

OGÓLNOPOLSKI

Głos SENIORA



NR 67 | SIERPIEŃ 2023 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl



X MIĘDZYNARODOWE
SENIORALIA W KRAKOWIE



ZOSTAŃ POSIADACZEM
OGÓLNOPOLSKIEJ
KARTY SENIORA!



GŁOS SENIORA
POLAKÓW NA LITWIE



KIEDY CZŁOWIEK SIĘ UŚMIĘCHA,
TO CAŁY ŚWIAT SIĘ Z NIM ŚMIEJE
ANNA MARIA ANDERS

MANKO
STOWARZYSZENIE



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

Kamila Konturek-Ziemba

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Ewa Hołota
Sylvia Krawczyk
Michał Majchrzak

WSPÓŁPRACA

Anna Maria Anders
Hanna Piekarska
Jadwiga i Józef Mazurkowie
Wojciech Labuda
Marlena Małag
Stanisław Szwed
Przemysław Herman
Antoni Jankowski
Jadwiga Sinkiewicz
Wacław Witkojć
Rajmund Klonowski
Andrzej Rozbicki
Agnieszka Neumann-Podczaska
Krystyna Jenvey
Grażyna Tworek
Oksana Stepaniuk
Bogdan Radko
ks. Piotr Klimczak
Bożena Satacińska
Miłosz Sataciński
Sobiesław Zasada
Krzysztof Czarnobilski
Anna Sobolewska-Wawro
Aleksandra Szmajdzińska
Renata Sawicka
Agnieszka Karelus
Marek Kawatek
Antoni Wiatr
Ewa Piekarska
Piotr Mejsak
Helena Ponikwia
KGW Cepterki
Regina Kuryto
Danuta Giedrjane

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
kartaseniara@manko.pl, 519 127 178

SKŁAD GRAFICZNY

Stawomir Wolsza

NAKLAD

30 tysięcy egzemplarzy

DRUK

INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

NA OKŁADCE: ANNA MARIA ANDERS**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**

Anna Maria Anders „Kiedy człowiek się uśmiecha,
to cały świat się z nim śmieje.” 4

STYLOWI SENIORZY

Jeśli elegancja, to w wydaniu sportowym 6
Bezpieczny i odbłaskowy pokaz mody 7

SENIOR DZIAŁKOWIEC

Energia słońca, moc przyrody 8

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Co leczą zwierzęta? 9

MIŁOŚĆ PO 60-TCE

Recepta i przepis na miłość 10

POLITYKA SENIORALNA

„Czternasta emerytura to ważne wsparcie
dla ponad 8 mln seniorów.” 12
Senior na rynku pracy 14

DOSTĘPNY GŁOS SENIORA

Seniorzy zasługują na równe traktowanie 15

PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA

Zapomniane ludobójstwo 16
ORP Błysławica – wierny okręt 17
Polacy na Krecie 18

GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

Głos Seniora u rodaków na Litwie 20
Promotor polskiej kultury w Kanadzie i USA
- maestro Andrzej Rozbicki 23

BEZPIECZNY SENIOR

Oszustwo na zepsuty telefon 24
Oszustwo na montera 25
Oszustwo na wysoki spadek 25
Oszustwo na telefon z banku 26
Stop Manipulacji – Nie kupuj na prezentacji!
Uważaj na podejrzane prezentacje handlowe
w hotelach czy restauracjach 27
Oszustwo na amerykańskiego żołnierza 28

OBYWATELSKI GŁOS SENIORA

Wysokie czynsze za własne mieszkanie 29
Wybiegła bez paragonu – a ja zapłaciłam
karę 1500 zł 29
Stop niewolnictwu czwartego piętra 30
Trwają oszukańcze prezentacje sprzedażowe! 31

KULTURA MAŁOPOLSKI

Parafia Przyjazna Seniorom 32
Bał Owada na Uniwersytecie Rolniczym
w Krakowie 33

**MAŁOPOLSKA SOLIDARNA
Z UKRAINĄ**

I Polsko-Ukraiński Dzień w Krynicy-Zdroju 34
Nagrodzono Przyjaznych Uchodźcom
w Małopolsce 35

WYDARZENIA I INICJATYWY

Konkurs „Razem dla Seniorów” 36
Małopolski plebiscyt „Seniorska i Senior roku” 36
Seniorzy z Bydgoszczy z wizytą w Pałacu
Prezydenckim 37
Jak polepszyć jakość opieki długoterminowej? 37

Debata „Model Interwencji Społecznej
- od koncepcji przez praktykę ku przyszłości.” 38
I Kongres Gerontologów Społecznych 38
Targi Książki w Warszawie 39
Głos Seniora na Targach Książki w Krakowie 39
I Forum Ochrony Zdrowia 40
SENIORZY-SENIOROM na Pradze-Południe 40
Profilaktyka wtórna.
Jak uniknąć niesamodzielności? 41
XXXII Forum Ekonomiczne w Karpaczu 42

SENIOR W RUCHU

„Trzeci wiek na start” – seniorzy przygotowują się
do Olimpiady w Łazach 44
VI Międzynarodowa Letnia Senioriada w Łucku 44
Seniorajd w województwie świętokrzyskim 45

SENIOR MOTO RETRO

Razem mają 190 lat – pojechali do Monte Carlo
dla najmłodszych ofiar wypadków 46

MYŚL ZDROWO

Recepta na długowieczność 48
Zażywaj leki bezpiecznie – sukces przeglądu
lekowego 49
Zostań posiadaczem Ogólnopolskiej Karty Seniora 52
Dlaczego często spotykamy się z problemem
braku apetytu wśród osób po 65. roku życia? 53
Udar mózgu i jego objawy – dowiedz się,
jak zareagować 54
XI - Nie bądź obojętny! 56
Kongres Zdrowia Mężczyzn 56
Fizjoterapia uroinekologiczna 57
Prawdziwy skarb, płynne złoto – bogactwo
oliwy z oliwek 58
Samoopieka podstawą profilaktyki 59
Jedno złamanie może przyczynić się do śmierci 60
Rośnie skala zjawiska samotności seniorów 62

DOM POGODNEJ JESIENI

XI Edycja Konferencji Naukowo-Edukacyjnej
Senior-Care 63

MAŁOPOLSKI EKO SENIOR 64

SPRAWNY UMYSŁ

Krzyżówka – ćwicz umysł! 66

TWÓRCZOŚĆ SENIORÓW

Podziel się swoją twórczością 67

DLA POLEPSZENIA NASTROJU

Wakacje na wesoło 68

PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS 69

**AKTYWNE GMINY PRZYJAZNE
SENIOROM**

Dołącz do programu Gmina Przyjazna Seniorom! 70
Ciechociński Dzień Seniora 72
Seniorzy z Ciechocinka w Pałacu Prezydenckim
- spotkanie z Pierwszą Damą 72
Konferencja dla przedstawicieli Rad Seniorów
województwa kujawsko-pomorskiego 72
Święto Koneckich Seniorów 73
Biała Niedziela w Radzynie Podlaskim 74
Festyn Rodzinny w Mielcu 74
Studenci i seniorzy razem na deskach
teatru w Radomiu 75



Szanowni Państwo

Oddajemy w Wasze ręce najnowszy, sierpniowo-wrześniowy Ogólnopolski Głos Seniora (nr 67), na który – jak wiemy – niecierpliwie czekacie. „**Kiedy człowiek się uśmiecha, to cały świat się z nim śmieje...**” – mówi w wywiadzie numeru Maria Anders, Polska polityk i działaczka związana z Polonią – Ambasador RP we Włoszech. Przytaczając się do tej pięknej myśli – życzymy Wam jak najwięcej uśmiechu, również przy lekturze naszego magazynu.

