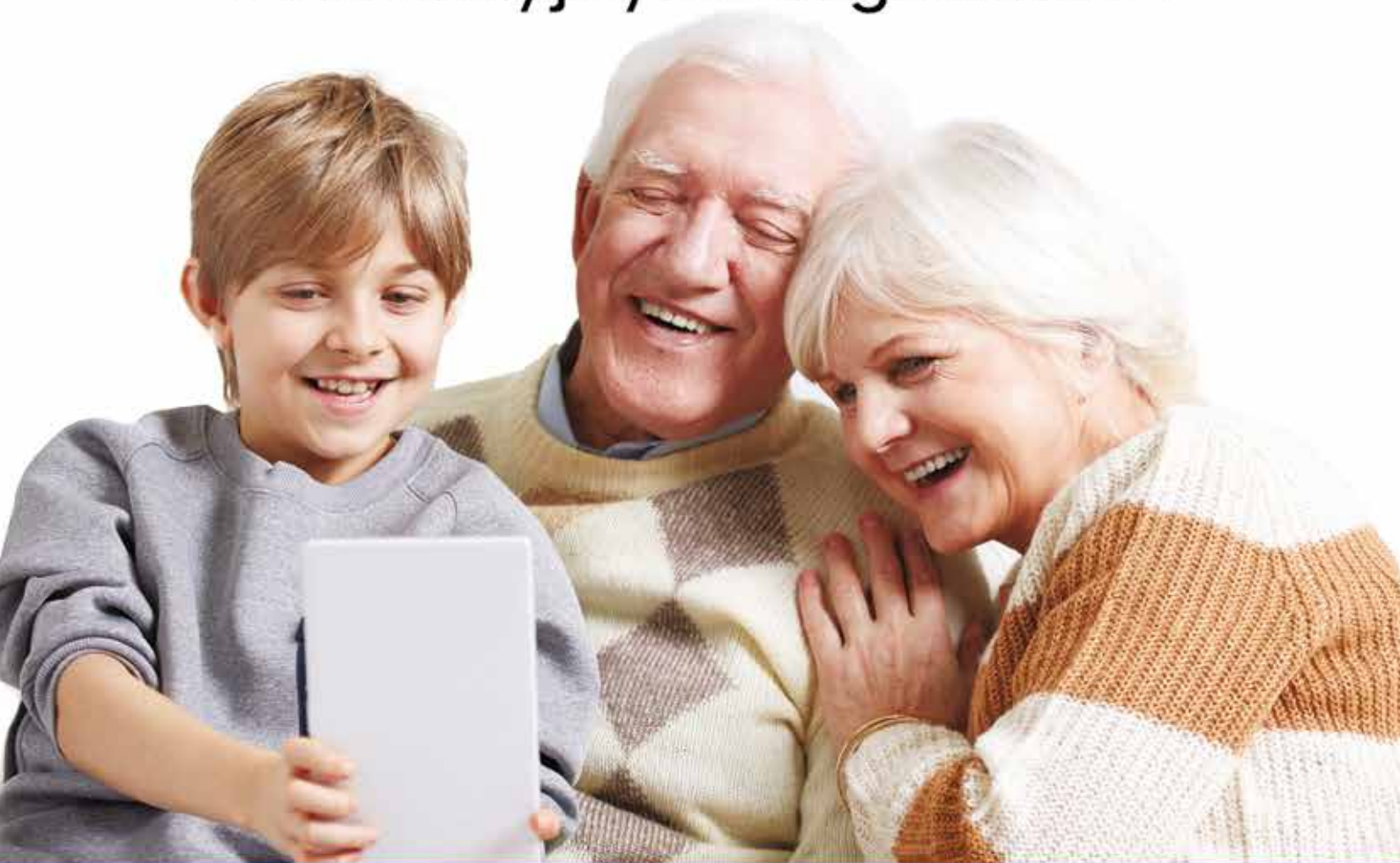


Patronat honorowy nad akcją objęli Wicemarszałek Województwa Małopolskiego Łukasz Smółka oraz Radna Województwa Małopolskiego, przewodnicząca Komisji Polityki Prorodzinnej i Społecznej Marta Mordarska.

Inicjatywa została zrealizowana przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego, Funduszy Europejskich oraz Europejskiego Funduszu Społecznego.



Masz wnuki w wieku szkolnym? Zaproś ich do konkursu z atrakcyjnymi nagrodami !



Zadania konkursowe polegają na zachęcaniu nas seniorów
do korzystania z Internetu.

Szczegóły na stronie
toyalaczy.pl

Patronat:



Fundatorzy nagród:





TRAGICZNE SKUTKI ETAPU CUIABA – MANAUS

30 SIERPNIĄ, ŚRODA

Przenikliwy dzwonek telefonu. Z ociąganiem wyciągam rękę po słuchawkę. Budzenie zamówiliśmy na 2.30.

– OK, obrigado – mówię, ale to nie telefonistka. Męski głos pyta:
– Sobek?
– OK – powtarzam bezmyślnie.
– Sobek? – znowu pytanie i teraz dopiero poznaję po głosie – to Kaiser.

– Sobek, chciałem cię zawiadomić, że jutro nie startujemy. Przed chwilą dzwonił organizator. O terminie startu zostaniemy powiadomieni.

– Zaraz, zaraz – mówię – nie rozumiem, może to jakiś kawał? Dlaczego nie startujemy?

– Tego mi nie powiedziano – odpowiada Kaiser – ale poznałem głos komandora Pasteura, a poza tym jedzie do nas policjant z komunikatem od organizatora.

– Dziękuję za telefon i proszę cię, skreśl nasze budzenie – odpowiadam.

Kaiser jest starszym mechanikiem w dziale sportu. Teraz jedzie jako pilot Fowkesa, ale równocześnie jest prawą ręką Waxenbergera. Przez niego otrzymujemy wiele poleceń.

Ale dlaczego odwołano ten start? Co się stało? Może znowu coś w rezerwacie Indian. Opowiadają, że kilka lat temu przy budowie drogi przez te tereny wielu robotników zaginęło bez wieści. Może to tylko opowieści, jednak o napadach w rezerwacie opowiadał nam policjant przy piwie. Zdarzały się wypadki, że rabowano turystów przejeżdżających przez rezerwat. Policja w przebraniu turystycznym różnymi samochodami zaczęła jeździć przez te tereny. Dwukrotnie doszło do napadu i starcia. Policjanci od razu otworzyli

ogień. Zginęło kilkanaście osób. Okazało się, że udział Indian był minimalny. Pod ich firmą działała dobrze zorganizowana banda rabusiów. Dzisiaj policja nie pozwala na to, aby przez rezerwat jechał jeden samochód. Minimum to pięć. Od trzech lat nie było tutaj żadnego napadu ani incydentu. W etapie z Manaus do Boa Vista mamy wyścig do granic rezerwatu, a potem przejazd przez rezerwat.

CZWARTEK, 31 SIERPNI

Dodatkowy dzień odpoczynku w Manaus. (...) W nocy przyjechał ostatni Mercedes – Niemcy Albert Pfuhl i Alfred Kling. W piachu spędzili ponad dobę. Alfred Kling to były kierowca wyścigowy Mercedesa. Brał udział we wszystkich maratonach. Tutaj jedzie na prywatnym samochodzie, ale częściowo przygotowanym przez fabrykę. Na trasie korzysta w pełni z serwisu Mercedesa. Spotykamy się na śniadaniu. Nikt nie wie, dlaczego odwołano start. O 11 do hotelu przyjeżdża komandor rajdu – Francuz Pasteur.

Tragiczne skutki etapu Cuiaba – Manaus. **14 wypadków, 7 zderzeń, 9 osób w szpitalach. W Porto Velho dwóch traci życie.** 50 kilometrów przed Porto Velho Hiszpanie na BMW 2002 uderzają w kurzu w wóz ciężarowy. Kierowca – Hiszpan Lazano – ginie na miejscu. Tuż przed Porto Velho Torino prowadzone przez Argentyńczyków wypada ze śliskiego mostku. Kierowca traci życie. Dwa wozy serwisowe Mercedesa pozostały na trasie. Jeden zdefektowany, mechanicy z drugiego w szpitalu w Porto Velho. Ogółem było kilkanaście poważnych wypadków. Komandorowi rajdu potrzebny był samolot, aby szybko dostać się do Porto Velho. Oczywiście samolot Mercedesa jest natychmiast do dyspozycji organizatora. Wszyscy jesteśmy wstrząśnięci tą wiadomością. Co się raptownie stało, że na jednym etapie takie żniwo wypadków? Chyba przemęczenie upałem i wysiłkiem przy pokonywaniu piaszczystych odcinków. Nawet patrząc na tę drogę z perspektywy minionych dwóch dni, odczuwa się grozę i beznadziejność sytuacji przy wyciąganiu samochodów. Do tego wszystkiego brak wody do picia. Każdy z nas miał jej za mało. Potem gonitwa do Manaus – jedni, żeby zdążyć, a inni, aby w ogóle nie wypaść z rajdu. Etap miał przecież 2500 kilometrów.

4 WRZEŚNIA, WTOREK

3.00 rano. Jemy śniadanie. Można powiedzieć, że poznajemy się nawzajem. Odczuwa się wyraźny podział zawodników na trzy grupy. Pierwsza to osiem wozów walczących o wygranie tego maratonu. Następne siedem walczy o uplasowanie się w pierwszej dziesiątce. Jedenaście robi wszystko, aby być dalej w klasyfikacji i nie wylecieć z limitu czasu. Jest jeszcze jedna grupa samochodów. To zawodnicy, którzy przekroczyli dopuszczalny limit spóźnień. Już nie są klasyfikowani w rajdzie. Dojechali jednak do Manaus. A stąd jest tylko jedna droga do domu – przez Wenezuelę. Myśl, że mieliby wracać z powrotem na Porto Velho i Cuiabę, traktują jak koszmarny sen. Dla nich nie ma odwrotu. I dlatego organizator ustalił odrębną klasyfikację.

Ci zawodnicy mogą walczyć o nagrody na poszczególnych etapach i mieć satysfakcję: a jednak objechaliśmy Amerykę dookoła. Ale gdyby trzymać się ściśle regulaminu, to w tej chwili jechałoby w rajdzie tylko siedem samochodów.

W samochodzie Paco Magiorgi eksploduje główka hydraulicznego zawieszenia. Niemiec na Mercedesie urywa tylne zawieszenie. Do Porto Velho było sucho, tutaj dosłownie płyniemy. Następny etap, Boa Vista – Caracas, to 1870 kilometrów. Duże opady, pozrywane mosty, ogromne wyrwy w drodze wytlukane przez wodę. Etap, którego skala trudności była dla wszystkich niespodzianką. Ponad dwie godziny traci Fin Mäkinen. Na jednym z przejazdów przez rzekę urywa przednie zawieszenie. Rajd staje się coraz trudniejszy. Zmęczone samochody. Zmęczeni również mechanicy. Wygrywamy etap Boa Vista – Caracas. W klasyfikacji generalnej pierwszy jest Anglik Fowkes. Zajmujemy drugie miejsce, zmniejszyliśmy różnicę do 4 minut 23 sekund. Trzeci jest Cowan o 1 minutę 27 sekund za nami, czwarty Francuz Jacques Jeandot na Peugeotzie, piąty Argentyńczyk Paco Magiorga na Citroënie, szósty Argentyńczyk Jorge Recalde na Renault. Jutro start do Bogoty w Kolumbii. Rajd wchodzi w wysokie Andy.

W Bogocie tysiące ludzi na trasie. Osiedla obstawione wojskiem. Fantastyczna organizacja. Pierwszy etap wyścigowy w paśmie Andów – 325 kilometrów i dwukrotna wspinaczka z 200 do 400 metrów na szczyty powyżej 3500 metrów. Jazda jak na karuzeli. Setki nawrotów, tysiące zakrętów. Zdziwiająco duże zużycie paliwa. Nasz Mercedes pali 48 l/100 km. Po doświadczeniach w Brazylii i Wenezueli organizator przedłużył dwukrotnie limity dopuszczalnych opóźnień. Bez tego posunięcia w tej chwili byłoby w rajdzie tylko sześć samochodów.

■ SOBIESŁAW ZASADA

HONOROWY AMBASADOR GŁOSU SENIORA

Przytoczony fragment pochodzi z książki „Moje Rajdy” Sobiesława Zasady i jest częścią cyklu, składającego się z odcinków publikowanych na łamach magazynu „Głos Seniora”.