W tym roku zainaugurowaliśmy kolejną edycję Programu: **Głos Seniora Polaków za granicą**. W jego ramach zorganizowaliśmy spotkania z naszymi rodakami, seniorami na Litwie w: Solecznikach, Wilnie, Nowych Święcianach i Niemenczynie. Wracając do Macierzy, po raz kolejny uświadomiliśmy sobie, że Wileńszczyzna jest naszą macierzą, bijącym sercem Polski, miejscem narodzin naszej narodowej tożsamości. Tu znajduje się miejsce narodzin i chrztu Marszałka Józefa Piłsudskiego, miejsce jego słynnego napadu na carski pociąg pocztowy ze złotem w Bezdanach. Tu w Wilnie znajduje się cudowny obraz Matki Boskiej Ostrobramskiej, Cmentarz na Rosie i setki innych miejsc pamięci, które trzeba chronić, pielęgnować i promować. To będziemy robić! Będziemy wspierać mieszkających tu Polaków i polskich seniorów w promocji i podtrzymaniu polskiej historii, kultury, języka. Będziemy wierać ich jedność z Polską i pamiętać, że tu na wileńskiej ziemi leży także nasza ojczyzna. W ramach projektu jeszcze w tym roku zorganizujemy Polonijny Dzień Seniora w Londynie, Paryżu i Worcesterze.

Pamiętajcie, że każdy z Was może dołączyć do nas, aby zmieniać z nami świat na lepszy, aktywizować, edukować i pomagać innym. Każdy może zostać ambasadorem „Głosu Seniora”, Ogólnopolskiej Karty Seniora i programu Gmina Przyjazna Seniorom. Każda osoba, która zgłosi chęć współpracy, dostanie od nas pakiet startowy i liczne nagrody. Przekonujcie swoje samorządy, aby zostały Gminą Przyjazną Seniorom, a firmy, aby dołączyły do programu Ogólnopolska Karta Seniora, zaś niezrzeszonym, samotnym Seniorom przekazujcie

magazyn Ogólnopolski Głos Seniora oraz zaproszenie do naszych licznych edukacyjno-aktywizacyjnych konkursów, tj. Stylowi Seniorzy, Senior Działkowiec, Zwierzak Lekiem na Samotność, Senior Moto-Retro, Przekaż nam swój przepis, Senior Wynalazca czy Miłość po 60-tce. Cieszymy się, że znów możemy spotykać się z Wami osobiście na licznych pro-seniorskich wydarzeniach, które organizujemy bądź którym patronujemy.

Numer ten jest wyjątkowy także dlatego, że został wydany na **X MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE** – wydarzenie organizowane przez Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora. W tym roku 1 września w stolicy Małopolski, na największej w Polsce imprezie seniorskiej, bawić się będzie na żywo ponad 4 000 osób. Spotkają się na nim nasi ambasadrowie, przyjaciele z Polonii, samorządowcy z Gmin Przyjaznych Seniorom oraz nasi sympatycy, aby wspólnie się bawić, rozmawiać, edukować, aktywizować i wzajemnie inspirować do współtworzenia Magazynu Ogólnopolski Głos Seniora, Programu Gmina Przyjazna Seniorom-Ogólnopolska Karta Seniora, kampanii Stop manipulacji – nie daj się oszukać czy Poznaj Swojego Sąsiada Seniora. Bądźcie z nami w Krakowie. Bądźcie z nami przez cały rok.

Zapraszamy do wsparcia naszych działań poprzez wyrobienie Ogólnopolskiej Karty Seniora. Wsparcie zostanie przeznaczony 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



„KIEDY CZŁOWIEK SIĘ UŚMIECHA, TO CAŁY ŚWIAT SIĘ Z NIM ŚMIEJE”

ANNA MARIA ANDERS – choć urodziła się w Londynie, a Polskę po raz pierwszy odwiedziła dopiero jako dorosła kobieta, to pięknie mówi w ojczystym języku – zwłaszcza o patriotyzmie. Podkreśla, że zawdzięcza to rodzicom: generałowi Władysławowi Andersowi i Irenie Anders – aktorce, śpiewaczce. Polska polityk i działaczka związana z Polonią – od 2019 roku jest Ambasadorem RP we Włoszech. Dba o pamięć po swoim ojcu – wybitnym dowódcy Armii Polskiej w ZSRR i 2. Korpusu Polskiego – którego żołnierze zdobyli włoskie wzgórze Monte Cassino, w maju 1944 roku. Anna Maria Anders – chętnie mówi o generale i jego zasługach... ale nam opowiedziała także o sobie: swoich pasjach, młodości – która nie przemija, chęci życia, sile uśmiechu i marzeniach.



Jest Pani kobietą sukcesu! Wiele osób szuka sposobów na sukces i powodzenie w życiu. Jaka jest Pani recepta?

Na sukces na pewno trzeba zapracować, ale to też kwestia szczęścia. Czasem wystarczy znaleźć się w odpowiednim czasie i w odpowiednim miejscu, z odpowiednimi osobami. Sztuka polega na tym, by uchwycić ten moment. Oczywiście, w moim przypadku dużą rolę odegrało też nazwisko. Sława i szacunek, jakim cieszy się mój Ojciec – pomaga mi nawiązywać kontakty, ale jednocześnie nakłada na mnie obowiązek, aby godnie reprezentować jego ideały i kultywować pamięć bohaterskich czynów 2. Korpusu. Zwłaszcza teraz, jako Ambasador RP w Rzymie nie szczędzę sił, by wkład Armii Andersa w wyzwolenie Włoch nie popadł w niepamięć.

Jest Pani znana z aktywności, uśmiechu, radości życia i wspaniałego tańca. Jaka jest Pani recepta na radość i chęć życia?

Uśmiech... No właśnie, trzeba starać się uśmiechać się do życia i do ludzi – także wtedy, kiedy nie jest to łatwe. Znałe przysłowie angielskie głosi: "When you smile the whole

world smiles with you", czyli: „Kiedy człowiek się uśmiecha, to cały świat się z nim śmieje”. Myśleć pozytywnie i nigdy nie tracić nadziei. Pozostawać aktywnym, nawet wtedy – kiedy okoliczności mogą wydawać się nie do końca sprzyjające. Utrzymywać dobrą formę fizyczną, odżywiając się zdrowo i poświęcając czas na gimnastykę, choćby było to kilkanaście minut na początku czy na końcu dnia. Czuć się żywym, cieszyć się z życia i chcieć żyć. Chociaż nie ukrywam, że i ja miałam ciężkie chwile: choroba męża i opieka nad coraz starszą mamą... Jednakże, zawsze starałam się nie okazywać moich trosk na zewnątrz – tak jak mnie nauczono w domu. Mój ojciec, który bardzo cierpiał z powodu utraty suwerenności przez Polskę – nigdy tego nie okazywał, wierząc do końca w wolną Ojczyznę.

Od 12 lat, Głos Seniora zajmuje się edukacją i aktywizacją seniorów. Cały czas, w Polsce i wielu krajach obserwujemy zbyt wielu samotnych i mało aktywnych seniorów. Jak skutecznie ich aktywizację? Jak to się robi we Włoszech, w USA czy w Wielkiej Brytanii? Pani przecież bardzo dobrze zna ich kulturę i mentalność.

Najgorsza jest samotność. Dlatego ważne jest wspieranie wszelkich form działalności, które przyczyniają się do walki z osamotnieniem ludzi starszych. Zarówno we Włoszech, jak i w Stanach Zjednoczonych – dobrze funkcjonują ośrodki dla seniorów: kluby, kółka tematyczne i sportowe... miejsca, w których mogą spotykać się i spędzać aktywnie czas – czy to uprawiając sport, czy to grając w karty i oglądając w to-

warzystwie film, czy to choćby rozmawiając i wymieniając się doświadczeniami. W starszym wieku, utrzymywanie życia towarzyskiego jest niezwykle ważne – tak, jak ważne jest stawianie sobie konkretnych celów. Aktywność jest fundamentalna. A taniec? Taniec daje radość i energię. Uwielbiam tańczyć. Kiedy byłam dzieckiem marzyłam o tym, aby zostać baletnicą. Zachęcam wszystkich seniorów do tańca, ponieważ poprawia humor i pomaga zachować kondycję.

Polska ma olbrzymi, niewykorzystany potencjał promocyjny. Czy ma Pani wizję – jak zwiększyć i wzmocnić naszą markę i promocję za granicą?

Musimy promować i wzmocniać wizerunek Polski takiej, jaka jest obecnie. Polski: nowoczesnej, prężnej, młodej, rozwijającej się dynamicznie, idącej z czasem... Polski sukcesu – pamiętającej o historii, ale patrzącej w przyszłość. Jako ambasador we Włoszech – mierzę się z tym zadaniem na co dzień. Robię wszystko, by rozpowszechnić wiedzę o naszej historii i zachować pamięć o wkładzie Polaków w walkę o wyzwolenie nas wszystkich... szczególnie tutaj, na włoskiej ziemi – gdzie walczyli żołnierze 2. Korpusu pod dowództwem mojego ojca, generała Władysława Andersa. Jednocześnie jednak koncentruję działania placówki dyplomatycznej, którą kieruję – na pokazywaniu i promowaniu z wielkim poczuciem dumy: dzisiejszej, nowoczesnej Polski i jej ogromnych osiągnięć we wszystkich dziedzinach.

Wróćmy do patriotyzmu. Poznała Pani swoją Ojczyznę dopiero jako osoba dorosła i nie mieszka w niej... a jednak, mówi Pani po polsku i o miłości do Polski. Czy tego patriotyzmu uczyła się Pani? Wyniosła z domu? Czy odnalazła w sobie?

Tak, absolutnie... polskości i miłości do ojczyzny nauczyłam się w domu. Moi rodzice bardzo o to dbali. Od dziecka uczyli mnie polskiego języka i polskich tradycji, a także posyłać mnie do polskiej szkoły. W domu: rozmawialiśmy po polsku, jedliśmy polskie potrawy, śpiewaliśmy polskie kolędy i polskie piosenki. Kiedy zaczęłam przyjeżdżać do Polski – od razu poczułam się jak u siebie. Wszystko było mi bliskie i znane. To było wspaniałe uczucie i często myślę o tym, jak wielka jest zasługa moich rodziców i jak bardzo jestem im za to wdzięczna.

Bardzo dobrze zna Pani kulturę Wielkiej Brytanii, USA oraz Włoch. Czego my Polacy możemy się od nich nauczyć, a czego oni od nas?

Myślę, że od Polaków można nauczyć się patriotyzmu – w najbardziej pozytywnym tego słowa znaczeniu. Czasem błędnie mylą nasz patriotyzm z nacjonalizmem – zapominając, że przez długi czas Polska nie mogła okazywać dumy ze swojej przeszłości i ze swojej niezależności. Włosi potrafią zachować: wspaniałą pogodę ducha, radość życia, lekkość. Amerykanie pozytywne podejście i uśmiech, a Brytyjczycy: ironiczny dystans i cudowne, legendarne poczucie humoru.



Czy czuje Pani taką misję: upowszechniania patriotyzmu i przypominania o wydarzeniach historycznych? Oczywiście zwłaszcza tych, z udziałem Pani ojca – docenianego generała Andersa.

Oczywiście, bardzo mocno – szczególnie tutaj, we Włoszech. To także duża odpowiedzialność, zwłaszcza wobec młodych pokoleń. Pomimo wielu, codziennych zobowiązań służbowych – nigdy nie odmawiam udziału w spotkaniach z dziećmi i młodzieżą włoską, jak i polonijną – która jest najważniejszym depozytariuszem pamięci historycznej przodków i ambasadorem polskiej historii i tradycji w swoich środowiskach. Kiedy tylko mogę, odwiedzam szkoły w kraju – bądź nagrywam przesłania z okazji rocznic czy konkursów. Pozostaję również w ścisłym kontakcie z Polonią na całym świecie, którą również wspieram w projektach pielęgnujących pamięć o Generale Andersie. Muszę przyznać, że weterani i ich bliscy – których spotykam w różnych zakątkach świata – są dla mnie prawdziwą rodziną.

Jakie są Pani marzenia? A jeśli wolalaby Pani ogólnie – to czy raczej dotyczą one życia prywatnego? Czy związane są z – jak Pani to określa – „realizacją testamentu ojca” ?

Zawsze chciałam – i w dalszym ciągu chcę – dopisać ostatni rozdział do książki mojego ojca: „Bez ostatniego rozdziału”. Ale moim marzeniem jest zachować zdrowie i siłę, aby móc nadal robić to, co robię dzisiaj. Nie jestem gotowa i nie zamierzam przestać pracować i działać. To pozwala zachować poczucie młodości. Ludzie potrafią być „starzy”, mając dwadzieścia czy trzydzieści lat... a „młodzi” mając lat siedemdziesiąt czy osiemdziesiąt. Najlepszym przykładem są żyjący jeszcze weterani 2. Korpusu, żołnierze mojego ojca – mają prawie sto lat, a są pozytywni i znajdują w sobie energię, by przemierzać świat i oddać hołd swoim braciom broni... na przykład uczestnicząc w uroczystościach na polskich cmentarzach wojennych we Włoszech. Są i będą dla mnie zawsze przykładem.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI

JEŚLI ELEGANCJA, TO W WYDANIU SPORTOWYM

– MODOWE PROPOZYCJE NA LATO...

Postawmy na wygodę i nasze upodobania. Zawsze sprawdzą się luźne i zwiewne zestawy w stylu boho, które: nie starzeją się od lat, są oryginalne, proste i praktyczne – czyli idealne na letnie dni.

Ja wybrałam połączenie kamizelki ze spodniami – czyli sportową elegancję z nowoczesnością. Ciekawostką są również szerokie spodnie, zestawiane z marynarkami oversize – to nowe rozwiązanie, bo do tej pory dół był raczej przylegający. Polecam własną kreatywność, bo inspiracji nie brakuje – a będziemy wówczas czuć się modnie i swobodnie. Piękne letnie dni, zachęcają do długich wędrówek – więc wybierzmy: sneakersy, trampki czy inne wygodne obuwie i ruszajmy codziennie po zdrowie. Nie zapominajmy o uśmiechu – czego Wam Kochani serdecznie życzę, każdego dnia.

■ WASZA STYLOWA SENIORKA HANIA PIEKARSKA



BARBARA DARGIEWICZ,
OLSZTYN



JANINA VOIT,
TORUŃ



ZOFIA GRIAŻNOWA,
JASZUNY NA LITWIE



HALINA STASZCZAK,
MOGILANY



RÓŻA NYTKO, GMINA
DĄBROWA BISKUPIA



SABINA MARIA DĄBROWSKA,
OLSZTYN



HANNA PIEKARSKA, ŁÓDŹ



EWA JURKIEWICZ,
TORUŃ



BEZPIECZNY I ODBLASKOWY POKAZ MODY

Seniorzy są najczęstszymi ofiarami wypadków drogowych. Około 30 procent poszkodowanych w ostatnich latach – to osoby powyżej 65 roku życia. Wśród pieszych i rowerzystów – stanowią one około połowy wszystkich ofiar.

Podstawą są oczywiście: ostrożność i przestrzeganie przepisów, ale niezwykle ważna jest także widoczność - na drodze i poboczu. O tym, że seniorzy powinni świecić przykładem - przekonywali uczestnicy Małopolskiego Festiwalu Bezpieczeństwa. Wydarzenie odbywało się w Gminie Kłaj – czyli w naszym partnerskim samorządzie, należącym do programu Gmina Przyjazna Seniorom-Ogólnopolska Karta Seniora. Neonowe kreacje były dowodem na to, że odbłaski nie muszą być monotonne i przypominały o tym, że wieczorami oraz w czasie deszczowej pogody – warto mieć na sobie jasne, żywe, widoczne kolory. Partnerem Festiwalu – który odbył się 17 czerwca – był Głos Seniora, a na wybiegu można było podziwiać pokaz mody naszych Stylistycznych Seniorów.



Organizatorami byli: Instytut Rozwoju Obszarów Wiejskich i Małopolska Wojewódzka Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, a inicjatorem: Łukasz Smółka – Wicemarszałek Województwa Małopolskiego.

ENERGIA SŁOŃCA, MOC PRZYRODY

Dziewanna w ogrodzie Tadeusza Godawskiego – wyrosła już na ponad 3 metry. Sąsiedzi odwiedzają go, żeby zrobić sobie zdjęcie z tym niezwykłym okazem.

Także wśród kwiatów i przy akompaniamencie ptaków – Krystyna Jenvey lubi czytać Głos Seniora.