NADCHODZĄ UPAŁY

Kiedy nadejdą upały, seniorzy szczególnie powinni dbać o swoje zdrowie. Jeżeli temperatura powietrza wynosi więcej niż 30 stopni Celsjusza, organizm osoby starszej wymaga wsparcia. Mechanizmy obronne stają się mniej odporne, serce i gruczoły potowe funkcjonują słabiej. W tym czasie należy unikać miejsc nasłonecznionych, najlepiej w ogóle nie wychodzić między godz. 11 a 16, bo wtedy jest najgoręcej.

Trzeba unikać miejsc dusznych i zatłoczonych oraz pamiętać o nakryciu głowy. Odzież powinna być przewiewna i zrobiona najlepiej z naturalnych materiałów. Pamiętajmy o zabieraniu ze sobą butelki wody mineralnej, najlepiej niegazowanej, zawsze kiedy senior wychodzi z domu. Należy stale uzupełniać płyny, pić małymi łykami, a nie naraz. Woda powinna mieć temperaturę pokojową.

Starsze osoby muszą unikać gorących i słodkich napojów. Trzeba jednak uważać na przewodzenie, a dotyczy to osób z niewydolnością serca i nerek. Powinniśmy zwiększyć ilość wody o około 1 litr. Bardzo dobry wpływ na organizm starszej osoby mają krótkie chłodne prysznice, najlepiej 2 razy dziennie. Korzystne jest jednak przebywanie na słońcu, ale kilkanaście minut dziennie. Oczywiście należy smarować się kremami z filtrem, zadbać o nakrycie głowy czy parasol, bo seniorzy są bardziej narażeni na nowotwory skóry, a w szczególności na czerniaka. Bez względu nie chrońmy oczy okularami z filtrem UV kupionych w profesjonalnych punktach. Nie powinno się natomiast ograniczać ilości przyjmowanych leków, z wyjątkiem tych moczopędnych, które odwadniają organizm.

Należy także zwrócić uwagę na takie objawy jak nudności, wymioty, zawroty głowy,

bóle głowy, suchość skóry, spadek ciśnienia, gorączkę powyżej 39 stopni. Mogą one oznaczać udar słoneczny. W takim wypadku trzeba jak najszybciej wezwać pogotowie. Opiekun takiej osoby musi zadbać, aby usiadła w zacienionym miejscu, położyła stopy wyżej, na przykład na poduszce i schładzać okładami okolice pach, pachwin oraz szyi. Jeżeli nie mamy dostępu do napojów z elektrolitami, można rozpuścić w litrze wody łyżeczkę soli i taki roztwór podać seniorowi.

Dieta seniora powinna opierać się na lekkich potrawach, rybach, owocach i warzywach sezonowych. Należy unikać tłustego jedzenia, czerwonego mięsa, fast-foodów. Trzeba także pamiętać o najważniejszym posiłku – lekkim śniadaniu.



- **DR N. MED. KRZYSZTOF CZARNOBILSKI**
- GERIATRA, DYREKTOR
DS. LECZNICTWA
SZPITALA MSWIA
W KRAKOWIE
- SZPITALA PRZYJAZNEGO
SENIOROM
PRZEWODNICZĄCY
RADY PROGRAMOWEJ
GŁOSU SENIORA

ZAŻYWAJ LEKI BEZPIECZNIE

▶ **1,5 mln seniorów w Polsce nadużywa leków. Powoduje to wiele niepożądanych skutków zdrowotnych tj. zatrucia, uszkodzenie organów, uzależnienie oraz marnotrawstwo pieniędzy. Aby temu przeciwdziałać od 7 lat prowadzimy kampanię pn. ZAŻYWAJ LEKI BEZPIECZNIE.**

W ramach kampanii edukujemy m.in. poprzez wykłady, warsztaty, artykuły, promocję idei Dzienniczka Zdrowia oraz popieramy wprowadzenie Przeglądu Lekowego jako świadczenia gwarantowanego. Te działania zainicjowała i koordynuje dr hab. n. med. prof. UMP Agnieszka Neumann-Podczaska.

30 czerwca w Warszawie odbędzie się podsumowanie pilotażu Przeglądu Lekowego w Polsce, wykonywanego na podstawie Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 02.12. 2021 r. W ramach tego spotkania zaprezentowane będą wnioski z pilotażu oraz pierwszy w Polsce standard wykonywania przeglądu lekowego jako świadczenia gwarantowanego. **Wszystko wskazuje na to, że przegląd lekowy JUŻ W TYM ROKU trafi do koszyka świadczeń gwarantowanych i seniorzy z wielolekowością będą mogli z niego bezpłatnie skorzystać.**

PRZEGLĄD LEKOWY to element opieki farmaceutycznej, której celem jest współpraca farmaceuty z lekarzem i optymalizacja leczenia farmakologicznego pacjentów z wielolekowością. Polega on na całościowej ocenie leczenia pacjenta z uwzględnieniem wszystkich pobieranych preparatów – tych dostępnych na receptę lekarską oraz stosowanych samodzielnie przez pacjenta. Pacjent na spotkanie z farmaceutą do pokoju konsultacji farmaceutycznej przyniesie torbę z wszystkimi pobieranymi preparatami (lekami na receptę i bez recepty, suplementami diety, preparatami pochodzenia naturalnego itp.). Podczas konsultacji farmaceuta zbierze szczegółowy wywiad z pacjentem, a następnie oceni poprawność farmakoterapii i przygotuje indywidualny plan opieki dla pacjenta, który w formie zaleceń dla pacjenta wyda na kolejnej wizycie. Jeśli interwencji wymagały będą leki przepisywane przez lekarza, farmaceuta sformułuje zalecenia także dla lekarza rodzinnego.

Szczególne uwaga podczas przeglądu lekowego poświęcana jest edukacji pacjenta na temat samoleczenia – jest to niezwykle ważne w kontekście wszechobecnej reklamy suplementów diety, kierowanej szeroko w szczególności do Seniorów. Reklama ta często powoduje, że podejmowane w samoleczeniu decyzje nie są bezpieczne i mogą – poprzez interakcje z innymi pobieranymi lekami i działania niepożądane –



DR HAB. AGNIESZKA NEUMANN-PODCZASKA – KOORDYNATOR MINISTERIALNEGO PILOTAŻOWEGO PROGRAMU PRZEGLĄDÓW LEKOWYCH, UNIWERSYTET MEDYCZNY IM. K. MARCINKOWSKIEGO W POZNANIU

zagrażać sprawności Seniorów – szczególnie tych z najcięższą wielochorobowością i wielolekowością, którzy odwiedzają licznych specjalistów i są często zagubieni w gąszczu informacji.

Przeгляд lekowy to zatem znakomita forma przeciwdziałania polipragmazji, wymagająca dyskusji z farmaceutą o stosowanym leczeniu celem poprawy efektywności i bezpieczeństwa leczenia farmakologicznego. Przegląd lekowy wykonywać będą szczególnie przygotowani farmaceuci, którzy nie tylko będą edukować pacjenta, ale jeśli to będzie potrzebne – podejmą dialog z lekarzem rodzinnym!

**DZIAŁAJMY RAZEM
– ABY LECZENIE BYŁO
BEZPIECZNIEJSZE!**

CZYM JEST PARKINSONIZM I KIEDY GO PODEJRZEWAĆ?

▶ **Drżenie ręki, spowolnienie mowy czy wolniejsze tempo chodu – to mogą, ale nie muszą być objawy parkinsonizmu. Jego najczęstszą przyczyną jest choroba Parkinsona, jedno z najpowszechniejszych schorzeń centralnego układu nerwowego. Podobne symptomy występować mogą jednak także z innych powodów.**

PARKINSONIZM – CO TO JEST?

Zespół parkinsonowski, zwany inaczej **parkinsonizmem**, to grupa charakterystycznych, wspólnie występujących objawów. Należą do nich: **spowolnienie ruchowe (bradykinezja), sztywność mięśni, drżenie** oraz **niestabilność postawy** [1]. Sam parkinsonizm nie jest więc samodzielną jednostką chorobową, lecz **zestawem typowo współwystępujących symptomów**, których obecność wymaga nakierowania diagnostyki w kierunku określonych schorzeń. **Najczęstszym**

wśród nich jest choroba Parkinsona. Szacuje się, że zmagają się z nią 0,15 – 0,3% populacji świata, ale w szczególności dotyczy ona osób w podeszłym wieku – wśród 80-latków jej występowanie sięga już 2-3% [1].

PARKINSONIZM MA CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY

Zespół parkinsonowski podejrzewać można, kiedy wystąpią typowe dla niego symptomy. Podstawowym z nich jest **bradykinezja** [1, 2], która objawia się zarówno **trudnością w rozpoczęciu ruchów**, jak i **powolnym ich wykonywaniem**. Stanowi to przeszkodę w wielu podstawowych aktywnościach – samodzielne ubieranie się, toaleta czy przygotowywanie jedzenia mogą stać się poważnym wyzwaniem. Osoby żyjące z parkinsonizmem często potrzebują więc pomocy w codziennych czynnościach. Chorzy mogą także mieć zaburzenia mimiki, pisać drobniejszymi niż wcześniej literami, mówić wolniej lub ciszej i poruszać się mniejszymi krokami.



Drżenie, chociaż typowo kojarzone z parkinsonizmem, nie występuje u każdego chorego. Dotyczy ono tylko **około 2/3 przypadków** [1] i ma charakter **drżenia spoczynkowego** – pojawiającego się w czasie spoczynku i ustępującego podczas wykonywania ruchów. Zazwyczaj rozpoczyna się ono w ręce lub kończynie dolnej. Może obejmować jedynie palce i przypominać pocieranie kciuka i palca wskazującego (ruch „obracania tabletki” lub „liczenia pieniędzy”). Jeśli choroba postępuje, drżenie może utrzymywać się w trakcie aktywności i zacząć objawiać się po obu stronach ciała [1]. Kolejną cechą parkinsonizmu jest **sztwywność mięśniowa** [1, 2], którą lekarz ocenia podczas badania neurologicznego. Charakterystyczny jest dla niej brak zmienności i stopniowego ustawiania podczas biernego poruszania kończynami pacjenta. Występować może również **niestabilność postawy** [1, 2]. U osób z parkinsonizmem zauważyć można np. brak balansowania kończynami górnymi podczas chodzenia.

PRZYCZYNY PARKINSONIZMU

W znacznej większości przypadków objawy parkinsonowskie spowodowane są **chorobą Parkinsona**. Rozpoznaje się ją, jeśli wymienionych symptomów nie da się wytłumaczyć innymi schorzeniami. Jest ona chorobą neurodegeneracyjną - z nie do końca znanych jeszcze przyczyn dochodzi w niej do postępującego uszkodzenia mózgu. Konsekwencją tego jest niedobór substancji ważnej w porozumiewaniu się komórek nerwowych, zwanej **dopaminą**. U podłoża parkinsonizmu leżeć mogą jednak inne nieprawidłowości, szczególnie jeśli towarzyszą mu nietypowe dla choroby Parkinsona objawy. **Pozostałe, rzadsze przyczyny, należy wziąć pod uwagę szczególnie u osób młodych i tych, u których dolegliwości pojawiają się nagle lub szybko narastają.** Parkinsonizm atypowy, inaczej **parkinsonizm „plus”**, związany może być z chorobami mózgu, takimi jak **postępujące porażenie nadjądrowe, zanik wieloulukładowy, zwyrodnienie korowo-podstawne i otępienie z ciałami Lewy'ego** [2]. Objawy parkinsonowskie opisywano także w przebiegu wodogłowia [3], chorób metabolicznych (np. choroby Wilsona, dziedzicznej hemochromatozy) oraz dziedzicznych [1].

Co istotne, opisane objawy nie zawsze świadczą o chorobie układu nerwowego i mogą być wywołane przez **leki**

lub **schorzenia innych organów**. Niektóre **środki przeciwpsychotyczne** (tiorydazyna, tietylperazyna, perazyna, chlorpromazyna, lewomepromazyna, haloperidol) stosowane w leczeniu schizofrenii i innych psychoz oraz **metoklopramid** (lek przeciwwymiotny) blokują receptory dopaminowe, dając efekt podobny jak w chorobie Parkinsona [2, 4]. Zbliżone symptomy mogą pojawić się podczas przyjmowania **leków kardiologicznych** – cynaryzyny, flunaryzyny, werapamilu, amiodaronu, a także przeciwpadaczkowego **kwasu walproinowego** czy często stosowanych w leczeniu choroby afektywnej dwubiegunowej **solii litu** [2, 4]. Do innych, mniej powszechnych przyczyn parkinsonizmu należy **niedoczynność przytarczyc**, a podobne objawy opisywane były także w przewlekłych białaczkach i po przeszczepieniu szpiku [4].

JAK WYGLĄDA DIAGNOSTYKA?