Warto szukać okazji do takiego odprężenia – zwłaszcza, że lato na działce jest magiczne. Energia: słońca i przyrody – daje moc na najbliższe tygodnie, a nawet jesienno-zimowe miesiące. I seniorzy chętnie dzielą się z nami tą siłą. Osoby, które nie mają działki – szukają tej mocy i energii w innych miejscach... choćby na pięknym polu lawendy. Nasza ambasadorka, Bożena Sałacińska z Bydgoszczy – w pewną lipcową niedzielę, spędziła kilka godzin wśród tych wspaniałych, obłędnie pachnących kwiatów i postanowiła podzielić się z nami swoją wiedzą na temat tej niezwykłej rośliny: „Korzystając z okazji kupiłam do domu kilka sadzonek. Niektóre kwiaty lawendy są jadalne. Często używa się ich w kosmetykach. Okazało się również, że ta mała roślina może zastąpić



TADEUSZ GODAWSKI,
TARNOBRZEG



KRYSTYNA JENVEY,
SOUTHAMPTON ANGLIA

całą aptekę... bo poza leczeniem zmian skórnych – olejek lawendowy stosowany jest też do inhalacji. Działa również wspomagająco przy leczeniu przeziębień, zapaleń oskrzeli czy migdałków. Lawenda działa też uspokajająco i rozluźniająco. Ma także działanie moczopędne, żółciopędne oraz rozkurczowe. Przy tym pobudza trawienie, przyspiesza ruchy perystaltyczne jelit. Dodatkowo pomaga w zaparciach i niestrawności. Napary z lawendy wspomagają wchłanianie krwiotoków i siniaków. Działają też napotnie i rozgrzewająco”.



MARIA SKAWINIAK, SPYTKOWICE



BOŻENA SAŁACIŃSKA, BYDGOSZCZ



IZABELA ŁAGODZIC, NOWA HUTA



HALINA STASZCZAK,
MOGILANY



GRAŻYNA TWOREK,
KRAKÓW



ANDRZEJ ZAWADZKI,
PIASECZNO



ANTONI JANKOWSKI,
SOLECZNIKI, LITWA

DRODZY SENIORZY!

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



■ ELEONORA CHMIELARSKA (94) Z BOCHNI

INICJATORKA KONKURSU
SENIOR DZIAŁKOWIEC ORAZ
AMBASADORKA GŁOSU SENIORA

CO LECZĄ ZWIERZĘTA?

PSY



Mają korzystny wpływ na PSYchikę - ich właściciele rzadziej zapadają na depresję, mają niższe ciśnienie tętnicze krwi i poziom cholesterolu, a także stresu. Wyższy jest natomiast poziom dopaminy i serotoniny - czyli związków, które odpowiadają za dobre samopoczucie.

Najważniejsze potrzeby człowieka to: dotyk oraz przytulanie... i psy je zaspokajają. Każdy kto ma w domu psa - z pewnością nie będzie czuł się samotny.

Z kolei spacer z pupilem, to doskonała okazja do ruchu na powietrzu - tak ważnego dla zdrowia i do spotkań oraz rozmów z innymi właścicielami psów.



IZABELA ŁAGODZIC, NOWA HUTA



TADEUSZ NAJBART, RZESZÓW



HELENA WĄTRÓBSKA,
MIASTO DĘBICA

KOTY



Relaksują, uspokajają i poprawiają nastrój - a to za sprawą przyjemnej w dotyku sierści i mruczenia. Zostało dowiedzione, że drgania akustyczne o konkretnej częstotliwości, przyczyniają się do obniżenia wysokiego ciśnienia krwi. Mruczenie kota wpływa także pozytywnie na układ nerwowy, stabilizuje rytm serca oraz usprawnia krążenie krwi w mózgu. Mówi się, że koty wyczuwają chore i bolesne miejsca. Towarzyszą nam gdy tego potrzebujemy, dając nam ogrom swojego ciepła. Z kotem nie ma miejsca na nudę - akcesoriów do zabawy z pupilem jest mnóstwo.



WIRGINIA SZMYT Z BUBUNIĄ, WARSZAWA

KONIE



Już samo obserwowanie tych pięknych zwierząt - relaksuje i poprawia humor. Kontakt z nimi to kontakt z naturą - odpoczywamy w ich obecności. Nie musimy mieć własnego konia, ale wizyta w stadninie - powoduje, że na twarzy pojawia się uśmiech. Chcemy je dotknąć, pogłaskać i... pozować do zdjęć.



RECEPTA I PRZEPIS NA MIŁOŚĆ

▶ Wydaje się, że nie ma jednego, niezawodnego sposobu na długą i szczęśliwą miłość... Jednak pary, które są małżeństwami od wielu lat – uważają, że zawdzięczają to najważniejszym zasadom, którymi kierują się w życiu. W tym wydaniu prezentujemy: RECEPTĘ państwa Mazurków i PRZEPIS pani Bożeny. Może warto choć szczyptę tych sprawdzonych rad – dodać do swojego związku?

RECEPTA NA UDANY ZWIĄZEK – WEDŁUG JADWIGI I JÓZEFA MAZURKÓW

Podstawą są: zaufanie, wzajemny szacunek, miłość, cierpliwość i wspólne cele. W utrzymaniu sprawności pomagają nam: aktywność fizyczna, pogoda ducha i wspólna pasja - uprawianie działki. Ciągłe jesteście sobie bardzo bliscy. Uwielbiamy wędrować z kijkami po okolicznych lasach i rozwiązywać krzyżówki. Oglądamy filmy przyrodnicze i teleturnieje, ale gramy też w karty.

Od trzech lat bierzemy udział w zajęciach w Centrum Aktywności Seniora w Stanominie na terenie Gminy Dąbrowa Biskupia – lubimy organizowane tam spotkania z ciekawymi ludźmi, miło też wypić kawę ze znajomymi.

Nasze życie jest spokojne, ale nie nudne – bardzo o to dbamy. Cieszymy się z naszych dzieci, a starości nie boimy się – bo już w niej tkwimy. Sądzimy, że dobrze zdaliśmy egzamin z życia – jako małżonkowie, ale też wobec: dzieci, rodziny i otoczenia. Kochamy ludzi!

A TAK TO SIĘ ZACZEŁO...

W sierpniu będziemy obchodzili 62 rocznicę ślubu. Poznaliśmy się, gdy zaczęliśmy pracę jako nauczyciele w Szkole Podstawowej w Niszczewicach, Gmina Złotniki Kujawskie. Po ślubie, we wrześniu 1961 r. – przeprowadziliśmy



się do Mleczkowa i rozpoczęliśmy pracę w Szkole Podstawowej w Chlewiskach. Rok później – urodził się syn Grzegorz, a następnie dwie córki: Joanna i Karolina. Po 30 latach kierowania Szkołą Podstawową w Stanominie – przeszliśmy na emeryturę. Mieszkamy do dziś z córką Karoliną i jej rodziną – w budynku nieistniejącej już placówki. Doczekaliśmy się pięciorga wnucząt i dwojga prawnucząt.

W 2011 r. – otrzymaliśmy list z gratulacjami od Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej oraz medal za „Długoletnie Pożycie Matżeńskie”. Jesteśmy w 100% spełnionym małżeństwem.

KRÓTKI I PROSTY PRZEPIS NA MIŁOŚĆ – OD PANI BOŻENY Z GDAŃSKA...

To my – 42 lata w związku małżeńskim, trójka dzieci, pies, kot, rybki, chomiki, skoczek pustynny... czyli to, co razem pokochaliśmy.

Podaję przepis na bycie ze sobą tak długo – w bardzo dobrym zdrowiu i wspaniałym samopoczuciu, z nieustanną chęcią do nowych wyzwań:

Podstawą są wspólne zainteresowania, razem: uczymy się języków, biegamy, jeździmy na rowerze, pływamy i po raz pierwszy – byliśmy w sanatorium. To działa! Wspólna aktywność fizyczna mobilizuje nas – zwłaszcza, gdy pojawia się element rywalizacji: kto szybciej, kto dalej...

Mimo, że robimy wszystko wspólnie – to staramy się, aby każdy z nas wnosił do związku coś nowego.



UWAGA NAGRODA!

MIŁOŚĆ PO 60-TCE!

Jest nam miło poinformować, że Dom Wczasowy Janosik – został partnerem konkursu „Miłość po 60-tce”. Najciekawsza historia miłosna zostanie nagrodzona weekendowym pobytem, z wyżywieniem – dla dwóch osób w miejscowości Powroźnik. Jesteś w wieloletnim związku? A może udało Ci się znaleźć drugą połówkę po 60-tce? Opowiedz nam o tym! Zwycięską parę przedstawimy w kolejnym wydaniu Głosu Seniora.

Czekamy na Wasze listy, zdjęcia i recepty na miłość konkurs@manko.pl lub: os. Uroczę 12, 31-953 Kraków



X MIĘDZYNARODOWE
SENIORALIA
W KRAKOWIE



1 września 2023
Kraków, Park Jordana

PROGRAM UROCZYSTOŚCI

- 09⁰⁰ - 10⁰⁰ | Msza Święta w Kościele Mariackim
10⁰⁰ - 11⁰⁰ | Przemarsz z Kościoła Mariackiego do Parku Jordana
11⁰⁰ - 18⁰⁰ | Bezpłatne wykłady i badania, część rozrywkowa (Pokaz Mody Stylowych Seniorów, konkursy, rozdanie nagród)
18⁰⁰ - 19⁰⁰ | Koncert Alexandra Martinezza „Największe Światowe Przeboje”
19⁰⁰ - 21⁰⁰ | Międzypokoleniówka z DJ Wiką

12 429 37 28

| pr@manko.pl

Organizatorzy:



Współfinansowanie:



Więcej informacji na www.glosseniora.pl

„CZTERNASTA EMERYTURA TO WAŻNE WSPARCIE DLA PONAD 8 MLN SENIORÓW”

▶ **O wsparciu finansowym dla osób starszych, ale i polityce senioralnej w szerszym zakresie – mówi Minister Rodziny i Polityki Społecznej MARLENA MALĄG.**

19 lipca prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę o kolejnym dodatkowym, rocznym świadczeniu pieniężnym dla emerytów i rencistów, czyli 14. emeryturze. Czternasta emerytura na stałe to fakt?

Tak, przepisy lada dzień wejdą w życie. To ważna chwila. Ważna dla milionów żyjących w Polsce emerytów i rencistów. 14. emerytura gwarantowana ustawą, wypłacana co roku – tak jak wprowadzona przez nas przed czterema laty 13. emerytura.

Wpisanie 14. emerytury na stałe do katalogu świadczeń dla emerytów i rencistów to gwarancja, że będzie ona wypłacana niezależnie od okoliczności. To poczucie bezpieczeństwa, stabilności. To kolejna dotrzymana przez nas obietnica.

Państwo stać na takie wsparcie?

Naszą rolą jako rządzących jest dbanie o dobro naszych obywateli. Do tego się zobowiązaliśmy i z tego jesteśmy rozliczani każdego dnia. Robimy to w czasach spokoju, ale także – a może przede wszystkim – w okolicznościach niesprzyjających.

A takich w ostatnich latach nie brakowało. Mam tu naturalnie na myśli najpierw pandemię, a następnie wojnę w Ukrainie wraz ze wszystkimi jej konsekwencjami odczuwanymi przez kraje zachodu, odczuwanymi przez Polaków.



Podjmując kolejne działania ostonowe, kierowaliśmy się tak jak zawsze dobrem Polaków. Nie ustyszą Państwo od nas, że „pieniędzy nie ma i nie będzie”. Odpowiedzialni rządzący działają w taki sposób, żeby pieniądze dla obywateli się znalazły, chociażby dzięki walce z mafiami VAT-owskimi. To jest nasz priorytet.

Ile kosztuje to dodatkowe wsparcie dla seniorów w ramach 13. i 14. emerytury?

W tym roku na 14. emeryturę przeznaczamy 11,6 mld zł. W latach 2019-2023, uwzględniając waloryzację świadczeń oraz wypłatę 13. i 14. emerytury (w tym w 2023 r.), do emerytów i rencistów zostanie skierowane ok. 188 mld zł.

To ogromna kwota.

W trudnych czasach, w obliczu wzrostu cen wywołanego wojną w Ukrainie i polityką Kremła, rolą państwa jest dbanie o bezpieczeństwo mieszkańców – również to finansowe. W obliczu wyzwań nie zamykamy oczu na potrzeby obywateli, szczególnie tych niżej uposażonych. Stąd decyzja o wpisaniu na stałe 14. emerytury do katalogu świadczeń dla emerytów i rencistów.

To ważne wsparcie dla budżetów milionów Polaków. W 2023 r. czternastą emeryturę otrzyma ok. 8,3 mln emerytów i rencistów, w tym ponad 5,8 mln osób dostanie wypłatę w pełnej wysokości (w kwocie najniższej emerytury).

Kto otrzyma świadczenie?

Tutaj, tak jak w latach poprzednich, będzie jednak zastosowane kryterium dochodowe. Czternasta emerytura przeznaczona będzie dla osób, które pobierają świadczenia do 2900 zł. Powyżej tej kwoty działać będzie zasada „złotówka za złotówkę”, czyli 14. emerytura zostanie zmniejszona o kwotę przekroczenia ponad 2900 zł.

Z roku na rok osób starszych w Polsce przybywa, dzisiaj w wieku 60+ jest już co czwarty Polak. To duża grupa ze zróżnicowanymi potrzebami. Co oprócz dodatkowych świadczeń rząd robi dla osób starszych?

Przypomnę jeszcze, że poza 14. emeryturą mamy także wspomnianą już „trzynastkę”, korzystną waloryzację świadczeń, emerytury matczyne. Polityka senioralna, troska o bezpieczeństwo osób starszych, również to finansowe, to obowiązek państwa. To także wcielanie w życie idei solidarności międzypokoleniowej i społecznej. Seniorzy zastępują na godną jesień życia.



Dopiero co Sejm uchwalił ustawę poszerzającą grupę osób uprawnionych do bezpłatnych leków o seniorów powyżej 65 lat. Wcześniej było to 75 plus. To duża zmiana, dzięki której w kieszeniach wielu polskich seniorów zostaną środki, które wcześniej wydawane były w aptekach.

W Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej przykładamy również dużą wagę do tworzenia przestrzeni przyjaznej osobom starszym, oferującej różnorodne formy aktywności – od fizycznej, przez zajęcia edukacyjne po integrację społeczną i międzypokoleniową. Temu służy m.in. realizowane przez Ministerstwo programy Senior+ i Aktywni+, które są ważną częścią polityki senioralnej państwa. Dzięki tego rodzaju działaniom osoby starsze w Polsce mogą pełniej uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności, mogą czuć się ważne i potrzebne.

To na koniec najważniejsze, kiedy pieniądze w ramach 14. emerytury trafią do seniorów?

Pieniądze w ramach tegorocznej 14. emerytury będą wypłacane na przełomie sierpnia i września.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI



SENIOR NA RYNKU PRACY



O zmianach prawnych, poprawiających sytuację seniorów na rynku pracy – rozmawiamy ze STANISŁAWEM SZWEDEM, wiceministrem Rodziny i Polityki Społecznej.

Na jakie wsparcie mogą liczyć osoby po pięćdziesiątym roku życia – poszukujące pracy i pracodawcy – którzy zatrudniają seniorów?

Zależy nam na aktywizowaniu starszych mieszkańców naszego kraju i dlatego w projekcie ustawy: o aktywności zawodowej – która ma wejść w życie 1 stycznia 2024 – znalazły się dodatkowe formy pomocy, z których będą mogli skorzystać. Wśród nich są między innymi: poradnictwo zawodowe, pośrednictwo pracy, finansowanie wybranego szkolenia czy bon na kształcenie ustawiczne.

Z pewnością istotne są też takie formy pomocy jak: dofinansowanie wynagrodzenia dla pracodawcy za zatrudnienie skierowanego bezrobotnego czy zwolnienie pracodawcy z obowiązku opłacania składek na FP i FGŚP. Ponadto ustawa o promocji zatrudnienia – przewiduje możliwość finansowania ze środków Funduszu Pracy: kształcenia i szkolenia

pracowników – w tym seniorów – co powinno w znaczący sposób ułatwić starszym pracownikom dłuższe pozostanie na rynku pracy.