W przypadku wystąpienia objawów parkinsonizmu, należy zgłosić się do lekarza, który w pierwszej kolejności zbierze dokładny wywiad (w tym na temat przyjmowanych leków i innych schorzeń) i wykona badanie neurologiczne. Pozwoli to stwierdzić i dokładnie scharakteryzować rodzaj zaburzeń, a następnie dobrać odpowiednią diagnostykę. W przypadku podejrzenia choroby neurologicznej, pomocny może być rezonans magnetyczny głowy. **Chorobę Parkinsona rozpoznaje się na podstawie typowych objawów, a diagnozę potwierdza dobra reakcja na zastosowane leczenie.** Do jej zdiagnozowania konieczne jest jednak wykluczenie innych przyczyn, do czego stosuje się badania obrazowe – tomografię, lub (częściej) rezonans magnetyczny [1].

■ ŹRÓDŁO: ADAMED EXPERT

Referencje:

1. Sławek J. (2017) Choroba Parkinsona. W: Kozubski W, Liberski P. P (red.), Neurologia. (tom II, s. 287-301) Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
2. Keener AM, Bordelon YM. Parkinsonism. Semin Neurol. 2016 Aug;36(4):330-4.
3. Curran T, Lang AE. Parkinsonian syndromes associated with hydrocephalus: case reports, a review of the literature, and pathophysiological hypotheses. Mov Disord. 1994 Sep;9(5):508-20.
4. Łukasik M. (2017) Wybrane objawy neurologiczne w chorobach narządów wewnętrznych. Objawy pozapiramidowe. Zespół parkinsonowski. W: Kozubski W, Liberski P. P (red.), Neurologia. (tom II, s. 747-749) Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL



ADAMED EXPERT
dla Ciebie

www.adamed.expert

ADAMED
Dla Rodziny

AKTUALNA I SPRAWDZONA
WIEDZA MEDYCZNA W JEDNYM MIEJSCU

DYSKRETNA BIELIZNA CHŁONNA SENI LADY PANTS



► Nietrzymanie moczu (nazywane również inkontynencją) – powoduje zarówno dyskomfort fizyczny, jak i psychiczny. Sposobem na to, aby odzyskać pewność siebie i zapewnić sobie komfort, jest stosowanie dobrej jakości produktów chłonnych. Dużą popularnością wśród kobiet – ze względu na zapewniany komfort oraz skuteczność – cieszy się specjalna bielizna chłonna zaprojektowana z myślą o kobiecej anatomii.

Pamiętaj, że w przypadku zaobserwowania u siebie objawów nietrzymania moczu należy skontaktować się ze specjalistą (np. lekarzem rodzinnym, urologiem, fizjoterapeutą), który dobierze odpowiedni sposób leczenia!

SENI LADY PANTS – DLA KOBIEC, KTÓRE ZAWSZE CHCĄ CZUĆ SIĘ KOBIECO I PEWNI

Seni Lady Pants to dyskretna bielizna chłonna, dla kobiet szukających zabezpieczenia na średnie nietrzymanie moczu, które chcą tylko używać majtek chłonnych lub wymiennie korzystać z wyższych poziomów chłonności wkładek urologicznych Seni Lady. To majtki chłonne pozwalające czuć się kobieco – na co dzień, podczas codziennych czynności i ważnych uroczystości. Na pierwszy rzut oka przypominają tradycyjną bieliznę w delikatnym brzoskwiowym odcieniu. Seni Lady Pants będą świetnym wyborem dla kobiet, które cenią swobodę ruchów, są aktywne, chcą czuć się sucho i bezpiecznie w każdej sytuacji, mimo nietrzymania moczu. Sprawdzają się na co dzień oraz w czasie aktywności fizycznej. Zapewnią poczucie świeżości i suchości w czasie wykonywania codziennych obowiązków i spotkań z przyjaciółmi. Zakłada się je tak, jak zwykłą bieliznę, a specjalne mikrogranulki, zawarte we wkładzie chłonnym, zapobiegają powstawaniu nieprzyjemnego zapachu moczu. Seni Lady Pants są dostępne w dwóch rozmiarach M (medium) i L (large), do kupienia stacjonarnie w aptekach i sklepach medycznych oraz w internecie. Zamów bezpłatną próbkę na seni.pl!

Kobieco
i dyskretnie
z nową bielizną chłonną

seni®
Lady
PANTS



Zamów
bezpłatną
próbkę
na seni.pl



- W delikatnym brzoskwiowym kolorze
- Poczucie suchości
- Kontrola zapachu
- Idealne dopasowanie



Na lekkie
i średnie
nietrzymanie moczu

www.advocem.org.pl



FAS

MAMO, NIE KRZYWDŹ

NAWET JEDNA LAMPKA WINA MOŻE ZAGROZIĆ ZDROWIU TWOJEGO DZIECKA



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wyżroczki - Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich MNiSW/PO na lata 2021-2023



Operatorem:



Partner:



Partner medialny:



Uzdrowski wypoczynek w Ciechocinku!



- nowoczesna strefa hotelowa
- kompleksowa baza zabiegowa
- naturalne surowce lecznicze
- masaże i zabiegi kosmetyczne

DOM ZDROJOWY

ul. Leśna 3, Ciechocinek

☎ 54 283 60 67

@ domzdrojowy@
uzdrowskociechocinek.pl

WWW.UZDROWSKOCIECHOCINEK.PL

ŚWIEŻE ZIOŁA

**– NIEZBĘDNY SKŁADNIK
W KUCHNI KAŻDEGO PASJONATA
ZDROWEGO GOTOWANIA**

▶ Oprócz wartości odżywczych i smakowych, warto również zwrócić uwagę na kwestie ekologiczne przy wyborze świeżych ziół do kuchni. Najlepszym wyborem będzie zakup ekologicznych ziół, które są uprawiane bez sztucznych pestycydów i nawozów chemicznych.

Oto kilka ziół, które warto dodać do swojej kuchni:

- **PIETRUSZKA** – nie tylko świetnie smakuje, ale również jest bogata w witaminę C i K, a także w minerały takie jak żelazo i wapń. Pietruszka doskonale pasuje do zup, sałatek, a także mięs i ryb.
- **ROZMARYN** – ma silne działanie przeciwutleniające i przeciwnowotworowe, poprawia funkcjonowanie układu trawiennego, a także pomaga wzmocnić odporność organizmu. Można go dodawać do zup, mięs, ryb i warzyw.
- **KOLENDRA** – jest bogata w olejki eteryczne, które mogą pomóc w stymulowaniu trawienia i poprawie apetytu, może również pomóc w łagodzeniu bólu brzucha i niestrawności, zawiera związki, które mogą pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu, zapobieganiu chorobom serca, może również pomóc w obniżeniu ciśnienia i poprawie przepływu krwi.
- **BAZYLIA** – ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, a także pomaga obniżyć poziom cukru we krwi. Doskonale sprawdza się jako dodatek do makaronów, sałatek i sosów.
- **TYMIANEK** – działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo, a także poprawia trawienie i działa moczopędnie. Świetnie komponuje się z mięsem, ziemniakami, warzywami korzennymi i sosami.
- **KOPER** – ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, a także pomaga regulować trawienie. Można go dodawać do zup, sałatek, sosów i dań mięsnych.
- **ESTRAGON** – ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwnowotworowe, a także pomaga wzmocnić układ odpornościowy. Doskonale sprawdza się jako dodatek do mięs, ryb, jaj i sałatek.
- **OREGANO** – ma silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, a także pomaga regulować poziom cukru we krwi i poprawiać trawienie. Można go dodawać do zup, sosów, pizzy i mięs.



- **MIĘTA** – działa przeciwbakteryjnie i przeciw pasożytniczo, a także poprawia trawienie i łagodzi bóle brzucha. Świetnie smakuje w sałatkach, koktajlach i deserach.
- **SZAŁWIA** – działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, a także pomaga wzmocnić układ odpornościowy i regulować poziom cukru we krwi. Można ją dodawać do mięs, zup, sosów i sałatek.
- **MAJERANEK** – działa na układ trawienia poprzez stymulowanie produkcji soków trawiennych, co może pomóc w trawieniu pokarmów, poprawia apetyt, działa przeciwzapalnie, wspiera odporność, zawiera witaminę C i A.

Świeże zioła są nie tylko pyszne, ale również wartościowe z punktu widzenia zdrowia. Dodajmy je do naszych potraw. Mogą być również doskonałym składnikiem różnego rodzaju koktajli, soków, smoothie, wzbogacając o cenne składniki przeciwutleniające, witaminy i składniki mineralne.

- Pobyty zdrowotne i regeneracyjne w malowniczo położonym ośrodku w Karpaczu i w Mielnie
- NOWOŚĆ! Bałtycka dieta długowieczności
- Bogata baza zabiegowa
- Diety warzywno-owocowe pod nadzorem dr n. med. Ewy Dąbrowskiej
- Tlenoterapia w kabinie normobarycznej z fitnesssem płuc

WIĘCEJ INFORMACJI: +48 605 350 507, +48 605 350 643



SOFRA
INSTYTUT ZDROWIA
im. Ewy i Sobiesława Zasady

Honorujemy Ogólnopolską
Kartę Seniora



www.sofra.com.pl

ALTERNATYWNY SPOSÓB PRZEMIESZCZANIA SIĘ - WÓZEK O NAPĘDZIE ELEKTRYCZNYM

▶ **W dzisiejszych czasach istnieją różne rozwiązania, które mogą pomóc w utrzymaniu niezależności i jakości życia seniorów mających trudności z poruszaniem się. Jednym z nich jest wózek o napędzie elektrycznym.**

Z wiekiem wiele osób doświadcza problemów z mobilnością. Chodzenie staje się trudniejsze, co prowadzi do izolacji i utraty aktywności. Izolacja społeczna może też stwarzać różne negatywne następstwa dla zdrowia i jakości życia. Może wpłynąć na stan psychiczny i emocjonalny, prowadząc do depresji, lęku i zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób psychicznych. Może także skutkować pogorszeniem stanu fizycznego, ponieważ osoby izolowane społecznie często nie mają dostępu do opieki medycznej, aktywności fizycznej i odpowiedniej diety. W skrajnych przypadkach osoby chcące za wszelką cenę chodzić o własnych siłach

(lub z drobnymi pomocami takimi jak laska, chodzik) ulegają upadkom, po których może wystąpić bardzo wiele powikłań zdrowotnych.

Rozwiązaniem tych problemów może być wózek o napędzie elektrycznym. Jest on doskonałą propozycją dla osób, które mają trudności z chodzeniem, ale nadal chcą być aktywne i samodzielne. Wózki tego typu pozwalają na przemieszczanie się w miejscach publicznych, takich jak parki, centra handlowe czy ulice, bez konieczności korzystania z pomocy innych osób, ale również świetnie spisują się w małych pomieszczeniach.

Wózki o napędzie elektrycznym mają wiele zalet. Po pierwsze, dają użytkownikowi niezależność, której może nie mieć na wózku manualnym. Po drugie, pozwalają na osiągnięcie większej prędkości i przejechanie dłuższego dystansu niż standardowe wózki, co jest szczególnie przydatne w podróżowaniu. Po trzecie, niektóre modele wózków o napędzie elektrycznym są składane lub rozkładane na części, co ułatwia ich transportowanie i przechowywanie.

W Polsce szczególnie ważna staje się ta ostatnia cecha, ponieważ wiele miejsc zamieszkania, zarówno w miastach, jak i poza nimi, jest niedostosowanych. Brakuje w nich też miejsc do przechowywania. Z tego powodu dla dotychczasowych rozwiązań (jak np. skutery lub wózki akumulatorowe ważące 80-100 kg) świetną alternatywą stają się wózki składane, ważące już nawet 15 kg. Dzięki tak niskiej wadze, także osoba mająca problem z poruszaniem się może taki wózek wciągnąć po schodach do swojego mieszkania.

Innym pomysłem, prosto ze Stanów Zjednoczonych i Japonii, są wózki, które w mgnieniu oka można rozłożyć na 3 części, z których najcięższa waży 19 kg. Taki wózek łączy w sobie cechy zarówno wózka lekkiego, jak i ciężkiego. Wyróżnia się siłą, stabilnością i niezawodnością – jak dotychczasowe urządzenia ważące 80-100 kg – a dzięki funkcji rozkładania, możemy zapakować go również do bagażnika





Wózek o napędzie elektrycznym to świetne rozwiązanie dla osób, które chcą zachować niezależność i mobilność, pomimo problemów z poruszaniem się. Dzięki niemu osoby starsze mogą wciąż cieszyć się życiem i uczestniczyć w aktywnościach społecznych.

Osoby poruszające się na wózku, muszą czuć się swobodnie i bezpiecznie w swoim otoczeniu. Nie powinny się martwić o to, co inni ludzie myślą o ich potrzebie korzystania z takiego urządzenia.