W Polsce pracuje 40 tys. sółtysów. Pracują społecznie i nie mają dodatku do emerytury. To się zmienia. Na czym polegają te zmiany?

Sółtysi w wieku emerytalnym – będą otrzymywali dodatki w wysokości 300 zł miesięcznie. Kwota ta będzie podlegała corocznej waloryzacji. Świadczenie uzyskają osoby, które pełniły funkcję sółtysa przez co najmniej dwie kadencje, uzyskały odpowiedni wiek (60 lat – kobiety, 65 lat – mężczyźni) oraz: nie były skazane prawomocnym wyrokiem za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe popełnione w związku z pełnieniem funkcji sółtysa. Warto podkreślić, że wymagane też będzie zachowanie ciągłości w pełnieniu tej funkcji. Zgodnie z ustawą – świadczenie pieniężne będzie wypłacane na wniosek osoby uprawnionej. Ustawa o świadczeniu pieniężnym z tytułu pełnienia funkcji sółtysa – weszła w życie 1 lipca. 2023 r.

W ramach wsparcia seniora w jego własnym domu – ma pomóc regulacja dofinansowująca pomoc sąsiedzka? W jakim trybie i od kiedy wejdzie ta regulacja?

Uregulowanie kwestii usług sąsiedzkich przyczyni się do rozwoju usług społecznych – głównie dla osób starszych, które potrzebują wsparcia choćby przy zrobieniu zakupów i sprzątnięciu mieszkania... a jeszcze nie wymagają pomocy opiekunki. Decyzję o tym, czy takie „usługi opiekuńcze w formie sąsiedzkiej” będą realizowane – podejmą samorzady. Zainteresowani będą mogli skorzystać z dofinansowania w ramach programu „Korpus wsparcia seniorów”. Obecnie ustawa: o pomocy społecznej jest procedowana przez Sejm, a regulacje wejdą w życie jeszcze w tym roku.

Dziękuję za rozmowę.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI

Więcej informacji znajdziecie Państwo poniżej:

www.gov.pl/web/premier/projekt-ustawy-o-aktywnosci-zawodowej

www.sip.lex.pl/akty-prawne/dzu-dziennik-ustaw/swiadczenie-pieniezne-z-tytulu-pelnienia-funkcji-soltysa-21841751

www.gov.pl/web/premier/projekt-ustawy-o-zmianie-ustawy-o-pomocy-spoecznej-oraz-niektorych-innych-ustaw

SENIORZY ZASŁUGUJĄ NA RÓWNE TRAKTOWANIE

► **Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora** jako członek Rady Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Projektu **OBYWATELSKI GŁOS SENIORA** ponawia apele o zwiększenie dostępności do dóbr i usług seniorów w Polsce. Zachęcamy do poparcia apelów i przesyłania Waszych zgłoszeń dotyczących braku dostępności pod adres kontakt@manko.pl, bądź pocztą: Osiedle Uroczę 12, 31-953 Kraków. Reaguj, informuj, zgłaszaj postulaty – Miej wpływ na swój los! **Solidarni z Seniorami – RAZEM DAMY RADĘ!**

**STOP**

DYSKRYMINACJI JĘZYKOWEJ!

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

**STOP**

DYSKRYMINACJI CYFROWEJ!

Cały czas trwa i ulega pogłębieniu dyskryminacja cyfrowa osób 60+. Seniorzy, którzy nie używają Internetu lub aplikacji mobilnych muszą płacić drożej w wielu sklepach. 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. Przesłane materiały będziemy nagłaśniać i interweniować w sprawie opisanych sytuacji.

**STOP**

NIEWOLNICTWU IV PIĘTRA!

Już niedługo nie będzie można budować bloków bez wind. Piszemy o tym na stronie 30. A co z tymi już wybudowanymi? Apelujemy do zarządców nieruchomości: samorządów, spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych o montaż wind w istniejących budynkach już od 3 piętra i korzystanie w tym celu z Funduszu Dostępności. Są na środku. Trzeba z nich korzystać!!!

**STOP**

DYSKRYMINACJI EKONOMICZNEJ

Ponawiamy apel do lekarzy, przychodni i szpitali o zmniejszenie cen za prywatne wizyty lekarskie. 300 zł a wizytę przy emeryturze 1700 zł to absurd. Najpierw wykształciliśmy lekarzy na państwowych uczelniach z naszych podatków aby teraz żądali od nas takich nieosiągalnych kwot dla przeciętnego emeryta? Wizyta u specjalisty przez NFZ to rok oczekiwania, a prywatnie za jedną wizytę 300 złotych? – pisze do nas seniorka z dolnego śląska.

**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
MIĘDZYNARODOWY INSTYTUT
ROZWOJU SPOŁECZNEGO



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



Pełnomocnik Prezesa Rady Ministrów ds. reformy regulacji administracyjnych związanych z ruchem naturalnym ludności i ochrony miejsc pamięci
Wojciech Labuda

ZAPOMNIANE LUDOBÓJSTWO

► **Sowiecki terror i systematyczne niszczenie narodu polskiego nieodwołalnie kojarzy się nam z okresem II wojny światowej. Wciąż mała znana pozostaje tragedia Polaków znad Berezyny, zamordowanych przez NKWD jeszcze przed wybuchem wojny, bo w latach 1937–1938.**

Mająca miejsce przeszło 85 lat temu Operacja Antypolska NKWD unicestwiła niemal całkowicie społeczność polską, zamieszkującą od czasów Rzeczypospolitej Obojga Narodów ziemie dzisiejszej wschodniej Ukrainy i Białorusi. Pod zaborami nie zapomnieli oni o swym pochodzeniu, a w roku 1920 wielu z nich przelewało krew za odradzającą się Ojczyznę. Mimo ich ofiary, postanowienia traktatu ryskiego sprawiły, że tereny zagarnięte przez Rosję w trakcie I rozbioru w 1772 r., poza Polesiem pozostały przy ZSRR. Nadberezynicy byli wówczas zmuszeni, albo szukać szczęścia, emigrując do już wolnego Państwa Polskiego, albo pozostać na ojcowiznie, znosząc indoktrynację bolszewickiej Rosji. Malowniczość „małej ojczyzny” oraz miłość do ziemi, która dla tych ludzi była po prostu Polską, przejmująco ukazał Florian Czarnyszewicz w arcydziele „Nadberezynicy”, będącym nostalgicznym wołaniem za utraconym światem Kresów. Powieść, dziejąca się w historycznych czasach wojny polsko-bolszewickiej, niedawno trafiła do kanonów lektur szkolnych.

Początkowo pozostałych po sowieckiej stronie Polaków starano się pozyskać dla idei komunizmu. Gdy te plany zawiodły, Stalin rozkazem z 11 sierpnia 1937 r. zapoczątkował falę aresztowań ludności polskiej. Sowiecki dyktator postawił sobie za cel całkowite wyrugowanie Polaków i polskiej kultury z ZSRR. Masowy mord mężczyzn, deportacje kobiet i niemowląt, wreszcie sowietyzacja dzieci powyżej 10 roku życia w specjalnych ochronkach stały się przerażającą codziennością tamtych czasów. Z map znikwały całe wioski. Ścigano każdego, kto był i czuł się Polakiem. Szacuje się, że zbrodnia pochłonęła ok. 111 tys. spośród prawie 140 tys. aresztowanych osób. Był to ostatni akord społeczności pielęgnującej polskość od wieków.

Choć tamten świat uległ zagładzie, zapomnieniu nie może ulec ofiara tych, którzy oddali swe życie za to, że byli Polakami. Po latach zaniedbań Państwo Polskie wreszcie staje na wysokości zadania i przywraca pamięć o zamordowanych rodakach. Z inicjatywy Premiera Mateusza Morawieckiego w ubiegłym

roku w Sokolach na Podlasiu powstał pierwszy pomnik ofiar Operacji Antypolskiej NKWD. Towarzysząca uroczystościom konferencja naukowa pozwoliła przypomnieć ogromną tragedię i ukazać szerzej trwające od lat badania w tym zakresie. W tym roku z kolei, w Kołobrzegu uwieńczone w formie pomnika zostaną wieloletnie starania lokalnych działaczy, aby upamiętnić ofiary sowieckiego ludobójstwa. 11 sierpnia odbędzie się uroczyste odsłonięcie pomnika ofiar Operacji Antypolskiej NKWD 1937-1938. Jestem przekonany, że nie będzie to jednak koniec, a dopiero początek procesu przywracania pamięci o ofiarach rosyjskiego totalitaryzmu.