Wielu ludzi wręcz szanuje i podziwia osoby, które zdecydowały się na korzystanie z wózka i radzą sobie z trudnościami, jakie niesie ze sobą niepełnosprawność. Dzisiejsze rozwiązania stosowane w nowoczesnych wózkach, pozwalają użytkownikom poruszać się w łatwy sposób, wyglądać i czuć się dobrze oraz przechowywać swój wózek, niezależnie od miejsca zamieszkania. Natomiast osoba, która zdecydowała się na korzystanie z wózka z powodu problemów z poruszaniem się, jest symbolem siły, determinacji oraz chęci do życia.



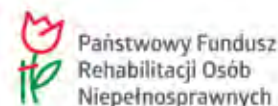
samochodowego, wnieść po schodach lub nawet przewozić w luku bagażowym samolotu. Producent zadbał też o to, by wózek bardziej przypominał modny pojazd elektryczny, nie kojarząc się w ten sposób ze standardowym wózkiem spotykanym w szpitalach.

Warto pamiętać, że niepełnosprawność to tylko jedna cecha człowieka i nie definiuje ona całej jego osoby. Każdy z nas może w pewnym momencie w życiu potrzebować pomocy lub narzędzi, aby funkcjonować normalnie, więc korzystanie z wózka nie powinno być traktowane jako coś niezwykłego lub wstydliwego.

■ RAFAŁ KOWALSKI, CWI POLSKA

INFOLINIA

pomoc w pozyskaniu dofinansowania



i wielu innych instytucji

517 883 698



O PIĘKNIE PSYCHOSEKSUALNOŚCI W PÓŹNIEJSZEJ DOROSŁOŚCI

„Ta późna miłość interesuje mnie najbardziej. To wspaniały czas, gdy człowiekowi do szczęścia potrzebne jest – jak w niemowlęctwie – przytulanie, głaskanie, czułe gesty i delikatne pocałunki. Człowiek starszy spragniony jest miłości nie mniej niż niemowlęta czy maluchy. Pragnie ciepła, dobrego słowa, trzymania za rękę, nastawiony jest na czułość, dotyk przyjazny, uśmiech, pocałunek w policzek” – Michalina Wistocka.

▶ **Trudno się nie zgodzić z tymi słowami Michaliny Wistockiej, która już wiele lat temu dostrzegła piękno dojrzałej psychoseksualności. Pewnie wiele osób teraz zadaje sobie pytanie, czemu używam „nowomowy”, czyli pojęcia „psychoseksualności” w odniesieniu do sfery seksualnej człowieka. Ponieważ najważniejszym narządem seksualnym człowieka jest mózg! A używając bardziej żartobliwego języka: nasza seksualność zlokalizowana jest bardziej między uszami niż pomiędzy nogami.**

Doskonale przecież wiemy, że nasze emocje, myśli, reakcje fizjologiczne organizmu oraz przejawiane zachowania stanowią jedność. Czyli to, co myślimy o sobie i otaczającym nas świecie, przekłada się na nasz stan emocjonalny. A sami wiemy, że od tego, czy mamy w sobie radość życia, czy pokłady smutku zależy nasze zdrowie, zarówno psychiczne (np. w zakresie skłonności do popadania w stany depresyjne), jak i fizyczne. Specjaliści zdrowia psychicznego wraz ze środowiskiem medycznym są zgodni, że obniżony nastrój, zamartwianie się, samotność, życie w lęku czy ciągłym stresie zmniejszają naszą odporność, sprawiając, że częściej chorujemy. A to oddziałuje na nasze codzienne zachowania: czy angażujemy się w nowe aktywności, czerpiąc radość ze wspólnych chwil z innymi ludźmi, czy izolujemy się.

A co to wszystko ma do psychoseksualności? Otóż specjaliści są zgodni także w innej kwestii: najlepszym lekarstwem, w dodatku darmowym i ogólnie dostępnym, jest... miłość! Pewnie wielu z Was teraz myśli: „w moim wieku to nie wypada”, „kogo ja teraz będę szukać...”, „na takie rzeczy jest miejsce w młodości”, a „o tym seksie to teraz się nie myśli”. Jednak podczas moich licznych warsztatów z zakresu psychoseksualności z osobami w wieku senioralnym stwierdzamy zgodnie, że o tym temacie się nie tylko myśli, ale też



FOT. FREEPIK.COM

za nim tęskni. A wiele osób te pragnienia miłości, bliskości, czułości, ekspresji własnej seksualności satysfakcjonująco realizuje. I to niezależnie od wieku i stopnia niepełnosprawności! A jak to robią? O tym opowiem następnym razem.



■ MAJA WENCIERSKA

PSYCHOLOŻKA, SEKSUOLOŻKA, TERAPEUTKA ACT, COACH, NAUCZYCIELKA AKADEMICKA, BIEGŁA SĄDOWA Z DZIEDZINY PSYCHOLOGII. WŁAŚCICIELKA FIRMY SZKOLENIOWO-DORADCZEJ COGNITIVO. Z WYKSZTAŁCENIA TAKŻE NEUROKOGNITYWISTA, SOCJOLOG, FIZYK MEDYCZNY I MUZYK. WSPIERA OSOBY W WIEKU SENIORALNYM PODCZAS SPOTKAŃ INDYWIDUALNYCH ORAZ WARSZTATÓW W ZAKRESIE ROZWIĄZYWANIA TRUDNOŚCI W SFERZE EMOCJONALNEJ I SEKSUALNEJ, CZERPANIA RADOŚCI Z ŻYCIA MIMO UPŁYWU LAT, MOTYWOWANIA DO REALIZACJI MARZEŃ. BO KAŻDY WIEK JEST NAJLEPSZY, BY JE REALIZOWAĆ!

ZADBAJ O SPRAWNĄ PAMIĘĆ!

Problemy z pamięcią to najczęstsza przyczyna wizyt w gabinecie geriatry. Zapominania, i to coraz bardziej częstego, nie da się uniknąć. Nie wolno jednak panikować, bo mózg – nawet młodego człowieka – zapamiętuje zaledwie 1 proc. informacji, która dociera do naszej świadomości. Zdrowemu seniorowi problemy z pamięcią zdarzają się sporadycznie, nie nasilają się zbyt szybko. Jeśli się skoncentruje, to potrafi sobie przypomnieć czyjeś nazwisko albo miejsce zagubionego przedmiotu.

Warto zaznaczyć, że nie jesteśmy bezradni wobec fizjologicznych procesów. Po pierwsze, należy udać się do lekarza, który oceni stopień choroby. Jeśli zapominanie zaczyna już przeszkadzać w wykonywaniu codziennych czynności, warto zacząć leczenie farmakologiczne. O tym jednak decyduje lekarz. Możemy również leczyć obserwowane skutki, ćwicząc koncentrację i zapamiętywanie. Najprostsze ćwiczenia pamięci to każdy wysiłek intelektualny, jaki podejmujemy. Rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, wyszukiwanie słów pomiędzy ciągiem znaków, przerysowywanie, haftowanie

gotowych wzorów, czytanie, oglądanie telewizji, słuchanie radia – wszystkie z tych aktywności znacznie poprawiają nasz potencjał umysłowy i opóźniają starzenie.

Ćwiczenia pamięci to nie tylko trening zapamiętywania. Dostarczamy mózgowi coraz to nowe bodźce, które musi przyswoić i rozpracować. Dlatego właśnie dla osób starszych tak ważna jest styczność z innymi ludźmi, codzienna rozmowa. Bardzo dobrym rozwiązaniem dla seniora są tutaj gry planszowe, które oprócz treningu umysłowego zapewniają świetny kontakt z drugim człowiekiem. Najlepiej, gdy są w to zaangażowane młode osoby – wnuki. Dodatkowo wzmacnia to wspaniałe więzi międzypokoleniową. Pamiętajmy też o aktywności fizycznej i odpowiedniej diecie, które wzmacniają pracę mózgu.



DR N. MED. KRZYSZTOF CZARNOBILSKI
GERIATRA, DYREKTOR DS. LECZNICTWA
SZPITALA MSWIA W KRAKOWIE
- SZPITALA PRZYJAZNEGO SENIOROM
PRZEWODNICZĄCY RADY PROGRAMOWEJ
GŁOSU SENIORA

Wielkie planszówkowe granie i kreatywna zabawa w Krakowie!



BookGame

12-14 maja 2023

Takiego
wydarzenia
w Małopolsce
jeszcze nie było!

Dzieci kontra rodzice,
wnuki kontra dziadkowie,
studenci kontra seniorzy,
człowiek kontra komputer.

Grasz w planszówki,
szachy, gry RPG, paragrafowe?
A może kochasz strategiczne
gry bitewne?
Jesteś zapalonym graczem
czy dopiero zaczynasz?

Specjalnie dla odwiedzających m.in.:

- Games Room o powierzchni 4 000 m² z instruktorami i nauką grania.
- Planszówkowy *speed dating!* Znajdź partnera do gry.
- Wypożyczalnia gier, a w niej: gry rodzinne, kooperacyjne, imprezowe.
- Ponad 30 turniejów z nagrodami.
- Sesje: gier fabularnych RPG z mistrzami i gier paragrafowych z autorami.
- Dziecięca strefa warsztatowa – odkrywamy, doświadczamy, konstruujemy, gramy.
- Gra za Grę – zbiórka gier dla małopolskich bibliotek.
- Planszówkowe Loody od *Good Loody*
- Ponad 60 wystawców z grami, książkami i komiksami.

Program dla seniorów – prelekcje na temat treningu umysłu w przeciwdziałaniu chorobie Alzheimera, gry terapeutyczne, turnieje i rozgrywki szachowe dla osób starszych.

honorujemy:



Przyjdź do EXPO Kraków, ul. Galicyjska 9
www.BookGameKrakow.pl

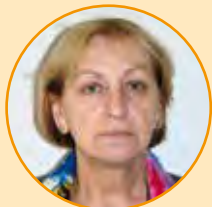
DPS PRZYJAZNY SENIOROM – CZYLI JAKI?

W ramach kampanii DPS Przyjazny Seniorom będziemy promować Domy Pomocy Społecznej, które wykazują się wrażliwością, troską, stosują innowacyjne metody aktywizacji oraz spełniają wszelkie możliwe standardy zapewniające komfort i bezpieczeństwo swoim podopiecznym. Zapraszamy do współpracy i zgłaszania dobrych praktyk w tym zakresie, a także norm i warunków jakie według Państwa powinien spełniać wzorcowy DPS Przyjazny Seniorom. Dzisiaj swoją opinią dzieli się z nami członkowie Rady Programowej Głosu Seniora.

Aby DPS był przyjazny mieszkańcom konieczna jest, oprócz warunków socjalnych, bytowych i postaw personelu, co najmniej:

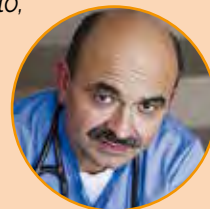
1. Indywidualizacja świadczonych usług – innych dla obłożnie chorych, aktywnych ruchowo osób z chorobą Alzheimera, zajęć fizjoterapeutycznych czy terapii zajęciowej,
2. Współpraca z rodzinami i osobami bliskimi w sprawowaniu opieki nad mieszkańcami,
3. W przypadku pokoi wieloosobowych - możliwość umieszczania mieszkańców z uwzględnieniem stopnia świadomości, zwyczajów, jak na przykład pory zasypiania i wstawania, upodobań dotyczących oglądania TV, słuchania radia, przekonań religijnych, tak aby nie stwarzać podstaw do konfliktów,
4. Wprowadzenie zakazu spożywania alkoholu. Obecnie Zespół „Krajowego Mechanizmu Prewencji Tortur” stoi na stanowisku, że spożywanie alkoholu przez mieszkańców DPS jest ich prawem. Dużym problem jest brak mechanizmów dyscyplinowania osób uzależnionych od alkoholu, dotkniętych różnorodnymi schorzeniami somatycznymi, które nadużywają alkoholu powodując cierpienie, a co najmniej dyskomfort innych mieszkańców

■ **JÓZEFA GRODECKA,**
DYREKTOR DOMU
POMOCY SPOŁECZNEJ
IM. LUDWIKA I ANNY
HELCLÓW W KRAKOWIE.



DPS przyjazny seniorom to miejsce, gdzie osoba starsza powinna czuć się bezpiecznie. Ważny jest przyjazny personel i to nie tylko opiekunowie czy personel medyczny, ale również pracownicy obsługi technicznej. Bardzo istotne jest aby w budynku nie było barier architektonicznych, co zapobiega upadkom i urazom. Dla podtrzymania aktywności seniora powinny odbywać się regularne zajęcia ruchowe i rehabilitacja oraz zajęcia terapii zajęciowej. Istotne jest również, aby senior mógł zabrać ze sobą do domu opieki trochę swoich mebli i pamiątek. Wartością dodaną może być też lokalizacja samego domu pomocy społecznej bezpośrednio w osiedlu mieszkaniowym, bo kiedy senior wychodzi na zewnątrz może spotykać innych ludzi i rodziny mieszkające w pobliżu. Dobrze by było, żeby w pobliżu była w szkoła czy przedszkole, co daje możliwość integracji międzypokoleniowej.