■ **WOJCIECH LABUDA**

PEŁNOMOCNIK PREZESA RADY MINISTRÓW
DS. OCHRONY MIEJSC PAMIĘCI



„ORP BŁYSKAWICA - WIERNY OKRĘT”

► Seans, na widowni ponad setka bardzo młodych ludzi i... skupienie, aż do zakończenia pokazu. Emocje jednak były spore – o czym świadczyła dyskusja, która wywiązała się już po napisach końcowych.

„ORP Błyskawica – wierny okręt” – to tytuł filmu dokumentalnego, którego projekcja odbyła się w Polskiej Szkole im. F. Chopina w Southampton w Wielkiej Brytanii. Został on wyprodukowany przez TVP3 Gdańsk oraz Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni, inicjatywę poparł dr Krzysztof Magier – konsul honorowy RP w Cowes.

Na pokazie obecni byli oficerowie Marynarki Wojennej RP z NATO Maritime Command w Londynie – Northwood oraz przedstawiciele Stowarzyszenia Przyjaciół Polskich Weteranów – SPPW Southampton.

„Szczególnym momentem w polsko-brytyjskich doświadczeniach wojennych, związanych z miastem Cowes – pozostanie noc z 4 na 5 maja 1942 roku... Kiedy to załoga Błyskawicy – pod dowództwem komandora Wojciecha Franckiego – odparła atak Luftwaffe, a następnie pomogła mieszkańcom miasta w gaszeniu pożarów i akcji ratunkowej”.

W podziękowaniu za uratowanie miasta Cowes, mieszkańcy wyspy Wight oraz stowarzyszenia kombatanckie – upamięniają to wydarzenie, obchodząc uroczyste majowe polsko-brytyjskie rocznice. Jako jedyny okręt, ORP „Błyskawica” ma najwyższe odznaczenie bojowe – Złoty Krzyż Virtuti Militari, a także Medal „Pro Memoria”.

Ten niezwykle niszczyciel, zaśluzony w czasie II Wojny Światowej – od maja 1976 roku, pełni funkcję okrętu-muzeum. „Błyskawicę” można zwiedzać w Gdyni.

■ **KRYSTYNA JENVEY**
AMBASADORKA GŁOSU SENIORA
W WIELKIEJ BRYTANII



BARBARA PAWŁOWSKA – DYREKTOR POLSKIEJ SZKOŁY W SOUTHAMPTON, DR KRZYSZTOF MAGIER – KONSUL HONOROWY RP W COWES, MARITIME COMMAND I STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ POLSKICH WETERANÓW – SPPW SOUTHAMPTON



POLACY NA KRECIE

► Rozmawiamy z EWA SKANDALIS – zastępową działaczką polonijną, od wielu lat pracującą w Konsulacie RP na Krecie. W 2005 r. została odznaczona Złotym Krzyżem Zastęgi przez Prezydenta RP.

Od 41 lat mieszka Pani na Krecie. Co przywiódło Panią na tę gorącą grecką wyspę, 3000 km od naszego kraju?

Mało kto wie, że na przełomie lat 40. i 50. XX wieku – do Polski trafiło czternaście tysięcy greckich uchodźców, ofiar wojny domowej. Jednym z potomków tej fali imigracji był – urodzony w Polsce – Kostas Skandalis, mój przyszły mąż. Poznaliśmy się we Wrocławiu, gdzie obydwójce mieszkaliśmy. W 1982 roku wyjechalśmy razem na Kretę, gdzie mąż dostał pracę na Uniwersytecie w Heraklionie.

Kim są Polacy na Krecie?

Polonia w Grecji zaczęła kształtować się w latach 80., ze względu na wprowadzenie w Polsce stanu wojennego. Miała być ona krajem tranzytowym – w drodze do Kanady,

USA i Australii – jednak z różnych powodów, wielu Polaków zdecydowało się pozostać tu na stałe. Skutkiem tego, Polonia z ok. 500 osób w 1984 roku – wzrosła nawet do

35-50 tysięcy, a w latach 90. dochodziła nawet do 100 tys. Były polskie szkoły, msze po polsku, wydawano też prasę polonijną. W latach 80-tych, 90-tych – Polacy przyjeżdżali tu do pracy: na budowę, do sprzątania i opieki. Zawsze było tu dużo kobiet z Polski. W zasadzie można powiedzieć, że w każdej wiosce mieszka jakaś nasza rodaczka. Przyjeżdżały tu do pracy, poznawały męża lub przyjeżdżały tu za nim. Dla wielu z nich, był to bardzo trudny okres – bardzo ciężko pracowały, bez umowy, bez ubezpieczenia, za gotówkę... głównie sprząając. Pieniądze wysyłały do Polski. Zdarzały się niestety przypadki, że były okradane przez zorganizowane grupy przestępcze – żerujące na ludziach pracujących tu nieoficjalnie. Zawsze starałam się im pomóc. Przez wiele lat – raz w miesiącu, w niedzielę – organizowałam w naszym Konsulacie RP spotkanie dla nich, przychodzili też studenci i pracownicy



SPOTKANIE Z EWA SKANDALIS W KONSULACIE HONOROWYM RP NA KRECIE



ELŻBIETA KALLERGI – POLONIJNA SENIORKA PRODUKUJĄCA OLIWĘ Z OLIVEK NA KRECIE – Z PSEM ODYSEM

naukowi. Później, kiedy Grecja stawała się popularnym kierunkiem dla Polaków – coraz więcej naszych rodaków pracowało w branży turystycznej, jako piloci i rezydenci. Szesnaście lat temu, w Heraklionie powstała Polska Szkoła. Najpierw była na Santorini, potem w mieście Hania na Krecie, a potem otworzyła się także u nas w Heraklionie. Obecnie, Polonia w Grecji liczy już tylko 12 tysięcy osób. Nadal mamy na Krecie, w Heraklionie – polskiego księdza katolickiego, który odprawia mszę w każdą niedzielę, o godzinie 10.00. Mamy też polskie przedszkole i polską szkołę – w której zajęcia dla dzieci odbywają się raz w tygodniu w sobotę w Hani, a w niedzielę w Heraklionie.

Czy są Polacy, którzy osiągnęli tu sukces?

W greckiej lidze piłki nożnej, grało ponad pięćdziesięciu polskich piłkarzy i trenerów m.in. takie stawy jak: Kazimierz Górski, Krzysztof Warzycha, Andrzej Juskowiak, Emmanuel Olisadebe, Michał Żewłakow czy Jacek Gmoch. W Helleńskim Centrum Badań Morskich w Heraklionie na Krecie – do dzisiaj pracuje oceanograf: Wanda Plaiti z Krakowa – jest pierwszą kobietą w Grecji, która w roku 1995 w batyskafie "Jago" zeszła pod wodę, na głębokość ponad 500 metrów. Polka Elżbieta Kallergi zarządza obecnie wytwórnią oliwy z oliwek Fabrica Olea. Polskie firmy widać też przy drogach... Przykładowo, w pięknym miejscu z widokiem na słynną lagunę Balos – Polka mieszkająca tu od dwudziestu lat, prowadzi Restaurację Petroula's Bar.

Czy Kreta ma swoje Polskie Miejsca Pamięci?