■ **DR KRZYSZTOF CZARNOBILSKI,**
GERIATRA, DYREKTOR SZPITALA
MSWIA W KRAKOWIE



Placówka całodobowej opieki długoterminowej zwana popularnie DPS powinna spełniać warunki co najmniej tożsame ze wcześniejszym miejscem zamieszkania Podopiecznego, który się do niej przeprowadził. Powinna mu zatem zapewniać dostęp do podstawowych udogodnień o charakterze mieszkaniowym, higienicznym i żywieniowym oraz pozwalać na jak najlepsze utrzymanie dobrostanu życiowego – w zakresie fizycznym i psychicznym.

Powinno to być takie miejsce zamieszkania, w którym Pensjonariusz placówki posiadał będzie możliwość korzystania z szeroko rozumianych usług opiekuńczych, zwłaszcza w obszarze występujących u niego deficytów niesamodzielności – wspierane dodatkowo pomocą medyczną oraz zapewniające jak największy dostęp do aktywności o charakterze terapeutycznym, z uwzględnieniem potrzeb duchowych (religijnych).

■ **PIOTR STELMASZEWSKI,**
KRAJOWA IZBA DOMÓW OPIEKI KIDO



Wybierając właściwą placówkę, trzeba zwrócić uwagę na czystość. Jeśli już po wejściu do recepcji domu, uderza nas nieprzyjemny zapach to można słusznie domniemywać, że „im głębiej w las, tym gorzej”. Warto zwrócić uwagę też na wielkość pomieszczeń. Oczywiście nie chodzi tu, aby oczekiwać jakiegoś szczególnego metraża, jednak ciasnota w pokoju mieszkaniowym, łazience jest niedopuszczalna. Warto zwrócić również uwagę na żywienie - znacznie lepiej oceniane są DPS-y, które mają własną kuchnię.

■ **JAKUB CYLC,**
DYREKTOR DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ
W BYSTRZEJ



DEMENCJA – WYZWANIE XXI WIEKU. OŚRODEK ALZHEIMEROWSKI W ŚCINAWIE WYZNACZA STANDARDY

▶ Ośrodek chorób otępiennych w Ścinawie diagnozuje, leczy i rehabilituje pacjentów z całej Polski. Jest jednym z największych w kraju tego typu centrów, które prowadzą leczenie szpitalne i ambulatoryjne (...). Niedawno placówka została wybrana przez Ministerstwo Zdrowia do pilotażowego programu wczesnego wykrywania zaburzeń otępiennych u osób po 60. roku życia.



- (...). To największy na Dolnym Śląsku ośrodek zajmujący się leczeniem chorób otępiennych, traktowany przez koncerny farmaceutyczne jako referencyjny, gdzie testuje się najnowsze leki. I w ostatnim czasie zarejestrowano już na świecie



OŚRODEK BADAWCZO-NAUKOWO-DYDAKTYCZNY
CHOROBY OTĘPIENNYCH OŚRODEK ALZHEIMEROWSKI
W ŚCINAWIE.

JAK SKORZYSTAĆ Z OPIEKI PLACÓWKI? INFORMACJE
NA STRONIE WWW.OSRODEK-ALZHEIMER.PL
I POD TEL. 48 76 307 07 34.

pierwsze medykamenty skierowane do pacjentów z łagodnymi zaburzeniami funkcji poznawczych lub łagodnym otępieniem – mówi prof. Andrzej Kiejna, konsultant naukowy Ośrodka. Powstał on z myślą o pacjentach z zaburzeniami funkcji poznawczych oraz z otępieniem łagodnym i umiarkowanym. Placówka w ramach kontraktu z NFZ zapewnia kompleksową opiekę: neurologa, psychiatry, internistę i neuropsychologa. Prowadzi fizykoterapię i rehabilitację, która stymuluje pracę mózgu i pozwala utrzymać zdolności ruchowe. Funkcjonują tu dwa oddziały: psychogeriatryczny i rehabilitacji psychiatrycznej, a także poradnie: neurologiczna i zdrowia psychicznego. – W ramach hospitalizacji diagnozujemy, wdrażamy leczenie farmakologiczne, rehabilitację ruchową i funkcji poznawczych (...). Diagnostykę i terapię prowadzimy też w ramach poradni, gdzie po konsultacji lekarskiej oceniamy, czy hospitalizacja u nas jest wskazana (...) – wyjaśnia dr n. med. neurolog Izabela Winkel, dyrektor ds. Medycznych. – Pilotażowy program Ministerstwa Zdrowia ma objąć cztery województwa. Będziemy współpracować z centralnym ośrodkiem w Warszawie, diagnozować nowe przypadki, prowadzić szkolenia dla lekarzy pierwszego kontaktu. Cieszy nas, że placówka będzie centrum koordynującym dla Dolnego Śląska, bo to pozwoli ją rozwijać. W przyszłości chcemy rozbudować szpital, poszerzyć możliwości terapeutyczne i diagnostyczne (...) – mówi prezes spółki Dariusz Brzeziński.

UWAŻAJ NA TE SYMPTOMY!

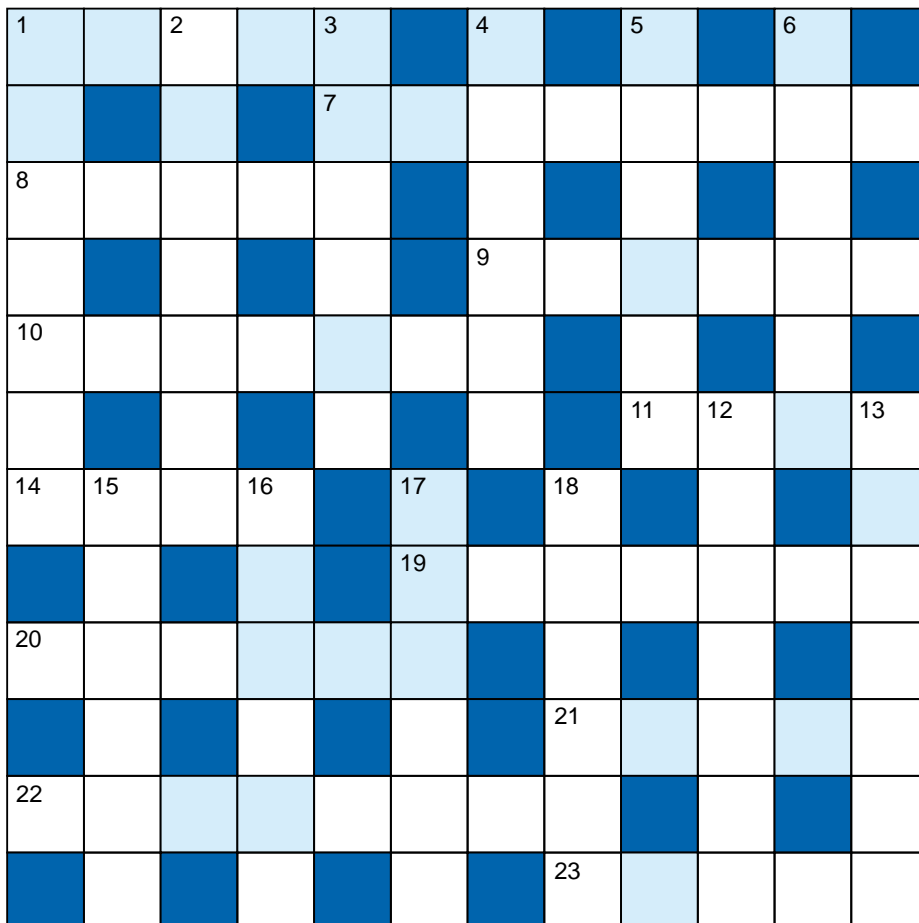
Co powinno zaniepokoić? Coraz częstsze zapominanie, nierządzenie sobie z codziennymi czynnościami, gubienie się w znanych miejscach, odkładanie przedmiotów w złe miejsca, roztargnienie, ale także zmiany osobowościowe, drażliwość (...). – Choroba rozwija się latami, ale nie wolno lekceważyć pierwszych symptomów. Chodzi o to, aby pierwsza diagnoza była stawiana na etapie łagodnych zaburzeń, bo wtedy leczenie objawowe jest skuteczniejsze, a nie u pacjenta, który już nie rozpoznaje bliskich – podkreśla neurolog Izabela Winkel.

■ HONORATA RAJCA

FOT. PRZEMYSŁAW ŁYSKAWA

KRZYŻÓWKA - ĆWICZ UMYSŁ!

Litery z kolorowych pól czytane rzędami utworzą rozwiązanie
- początek piosenki zespołu Skaldowie.



POZIOMO:

- 1) Wincenty, działacz ruchu ludowego, trzykrotny premier
- 7) smaczne ciasto

- 8) „jednostka” papieru toaletowego
- 9) miejscowość z zaporą na Sole
- 10) twórca „Bitwy pod Grunwaldem”, „Hotdu pruskiego”

- 11) łączy brzegi rzeki
- 14) pogoda
- 19) wyrażenie właściwe danemu językowi
- 20) historia
- 21) autor „Przygód Tomka Sawyera”
- 22) nieformalny awangardowy ruch literacko-kulturowy powstały w latach 50. XX w. w USA
- 23) gościniec, szlak komunikacyjny

PIONOWO:

- 1) obecność wirusów, które mogą ulec namnażaniu
- 2) seria amerykańskich satelitów komunikacyjnych, także model Forda
- 3) podłużny klawisz w dolnej części klawiatury komputera
- 4) najstarszy w jakimś gronie
- 5) brat Jerzego Bohatyrowicza w „Nad Niemnem”
- 6) tam filmowcy walczą o Złotą Palmę
- 12) rzeczownika to deklinacja, czasownika to koniugacja
- 13) minerał – krzemian wapnia i tytanu, sfen
- 15) część tuszy dużego zwierzęcia ale i indyka
- 16) święta księga mazdaizmu
- 17) nasza planeta
- 18) krzemian z grupy mik zwany kocim złotem

Wśród osób, które nadesłały do nas prawidłowe rozwiązanie, rozlosujemy kubki z logo Głosu Seniora!

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



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 i Ty swoją twórczością! Malujesz? Piszesz? Udzielasz się aktorsko? Świetnie! Czekamy na Twoją twórczość pod adresem konkurs@manko.pl.

Wiosna

Wróbel dziś sikorce plecie
wiosna, wiosna jest na świecie!
Będzie ciepło, będzie miło
będzie lepiej nam się żyło.

Żonkil

Płakał żonkil dłuższą chwilę,
choć na świecie barw jest tyle
to on wszystko żółte ma.
Żółte płatki i pręciki,
nawet żółte tromboliki.

Przebiśnięg

Łodyżka zielona, wążutkie listeczki,
główka skromnie spuszczone jak u panienczki.

Przylaszczka

Niebieska przylaszczka, leśna baletnica
w jednym pantofelku szuka królewicza.

Sasanka

Delikatna sasanka uwierzyć nie chciała,
że już ciepło na dworze, futerko ubrała.
Teraz biedna się grzeje, płatkami wachluje,
Żółtym okiem tęsknie chmurki wypatruje.

WANDA WILANOWSKA

Sen

Dziś znów mi się przyśnił mój dawny sen.
Od lat dziecińczych po dzisiejszy dzień.
Paletą barw rozmywa lata me.
Znów mi się przyśnił ten sen.
Zamyka przeszłości drzwi otwiera dzisiejszy dzień.
Co ma dziś dla mnie kto to wie.
Znów mi się przyśnił ten sen.
Czy to jest jawa nie to mój dawny sen.

JANINA VOIT

Seniorze ciesz się z życia



Och Seniorze ciesz się z życia puki czas
Bo uśmiecha się do ciebie z nami wraz
Jeśli będziesz trochę starszy choć o dzień
To zobaczysz piękno życia a nie cień,

Więc rozejrzyj się wokół, puść mu oczko
I do klubu zaraz idź, tam jest bosko,
Każdy wiek ma własny urok i swój smak
Wtedy kolor nasza jesień ma swój blask.

Bo seniorem każdy będzie, jak dożyje,
Chociaż nie wiesz co się za tym w życiu kryje.
Ciesz się z życia, gdy seniorzy biją brawa
Dokąd jeszcze Ono w tobie zdrowe trwa.

EDWARD ZABRZEŃSKI

Ludzie nie potrafią



Ludzie nie potrafią mówić,
a tyle słów na próżno wyrzucają.
Ludzie nie potrafią mówić,
niemowy od urodzenia.
Jak niemowa nauczy mówić swoje dzieci?
Ludzie nie potrafią
mówić o swoich uczuciach,
a przecież coś czują.
Nie potrafią nazwać tych uczuć,
przekazać drugiemu, że darzą go uczuciem
szacunku, podziwu, fascynacji, miłości.
Ludzie nie potrafią wydobyć z siebie
tego jednego słowa.
Przecież to takie proste!
Ludzie nie potrafią mówić,
mówić, że kochają.
Wstydzą się wyznać to na głos,
boją się, że ten czar pryśnie.
Dopiero jak zabraknie tej osoby,
wtedy potrafią otworzyć usta,
powiedzieć na głos – kochałem
i czekać na współczucie.
Szkoda tylko, że tamten
tego nigdy nie słyszał!

LUCYNA KOPCZYŃSKA

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!



„WIOSNA”

Mąż z kanapy woła do żony:
– Wiosna w pełni, słońce,
piękna pogoda, a ty siedzisz
w tym domu i czyścisz
podłogi! Wyszłabyś sobie na
dwór, umyła auto...

„BZIK”

Nic dobrego nie wynika
z miłosnego bzika.
Szumi w głowie,
w sercu stuka
nie pomoże tu nauka.

KRYSTYNA CHMURA, WARSZAWA

FRASZKI



Teatr życia jest utomny
W nim miliarder i... bezdomny.

Kiedy spotka się z odmową
To odwdzięczy się... obmową.

Teatralne egzaltacje
Z nimi cwane... kombinacje.

Szynka piwem zapijana
Nie była ze smaku znana.

W każdych mediach wielki... pech
A ja wołam... Wzbudzać śmiech.

Świat nie patrzy na nas z bliska
Przecież na tym nic nie zyska.

Ma figurę idealną
I reputację... fatalną.

Z zyskiem są czyny... haniebne
Przez to cnoty... niepotrzebne?

Optyzmem być smarować
Bezmózgowców... nie strofować.

Zawsze można wyjść z depresji
Wystarczy unikać... opresji.

PIOTR MEJSAK Z BYTOMIA



„NA WNUCZKA, NA POLICJANTA...”

Jest telefon: Ratuj wnuczka!
Za tym kryje się... nauczka.
Popadł w straszne okropności
Daj mu swoje... oszczędności!
On jest ranny, przyjść nie może
Nieznajomy mu pomoże.

Powiadom Organy Ścigania
Że podejrzany... wydzwania.
Oni go w putapkę zwabiają
I cię z grosza nie ograbiają.

PIOTR MEJSAK, BYTOM



„PRAWDZIWA MIŁOŚĆ”

Rozmawia dwóch emerytów:
– Jestem od 50 lat żonaty, a od 30 lat wszystkie
wieczory spędzam w domu z żoną.
– To prawdziwa miłość!
– Nie, reumatyzm.

ZAMIĄST BOTOKSU PROPONUJĘ
TANŻY ZAMIENNIK



rys. PIOTR MEJSAK
20.02.2023

„DENTYSTA”

– Byłem u dentysty.
– Nie będziesz mógł teraz
jeść przez
2 godziny.
– Przez tydzień nie będę
mógł jeść,
tyle zapłaciłem.

„PRAWDZIWY TALENT”

– Grałeś kiedyś na jakim
instrumencie?
– Na skrzypcach. Nauczyciel
mnie nawet porównał
z Paganinim.
– Niemożliwe, co powiedział?
– „Paganinim to Ty nie
będziesz”

„ODPOWIEDZIALNOŚĆ”

Rozmowa o pracę:
– Na tym stanowisku
potrzebujemy odpowiedzialnej
osoby.
– To ja się nadaję.
W poprzedniej pracy gdy
się coś stało zawsze mnie
wołali i mówili, że ja jestem
odpowiedzialna...

KUJAWSKA KACZKA FASZEROWANA

Składniki:

- 1 dorodna kaczką
- 1 kg mięsa mielonego
- 200 g wątróbki
- 1 butka
- olej
- *pęk natki pietruszki*
- *przyprawy (sól pieprz, majeranek, szczypta cukru)*
- *opcjonalnie – łyżka miodu*



Przygotowanie:

Kaczkę początkowo trzeba wytrybować. Najlepiej ułożyć kaczkę na piersi, po czym przeciąć delikatnie skórę na plecach (skórę na szyi pozostawić w całości). Oddzielić mięso od kości, tak aby nie uszkodzić skóry. Po oczyszczeniu mięsa, natrzeć od środka solą, pieprzem i majerankiem. W tym miejscu można użyć również lokalnych ziół – np. cząbrzu. Podroby wyjęte z kaczki (żołądek i wątróbkę) ugotować, wraz z dodatkowymi 200 g wątróbki. Jeżeli przygotowujemy kaczkę na jakąś uroczystość, warto wcześniej zaplanować tę czynność, aby pozostawić z wcześniej przygotowanego drobiu podroby, których będzie można teraz użyć, bez konieczności kupowania w sklepie. Ugotowane podroby pokroić w dość grubą kostkę. Dołożyć do nich 1 kg mięsa mielonego, około 3 czubate łyżki pietruszki, namoczoną butkę oraz przyprawy do smaku (pieprz, sól,

majeranek oraz szczyptę cukru). Dokładnie wymieszać wszystkie składniki. Wytrybowaną kaczkę napełnić farszem, następnie zaszyć ją nitką, zaś końcówkę szyjki zawiązać. Na koniec owinąć kaczkę szpagatem (tak jak baleron). Natrzeć z wierzchu olejem i przyprawami, a następnie ułożyć na blaszce do pieczenia. Piec 1,5 h w temperaturze 180 stopni, następnie 30-40 min w temperaturze 150 stopni. Około 30 min przed wyjęciem z pieca, można posmarować kaczkę miodem, co zapewni słodką, chrupiącą skórę.

Kaczkę polecamy podawać z pieczonymi jabłkami nadzianymi owocami żurawiny. Smacznego!

■ KGW SUPER BABKI W MIKANOWIE

FORSZMAK

Składniki:

- 4 łyżki oleju
- 2 średnie cebule
- 200 g surowego boczku
- 200 g wędzonego boczku
- 250 g różnej domowej wędliny (u mnie były to skrawki baleronu, szynki i wędzonej kielbasy)
- 250 g kielbasy chorizo
- 2 ugotowane wcześniej filety drobiowe
- 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego
- około 2,5 litra bulionu warzywnego (bulion powinien przykryć wszystkie wędliny i mięso)
- 4 obrane ze skórki kiszane ogórki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/4 łyżeczki ostrej papryki
- 1 łyżeczka majeranku
- 2-4 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę

Przygotowanie:

Wcześniej przygotować bulion warzywny i większy garnek z grubym dnem, do którego będziemy przekładać podsmażane wędliny. Na oleju zeszklić cebulę. Przełożyć łyżką cedzakową do garnka.

Na tym samym tłuszczu zrumienić kolejno poszczególne gatunki wędlin i przekładać do garnka.

Kielbasę chorizo pokroić w półplasterki i też chwilę podsmażyć. Całość zalać bulionem tak, by wędliny były przykryte. Dodać mięso drobiowe, koncentrat i przyprawy. Przy doprawianiu polecam próbować, bo mnie za pierwszym razem wyszło bardzo pikantne. Należy pamiętać, że chorizo jest doprawiane papryką. Całość gotować jeszcze 10-15 minut. Na samym końcu dodać kiszane, obrane ze skórki i pokrojone w plasterki ogórki, przeciśnięty przez praskę czosnek i roztarty w dłoniach majeranek. Smacznego!



■ HELENA PONIKWIA ZE STUDZIEŃCA



DOŁĄCZ DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM!

Z przyjemnością prezentujemy kolejne inauguracje przystąpienia do programu Gmina Przyjazna Seniorom, który powstał z myślą o wsparciu polityki prosenioralnej na szczeblu samorządowym. Pamiętajmy – razem możemy więcej!



INAUGURACJA Z UDZIAŁEM BURMISTRZA ŚCINAWY PANA KRYSZTIANA KOSZTYŁY



MAREK PILCH Z PANIĄ WÓJT KATARZYNA KAŹMIERCZAK PODCZAS INAUGURACJI PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM W GMINIE PORAJ

PARTNERZY PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM





MAREK PILCH WRĘCZA CERTYFIKAT PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM NA RĘCE PANA BURMISTRZA GMINY PIĄTEK - KRZYSZTOFA LISIECKIEGO



INAUGURACJA W GMINIE MOGILNO Z UDZIAŁEM M.IN. PANA BURMISTRZĄ LESZKA DUSZYŃSKIEGO ORAZ PANA STAROSTY TOMASZA KRZESIŃSKIEGO



INAUGURACJA W GMINIE CZOSNÓW Z UDZIAŁEM M.IN. PANA WÓJTA ANTONIEGO KRĘŻLEWICZA



INAUGURACJA W SUŁKOWICACH Z UDZIAŁEM PANA BURMISTRZĄ ARTURA GRABCZYKA ORAZ PANA WOJEWODY ŁUKASZA KMITY

PARTNERZY PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM



WIELKANOC W ŚWIĘCIECHOWSKIM KLUBIE SENIORA+



We wtorek 4 kwietnia seniorki ze Święciechowej uczestniczyły w spotkaniu wielkanocnym w tamtejszym Klubie Seniora+. Jak podaje lokalny portal „panie spędziły miło czas przy pięknie udekorowanych stołach i daniach wielkanocnych”. Do gminy zawitały też zajaczki, które obdarowały podopiecznych z klubu dziecięcego i panie z Klubu Seniora niespodziankami przyniesionymi w koszyczku.



W Wielki Czwartek w Wielkopolsce tradycyjnie przychodzi do dzieci zajacek wielkanocy. W gminie Święciechowa od wielu lat organizowana jest dla najmłodszych mieszkańców impreza pod nazwą „Pogoń za zajacem”. Dzieci szukają go, a na zakończenie zabawy otrzymują stodkie upominki.



SYCOWSKIE SENIORKI ŚWIĘTOWAŁY DZIEŃ KOBIET

8 marca w budynku Centrum Kultury w Sycowie tamtejsze seniorki obchodziły swoje święto w zupełnie nietypowy sposób. Burmistrz Miasta i Gminy w Sycowie oraz mężczyźni ze stowarzyszeń zraszających seniorów zaprosili je na blok warsztatów z dietetykiem, kosmetyczką oraz stylistką. Panie miały również możliwość zapozowania do profesjonalnego portretu zdjęciowego.

Wieczorem sycowianki spotkały się ponownie, na recitalu lokalnego senioralnego chóru „Remedium”. Trzy z Pań otrzymały w drodze losowania upominek. Wieczór zakończył się seansem filmu *Kwiat Pustyni*. Sycowskie seniorki wróciły do domu nie tylko z ogromem wrażeń, ale i kwiatem w dłoni – znakiem pamięci o swojej sile i pięknie.



PREZYDENT ZABRZA Z TYTUŁEM „POLKI XXI WIEKU”



8 marca w Warszawie odbyła się konferencja „Polka XXI wieku”, która zgromadziła m.in. wiodące liderki, przedstawicielki administracji rządowej i samorządowej oraz aktywistki społeczne. Podczas wydarzenia nagrodzono Małgorzatę Mańkę-Szulik - prezydent Zabrze, miasta uczestniczącego w programie Gmina Przyjazna Seniorom.

Pani Prezydent odebrała nagrodę w konkursie „Polka XXI Wieku” w kategorii *Samorząd* za swoją pracę na rzecz regionu i lokalnej społeczności. „Polka XXI wieku” to coroczne wydarzenie organizowane w Dniu Kobiet. Podczas konferencji przedstawicielki i przedstawiciele biznesu, kul-



tury, organizacji pozarządowych, administracji, a także sektora zdrowia czy edukacji, rozmawiają i dzielą się doświadczeniem. Zwieńczeniem imprezy jest gala, podczas której nagradzane są liderki poszczególnych środowisk.



WÓJT GMINY SĘKOWA ODZNACZONA ORŁEM „WPROST”!



prężnie działają wspierane przez samorząd organizacje społeczne, kluby seniora, koła gospodyń, świetlice środowiskowe i ochotnicze straże pożarne” – podkreślono.

Orły Wprost corocznie trafiają do wybitnych naukowców, samorządowców, działaczy społecznych przedsiębiorców czy ambasadorów regionów, którzy swoją pracą służą lokalnym społecznościom i wspierają swoje małe ojczyzny i Polskę.

Redakcja „Głosu seniora” gratuluje Szanownej Laureatce oraz gminie Sękowa i życzy kolejnych wielkich sukcesów!



25 marca w Gródku nad Dunajcem odbyła się uroczysta gala wręczenia nagród Orły „Wprost” edycji małopolskiej. Nagrodą w kategorii *Samorządowiec Regionu Gminy Wiejskie* wyróżniono panią Małgorzatę Małuch, wójt naszej zaprzyjaźnionej gminy Sękowa, należącej do programu Gmina Przyjazna Seniorom!

W uzasadnieniu wyboru wskazano wielką wagę, którą Małgorzata Małuch w swojej pracy przywiązuje do sfery społecznej. „W gminie bardzo



MILANÓWEK GMINĄ PRZYJAZNĄ SENIOROM!



W Milanówku mieszkają wspaniałe dzieci i młodzież. Za swoją kreatywność, zaangażowanie i empatię zostali docenieni nie tylko lokalnie, ale i na skalę krajową. W Ogólnopolskim Konkursie Międzypokoleniowym „Pro-Seniorski Junior Roku”, organizowanym przez Stowarzyszenie Manko (wydawcę czasopisma „Głos Seniora”) zdobyli wysokie wyróżnienia. By uczcić ten sukces, Urząd Miasta Milanówka wraz z Centrum Usług Społecznych w Milanówku zorganizowały Galę wręczenia nagród konkursowych. Nagrodę specjalną otrzymali uczniowie Przedszkola Nr 1 w Milanówku „Pod dębowym listkiem” za zorganizowanie wydarzenia pn. „Herbatka dla Seniora”, a nagrodę za zajęcie II miejsca zdobył Franciszek Kurzepa – uczeń Społecznego Liceum Ogólnokształcącego nr 5 w Milanówku, za realizację międzypokoleniowego filmu dokumentalnego „Sens życia w parku”. Obie nagrody wręczył uroczystie pan Marek Plich – obecny na uroczystości Ambasador „Głosu Seniora”. Dodatkowo, Burmistrz Miasta Milanówka Piotr Remiszewski na ręce laureatów, nauczycieli oraz dyrektorów placówek przyjaznych seniorom złożył podziękowania za podejmowanie działań na rzecz integracji międzypokoleniowej w gminie. To jednak nie koniec wyróżnień! Gmina Milanówek oraz Centrum Usług Społecznych w Milanówku zostali uhonorowani Certyfikatem Partnera Kampanii „Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę”. Część artystyczną Gali uświetniły występy dzieci z Przedszkola Nr 1. Odbyła się także projekcja zwycięskiego filmu Franka Kurzepy „Sens życia w parku”.

CEKCYN OD PIĘCIU LAT WŚRÓD GMIN PRZYJAZNYCH SENIOROM!



Uroczystym przekazaniem certyfikatu „Gminy Przyjaznej Seniorom” uczciliśmy pięcioletnią obecność Ciekocyna (woj. kujawsko-pomorskie) w naszym programie. Spotkanie, na którym prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski wręczył wójtowi Jackowi Brygmanowi dyplom, odbyło się 5 kwietnia w tamtejszym Centrum Usług Społecznych.

W wydarzeniu uczestniczyli m.in. przedstawiciele starostwa i prawie wszystkich gmin powiatu tucholskiego oraz lokalni działacze, ciekocińscy seniorzy i słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki – filia w Ciekocynie. Zgromadzeni wysłuchali prezentacji Łukasza Salwarowskiego przybliżającej korzyści wynikające z przynależności do programu Gmina Przyjazna Seniorom oraz jego prelekcji o aktywizacji osób starszych, a także wykładu dr. Marka Pilcha, Ambasadora „Głosu Seniora” i Zdrowego Stylu Życia, na temat „Aktywności fizycznej po 60-ce”.

Ciekocyn w programie Gmina Przyjazna Seniorom uczestniczy od 2018 roku. „Jak widać, nie żałuje. Co zrobią inne gminy powiatu?” – pyta na tamach „Tygodnika Tucholskiego” jego redaktor naczelny Piotr Paterski.



„AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR” W SKOCZOWIE

17 kwietnia w gminie Skoczów, partnerskim samorządzie programu Gmina Przyjazna Seniorom, w sali widowiskowej „Pod Pegazem” odbyło się spotkanie nt. bezpieczeństwa osób starszych. Władzom miasta wręczono certyfikat partnerstwa w kampanii „Aktywny i bezpieczny senior. Stop Manipulacji – nie daj się oszukać”.



NA ZDJĘCIU OD PRAWY: MIN. STANISŁAW SZWED, Z-CA BURMISTRZA ANDRZEJ BUBNICKI ORAZ ŁUKASZ SALWAROWSKI.

W wydarzeniu uczestniczył wiceminister rodziny i polityki społecznej Stanisław Szwed, który opowiedział o rządowych programach skierowanych do seniorów. Następnie prelekcję dotyczącą działań Stowarzyszenia Manko – Głos Seniora wygłosili prezes Łukasz Salwarowski oraz dr Marek Pilch, ambasador Zdrowego Stylu Życia „Głosu Seniora”.



Szef Stowarzyszenia MANKO przekazał też dyplom kampanii „Aktywny i bezpieczny senior. Stop Manipulacji – nie daj się oszukać”, który przyjął zastępca burmistrza Skoczowa Andrzej Bubnicki.

Cennych rad na temat zachowania bezpieczeństwa udzielili zebrany przedstawiciele policji, a członkowie Skoczowskiego Klubu Karate Kyokushin wskazali, jak zachować się w sytuacji zagrożenia na ulicy.

Uczestnicy spotkania mogli także skorzystać z bezpłatnego badania słuchu, dostępnego dzięki uprzejmości firmy GEERS.

WSCHODY I ZACHODY. OPOWIEŚCI OSIEDLEŃCÓW W GMINIE LUBIN



Gmina Lubin wydała wyjątkową publikację, której premiera zgromadziła licznych bohaterów, a także twórców książki. Pierwsi osiedleńcy ze wzruszeniem wspominali powojenne lata, a autorka opowiedziała o tym, jak publikacja powstawała. Z inicjatywy wójta Tadeusza Kielana 16 marca wszedł na stałe do historii gminy jako Dzień Osadnika.

Książka autorstwa Marleny Kovařík to w głównej mierze wspomnienia 21 osób, pierwszych osiedleńców gminy Lubin. Jej wielkim walorem edukacyjnym i historycznym są przypisy, odnośniki i wstęp nakreślający tło historyczno-polityczno-geograficzne. Na jej kartach można przeczytać historie ludzi, którzy musieli opuścić swoje domy, rodziny i zostali wywiezieni w nieznaną.

Tadeusz Kielan, wójt gminy Lubin, nie ukrywał, że historia jest dla niego bardzo ważna.

„Nasza gmina bardzo dba o tradycję i pamięć historyczną. Doceniamy tych, którzy tu żyli przed laty i stworzyli naszą teraźniejszość. Takie spotkania jak to, przy okazji wydania książki, to doskonała okazja by podziękować tym ludziom i wyrazić szacunek jaki do nich czujemy” – podkreślił Tadeusz Kielan.

Na pamiątkę tego wydarzenia i w hołdzie bohaterom tamtych lat, wójt zawnioskował do radnych o ustanowienie 16 mar-

ca Dniem Osadnika w gminie Lubin. Uchwałę już podjęto, będzie to okazja do corocznych spotkań, wydarzeń w placówkach oświatowych i wielu innych przedsięwzięć.

■ SYLWIA ROZKOSZ



WÓJT GMINY LUBIN, AUTORKA KSIĄŻKI I SENIORZY

UKOŃCZYŁEŚ 60. ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. **PONAD 3000 FIRM** Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

POLECANI PARTNERZY PROGRAMU

Firma „RUSNAK” – marka VANUBA
– **20% zniżki** na cały asortyment – kapcie i pantofle skórzane góralskie
sklep internetowy: vanuba.com
ul. Grel 91, 34-400 Nowy Targ,
shop@vanuba.com, tel. 728 334 189

Instytut Zdrowia SOFRA – Karpacz
– **10% zniżki**
ul. Zaciszna 2, 58-540 Karpacz
tel. 75 742 88 57,
sekretariat.karpacz@sofra.com.pl
www.sofra.com.pl

Instytut Zdrowia SOFRA – Mielno
10% zniżki
ul. Chelmońskiego 2, 76-032 Mielno,
tel. 605 350 643, recepcja.com.pl@sofra.com.pl
www.sofra.com.pl

SKŁAD WĘGLA NOWAK Sp. z o.o.
– **5% zniżki** – lista punktów:
https://www.skladwegla.biz/#siec-handlowa

WHIRLPOOL – sprzęt AGD
dla posiadaczy OKS **zniżki na każdy sprzęt i pakiet usług gratis**
zakupy on-line: www.vip.whirlpool.pl/oks
login: vip@oks.pl, Hasło: VIPokswh

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. 22 484 28 78, 22 484 28 55, 22 484 28 88,
www.uzdrowisko-konstancin.pl

Zakład Lecznicy „Uzdrowisko Nałęczów” 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 Nałęczów
info@zln.pl, tel.: 81 501 43 56

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. 74 814 64 37, 74 814 66 66
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, Mikotaj, Oblegorek, Willa Zielona.
10% zniżki na pobyt w wolno stojącym DOMKU na terenie Parku Zdrojowego (kwatery)
10% zniżki na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej.
Email: rezerwacja@ubz.pl, tel. 41 370 38 00,
www.uzdrowiskobusko.pl

Uzdrowisko Ciechocinek SA
5% zniżki na pobyty hotelowe
Email: sekretariat@uzdrowiskociechocinek.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
email: rezerwacja@kryniczanka.pl,
Tel: +48 18 471-55-22

Centrum Rekreatywno-Lecznicze „GLINIK” SP.Z.O.O. S.K.A
– **10% zniżki** na turnusy rehabilitacyjne, turnusy zdrowotne i wczasy dla Seniorów, turnus „Zdrowy kręgosłup”
– **10% zniżki** na dodatkowe zabiegi
ul. Wysowa Zdrój 101/8, 38-316 Wysowa Zdrój
tel. 18 35 32 024, 510 132 958, recepcja@sanatoriumglinik.pl www.sanatoriumglinik.pl

VITA MEDICAL
– **10% zniżki** na usługi stomatologiczne; – **10% zniżki** na rehabilitację stawu skokowo-żuchwowego
ul. Basztowa 3, 31-143 Kraków; tel. 513 074 364
instytut@vitamedical.pl, www.vitamedical.pl

Biuro Turystyczne „LUBATUR”
– **50 zł** zniżki przy pobytach powyżej 7 dni w Ośrodkach Wypoczynkowych Diuna w Darłównku, Łebie, Jastrzębiej Górze, Pogorzeli, Wiciu
ul. Podwale 2, 42-500 Będzin,
tel. 32 267 30 65 rezerwacja@lubatur.com.pl
www.lubatur.pl

Drzewicki Ortopedyczne OBD
– **10% zniżki**
ul. Humniska 413, Humniska, 36-206,
tel. 530 849 412, info@drzewickiobd.pl,
https://drzewickiobd.pl

ARS-MEDICA – Specjalistyczno-Zabiegowa Przychodnia Medyczna
– **10% zniżki**
ul. Warszawska 17, Kraków, 31-155,
tel. 12 423 38 74, biuro@ars-medica.pl
www.ars-medica.pl

MPTech – oficjalny sklep z telefonami i smartfonami myPhone, elektroniką użytkową, oficjalny dystrybutor marki Chuiwi.
– **20% zniżki** na wybrane modele myPhone
ul. Krakowska 119, 50-428 Wrocław,
tel. 694 111 700 https://sklep.mptech.eu/
contact; https://sklep.mptech.eu

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

Leśny Dom Seniora
– **10% zniżki** na zakup zabiegów rehabilitacyjnych oraz zabiegów SPA
– **10% zniżki** na zakup usług świadczonych przez Leśny Dom Seniora na turnus wypoczynkowy i relaksacyjny (oferta na stronie www.lesnydomseniora.pl)
ul. Piastowa 13A, 88-410 Gąsawa, +48 52 526 22 88, www.lesnydomseniora.pl

Dom Wypoczynkowy Maryna
– od cen z cennika – **10% zniżki**; dostępny plakat Seniora w zakładkach na stronie internetowej: www.marynabialka.pl
ul. Środkowa 166A, 34-405 Białka Tatrzańska,
tel. 608 605 414, www.marynabialka.pl

CENTRUM SENIORA
– **5% zniżki** na pobyt
– **10% zniżki** zabiegi rehabilitacyjne
ul. Droginia 351, 32-400 Mysłenice,
tel. 501 560 696, www.centrumseniora.pl

ANTICA RESIDENCE ***
– **15% zniżki** na noclegi hotelowe przy rezerwacji grupowej – ceny do negocjacji
ul. Czarnowiejska 76, 30-054 Kraków,
tel. 48 12 631 23 50, 48 12 633 49 52,
recepcja@anticaresidence.pl

FIZJODYSK - Małgorzata Słota
– **10% zniżki** od każdej usługi
ul. Juliusza Lea 22, 30-052 Kraków,
tel. 511 659 917, www.fizjodysk.pl
gabinet@fizjodysk.pl,
www.facebook.com/fizjodysk

TeleMed24
zwolnienie z opłaty aktywacyjnej w wysokości 98 zł
ul. Krupówki 12, 34-500 Zakopane,
tel. 32 718 68 22, https://telemed24.com.pl/
biuro@telemed24.eu

INSTYTUT PODOLOGICZNY – Piotr Bielawski
– **10% zniżki** na wybrany zabieg podologiczny,
– **10% zniżki** na refleksologię,
– **10% zniżki** na laseroterapię, – **10% zniżki** na kosmetyki firmy NOVLO, – **10% zniżki** na wykonanie wkładek indywidualnych
ul. Potażowa 43A, 02-400 Warszawa,
ul. Hetmańska 62/4, 35-078 Rzeszów,
ul. Grunwaldzka 26, 37-700 Przemysł,
https://instytutpodologiczny.pl/
biuro@instytutpodologiczny.pl

LOCON – Bezpieczna Rodzina
– **12% zniżki**
Tel.: 91 469 60 49,
kontakt@bezpiecznarodzina.pl
www.bezpiecznarodzina.pl

Biuro Turystyczne SENIOR
– **10% zniżki** dla Seniorów
ul. Świętego Mikołaja 30/3, 50-043 Wrocław,
https://www.facebook.com/senior.wroclaw,
senior.wro@gmail.com,
sylwia.bonds@gmail.com

CENTRUM BUDOWNICTWA I WYPOSAŻENIA WNĘTRZ „EREM MRÓWKA”
– **10% zniżki** (dotyczy zakupów w markecie PSB Mrówka; nie dotyczy produktów będących w promocji lub wyprzedaży)
ul. Jasińskiego 9, 37-700 Przemysł,
https://www.erem.pl, info@erem.pl

NORMOBARIA – OXYGENI – Komora Normobaryczna Oxygeni
dla grup zorganizowanych min. 10 osób – zniżka **30%** tylko dla posiadaczy OKS
ul. Henryka Kamieńskiego 33, 31-159 Kraków,
https://komora-normobaryczna.eu/
biuro@komora-normobaryczna.eu

Salon Kosmologii Estetycznej MESANGE STUDIO
– **20% zniżki** na zabiegi kosmetyczne oferowane w salonie
– **15% zniżki** na kosmetyki
ul. Wrocławska 91, 55-093 Kietczów,
tel. 531 884 008; edyta.szymczyk@op.pl
www.mesangestudio.pl

Centrum Zdrowia Urody i Rekreacji GEOVITA
– **5% zniżki**
ul. Leśna 15, 33-380 Krynica -Zdrój,
(18) 471 04 00, (+48) 605 309 049;
krynica@geovita.pl; http://geovita.pl/

TESLOMAG - Pole magnetyczne leczy...
– zniżka **100 zł** z Ogólnopolską Kartą Seniora
ul. Winogrody 16, 61-663 Poznań, 517 886 157
KONTAKT@TESLOMAG.PL
KONTAKT@glosseniora.pl/2022/02/02/
teslomag-pole-magnetyczne-leczy/
www.teslomag.pl
www.sklep.teslomag.pl

Ośrodek MAX w Jarnottówku
– **10% zniżki**
ul. Jarnottówek 46, 48-267 Jarnottówek,
Tel. 77/439-76-94 Kom. 609 464 130
noclegi@maxjar.pl
https://maxjar.pl

SEPIO Sp. z o.o. Sp. K.; Sepio – akcesoria do domu i łazienki
– **15%** na zakupy on-line. Zakupy na stronie:
www.sepio.com.pl
Tel: 604 371 958
email: sklep@sepio.com.pl; Sepio - akcesoria łazienkowe, wyposażenie domu, suszarki sufitowe, dozowniki środków czystości, dozowniki płynu do dezynfekcji.

Pracownia Stóp FEETBUSTER
– **15% zniżki** na wszystkie usługi w gabinecie
ul. Pod Fortem 5/23, 31-302 Kraków,
605 333 600
pracownia.feetbuster@gmail.com;
www.feetbuster.com

XTREME FITNESS GYMS
– KARNET SENIOR 169 zł/3 miesiące
ul. Jurajska 1, 26-540 Kielce
recepcja.kielce@xtremefitness.pl;
https://www.xtremefitness.pl/kielce

KINO ZA ROGIEM CAFE
– **10% zniżki**
ul. Świętego Mikołaja 6, 35-001 Rzeszów,
512 296 456
mblajer@kzrcafe.pl; https://kzrcafe.pl/

Dworek Bursztynowy
– **10% zniżki**
ul. Wojska Polskiego 1A, 84-105 Karwia,
517 862 846; 58 674 80 03
dworekbursztynowy@gmail.com;
https://dworekbursztynowy.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

Muzeum Fabryki Norblina w Warszawie
– **50% zniżki** na bilet z przewodnikiem
ul. Żelazna 51/53, 00-841 Warszawa,
728 594 813
muzeum@fabrykanorblina.pl;
https://fabrykanorblina.pl

HOTEL CONCORDIA
20% od cen standardowych na nocleg ze śniadaniem; **15%** na dania z menu; **10%** na seans w łożniach solankowych
ul. Zachelmie 68A/B, 58-562 Podgórzyn,
726 000 026
recepcja@hotelconcordia.pl;
https://hotelconcordia.pl

Urocz Centrum Weterynaryjne
25% na usługę (wizytę) weterynaryjną
Os. Urocz 11, 31-953 Kraków
www.urocz.pl
tel.: 880 221 202, email:
uroczcentrumweterynaryjne@gmail.com

Pełną listę firm oferujących zniżki możesz pobrać ze strony: **www.glosseniora.pl**

ZAMÓWIENIE PRENUMERATY OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA

Rodzaj prenumeraty:

- 12 zł* - jeden wybrany egzemplarz
- 60 zł* - 6 kolejnych numerów

* W wartość prenumeraty wliczona jest wysyłka listem ekonomicznym.
Prosimy dołączyć do zamówienia potwierdzenie wpłaty.



Adres do wysyłki:

Nazwa firmy / Imię i nazwisko

Ulica, nr domu, nr lokalu

Kod i miejscowość

Telefon

E-mail:

WYPEŁNIONE ZAMÓWIENIE PROSIMY ODEŚLAĆ NA ADRES:
Stowarzyszenie MANKO os. Urocze 12, 31-953 Kraków
z dopiskiem „Prenumerata Głosu Seniora” lub na adres e-mail: kontakt@manko.pl
- PRZESŁANIE ZAMÓWIENIA JEST KONIECZNE DO ZREALIZOWANIA PRENUMERATY.

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną i wyraźną zgodę na przetwarzanie przez Administratora, tj. Stowarzyszenie MANKO z siedzibą przy ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków moich danych osobowych:

▶ w celu otrzymywania od Stowarzyszenia MANKO drogą elektroniczną na wskazany przeze mnie w Formularzu adres e-mail informacji handlowych, dotyczących usług oferowanych przez Stowarzyszenie MANKO, np. wydarzeń organizowanych dla Seniorów, informacji o partnerach Stowarzyszenia MANKO 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.

TAK NIE

▶ w celu przekazywania przez Stowarzyszenie MANKO treści, dotyczących oferty Stowarzyszenia MANKO 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.

TAK NIE

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.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych PRENUMERATA GŁOSU SENIORA jest na stronie 73.

.....
Data, podpis osoby zamawiającej prenumeratę

ZAMÓW PRENUMERATĘ - POPRZEC PRZEKAZANIE NAM DAROWIZNY
(zamówienie prenumeraty zwiększy nakład magazynu)

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy
25 2490 0005 0000 4600 9537 1831

odbiorca:

Stowarzyszenie MANKO
ul. Siarczki 16
30-698 Kraków

kwota:

zleceniodawca:

tytułem:

stempel
dzienny

opłata:

nr nazwa odbiorcy

Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16

nr nazwa odbiorcy c.d.

30-698 Kraków

nr rachunku odbiorcy

25 2490 0005 0000 4600 9537 1831

W waluta
PLN

kwota

nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)

nr nazwa zleceniodawcy

nr nazwa zleceniodawcy c.d.

tytułem

Darowizna na cele statutowe

tytułem c.d.

- Głos Seniora

06

Opłata:

pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

JAK UZYSKAĆ OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA

Seniorze!

Jeśli ukończyłeś 60 lat odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora
i korzystaj ze zniżek w ponad 3000 punktów w całej Polsce.



Informujemy, że od 01.07.2022 roku Ogólnopolska Karta Seniora **JEST PŁATNA**.
Należność wynosi odpowiednio: 35 zł za rok, 50 zł na dwa lata. Więcej informacji na:
<https://glosseniora.pl/ogolnopolska-karta-seniora-2/>

**4 PROSTE
KROKI**

1. Wejdź na: www.glosseniora.pl
2. Wydrukuj i wypełnij formularz
3. Ureguluj należność za Kartę
4. Załącz potwierdzenie wpłaty.
Wyślij na adres
os. Urocze 12
31-953 Kraków

Twoja Ogólnopolska Karta Seniora zostanie odesłana na adres zamieszkania.
W razie pytań skontaktuj się z nami! Skontaktuj się z nami pod numerem tel.: 12 429 37 28. Wejdź na
www.glosseniora.pl i zobacz listę w ponad 3000 punktów ze zniżkami.

JUŻ DZIŚ ZACZNIJ KORZYSTAĆ Z OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA I RABATÓW W CAŁYM KRAJU.

WESPRZYJ DZIAŁALNOŚĆ GŁOSU SENIORA DAROWIZNĄ

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy 66 2490 0005 0000 4600 9366 4184	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
odbiorca: Stowarzyszenie MANKO ul. Siarczki 16 30-698 Kraków	nazwa odbiorcy Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16
kwota:	nazwa odbiorcy cd. 30-698 Kraków
zleceniodawca:	waluta <input checked="" type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> N
tytułem:	kwota
tytułem cd.	nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)
stempel dzienny	nazwa zleceniodawcy
opłata:	tytułem Darowizna na cele statutowe
pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy	tytułem cd. - Głos Seniora
	06

DRUK WYGENEROWANO ZA POMOCĄ: www.dmr.vol.pl/posk

78

Numer karty:

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



MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY DLA UCZESTNIKÓW PROGRAMU „OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA”*

Proszę o przyjęcie mnie w poczet uczestników programu „Ogólnopolska Karta Seniora”. Oświadczam, że znane mi są postanowienia Regulaminu zamieszczonego na stronie www.glosseniora.pl. Jednocześnie zobowiązuję się do jego przestrzegania.

PROSZĘ WYPEŁNIĆ PISMEM DRUKOWANYM

Miejscowość:

Data:

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

d d m m r r r r

DANE OSOBOWE

Imię (imiona):

Nazwisko:

Płeć: M: K: Miejscowość
urodzenia:
Data
urodzenia:

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

d d m m r r r r

DANE KONTAKTOWE

Ulica:

Numer domu:

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

Numer
lokalu:

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

Miejscowość:

Kod pocztowy:

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

Województwo:

Numer
telefonu:stacjonarny: komórkowy:

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

Adres e-mail:

Okres ważności karty:

1 rok – 35 zł 2 lata – 50 zł

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

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

w celu otrzymywania od 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 Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego sp. z o.o. oraz jego partnerów, np. wydarzeń organizowanych dla seniorów, informacji o partnerach MIRS-u 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.

 TAK NIE

w celu przekazywania przez Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego sp. z o.o. treści, dotyczących oferty MIRS-u 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.

 TAK NIE

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 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 Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego sp. z o.o. o numerze: 96 2490 0005 0000 4530 7190 0865 (Alior Bank)

.....
Data, podpis osoby zamawiającej Kartę Seniora

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

ZOSTAŃ AMBASADOREM GŁOSU SENIORA

WWW.GLOSSENIORA.PL



GŁOS SENIORA – STOWARZYSZENIE MANKO

OSIEDLE UROCZE 12, 31-953 KRAKÓW



PRZEKAŻ NAM SWOJE 1,5%
NA FUNDUSZ WSPARCIA SAMOTNYCH
I OSZUKANYCH SENIORÓW

KRS 0000225549