Najbardziej znanym i znaczącym jest Cmentarz Katolicki w mieście Rethymno. Na białym murze zamkniętego cmentarza, znajduje się tablica w trzech językach: polskim, greckimi i angielskim – „Miejsce wiecznego spoczynku żołnierzy polskich poległych w walce o wolność Grecji 1897-1905”. W 1897 roku, na Kretę przybyły wojska czterech mocarstw – Rosji, Wielkiej Brytanii, Włoch i Francji – które miały stać na straży ustaleń traktatu pokojowego między Grecją a Turcją. Od 1897 do 1909 roku – w Rethymno stacjonowały wojska rosyjskie, w których było około trzystu Polaków. Osiemnaście z nich poniosło śmierć i jest pochowanych na tym cmentarzu. Jako Konsulat RP dbamy o jego bezpieczeństwo i porządek – co roku, 1 listopada organizujemy tu uroczystości. W wielu z nich uczestniczyły polskie władze. Także w mieście Hania – leży jeden polski żołnierz z tego okresu. Natomiast na Brytyjskim Cmentarzu Wojennym w miejscowości Suda – jest pochowanych ponad 1500 żołnierzy alianckich z okresu II wojny światowej. Większość z nich stanowią: Brytyjczycy, Australijczycy i Nowozelandczycy, którzy polegli w czasie walk obronnych na Krecie w maju 1941 r. Stosunkowo nieliczną grupę stanowią lotnicy, spośród których jeden – należał do Polskich Sił Powietrznych. Porucznik Zbyszyński – był oficerem technicznym w 178 Dywizjonie Bombowym RAF. 19 listopada 1943 r. jego Liberator III K (BZ891) ostrzela-

ny przez niemiecką artylerię – rozbił się w Ano Fortetsa, osiedlu miasta Heraklion. Zginęła cała załoga, którą – poza porucznikiem Zbyszyńskim – tworzyli Brytyjczycy.

■ ROZMAWIALI:
ŁUKASZ SALWAROWSKI I EWA HOŁOTA



OCEANOGRAF WANDA PLAITI Z HELLEŃSKIEGO CENTRUM BADAŃ MORSKICH NA KRECIE



MIEJSCE WIECZNEGO SPOCYNKU ŻOŁNIERZY POLSKICH POLEGŁYCH W WALCE O WOLNOŚĆ GRECJI 1897-1905

— GŁOS SENIORA — U RODAKÓW NA LITWIE

W ramach projektu „Głos Seniora Polaków za granicą”, w dniach od 17 do 21 lipca 2023 r. – zorganizowaliśmy spotkania z naszymi rodakami, seniorami na Litwie w: Sołecznikach, Wilnie, Nowych Święcianach i Niemenczynie. Nasi rodacy to najliczniejsza mniejszość narodowa na Litwie, która liczy ponad 180 tys. osób, czyli 6,5% ludności tego kraju. Działa tu prawie 100 polskich szkół, kilkadziesiąt przedszkoli, wiele polskich organizacji seniorskich – w tym siedem Polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku w: Sołecznikach, Wilnie, Nowych Święcianach, Ejszyszkach, Jaszunach, Kiejdanach, Kownie, Poniewieżu, Niemenczynie i Kłajpedzie.

POLSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W SOLECZNIKACH

W roku 2011 z inicjatywy ówczesnego, obecnie honorowego Prezesa Antoniego Jankowskiego powstał Polski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Sołecznikach. Uczelnię od dwóch lat prowadzi aktywna działaczka społeczna Prezes Jadwiga Sinkiewicz. Z radością przyjęliśmy zaproszenie i już



SPOTKANIE Z PUTW W SOLECZNIKACH



ANTONI JANKOWSKI – TWÓRCA I HONOROWY PREZES PUTW W SOLECZNIKACH

trzeci raz odwiedziliśmy to polskie miasto na Litwie, w którym 70% ludności stanowią Polacy. Polski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Sołecznikach liczy obecnie 105 studentów.

18 lipca zorganizowaliśmy Polski Dzień Seniora w Sołecznikach, w którym uczestniczyło ponad czterdziestu Polskich Seniorów z Sołecznik, Kiejdan i Wilna. Rozmawialiśmy o promocji polskiej kultury, pielęgnowaniu polskiej tradycji, ale także o zdrowiu i bezpieczeństwie. Każdy z uczestników otrzymał magazyn Głos Seniora oraz polonijną edycję Ogólnopolskiej Karty Seniora. W tym dniu, Prezes honorowy i inicjator PUTW w Sołecznikach – Antoni Jankowski oraz Pani Prezes Jadwiga Sinkiewicz otrzymali tytuł honorowego ambasadora Głosu Seniora. Takie wyróżnienie otrzymała też przybyła na spotkanie: Irena Duchowska, Prezes Stowarzyszenia Polaków Kiejdan. Delegacja z Sołecznik na zaproszenie Prezesa Łukasza Salwarowskiego przyjedzie 1 września do Krakowa na X Międzynarodowe Senioralia organizowane przez Głos Seniora-Stowarzyszenie MANKO.

Co ważne, spotkanie było także okazją do wystuchania problemów, z jakimi borykają się Polscy Seniorzy na Litwie. Jednym z nich jest brak możliwości używania w dokumentach tożsamości i wszelkich innych dokumentach swojego rodzowego imienia i nazwiska. Imię i nazwisko jest bardzo ważnym elementem tożsamości każdego człowieka, którą litewska ustawa o pisowni nazwisk "niełitewskich" brutalnie odbiera. Polacy na Litwie poprawnego zapisu swych nazwisk domagają się już przez prawie 30 lat, co wzbudza wiele kontrowersji w stosunkach Polski i Litwy. Przyjęta ustawa wprowadza dyskryminację, gdyż nie uwzględnia możliwości zapisu polskich liter tj. „ś”, „ć”, „ź”, „ż”, co odbiera prawo do poprawnego zapisu swojego imienia i nazwiska. Jest też problem z nazwami polskich ulic i nazwisk. W 2009 władze Litwy nakazały usunięcie tabliczek z nazwami polskich ulic. Nie pozwala się także używać polskich nazwisk w dokumentach i tak przykładowo osoba, której rodowe nazwisko to Kleczkowski musi mieć zapis w dokumentach Klečkovskis.

POLSCY SENIORZY W WILNIE

W lutym 2001 roku rozpoczął swą działalność Dom Kultury Polskiej w Wilnie, będący jedną z większych instytucji polskich na Litwie mającą na celu organizację życia kulturalnego Polaków. Pod dachami Domu swoją siedzibę znajduje obecnie ponad trzydzieści polskich organizacji społecznych. Jedną z nich jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wilnie. Powstał w grudniu 1994 roku i przecierał szlaki, bo na Litwie nie było wtedy tego typu instytucji. Rektorem został prof. Ryszard Kuźmo, a jego zastępcą – dr Medard Czobot. Obecnie liczy 56 słuchaczy. Większość wykładów na uczelni, poświęcona jest medycynie i gerontologii – ale jest także choćby: historia, sztuka, architektura, literatura, filozofia, informatyka, psychologia czy prawo. Zajęcia prowadzą profesorowie z wielu krajów – w tym z Polski. To miejsce, gdzie kładzie się nacisk nie tylko na wysiłek intelektualny, ale też aktywność fizyczną – dużym zainteresowaniem cieszą się tak zwane „wycieczki edukacyjne”. Podczas naszego spotkania z przedstawicielami Uniwersytetu oraz Akademii Trzeciego Wieku – mogliśmy tak, jak w Solecznikach – przekazać uczestnikom Głos Seniora i polonijną edycję Ogólnopolskiej Karty Seniora, a także: książki, prezenty i zaproszenia na Senioralia w Krakowie. Zachęcaliśmy także do udziału w naszych licznych konkursach:



KONSUL RP NA LITWIE – IRMINA SZMALEC

Stylowi Seniorzy, Senior-Działkowiec, Zwierzak Lekiem na Samotność czy Miłość po 60-tce. Bardzo owocne były rozmowy z dyrekcją Domu Kultury Polskiej w Wilnie – Dyrektorem Arturem Ludkowskim, Zastępcą Dyrektora Panią Krystyną Ziemińską oraz Kierownikiem Panem Władysławem Wojniczkiem. Dom Kultury Polskiej w Wilnie został pierwszą instytucją na Litwie, która będzie honorować Ogólnopolską Kartę Seniora. Jej posiadacze mogą liczyć na 10% zniżki na usługi w Hotelu oraz Restauracji „Pan Tadeusz / Ponas Tadas”. Bardzo inspirujące było także spotkanie z wyjątkową osobą, Panią Irminą Szmalec, Konsul RP w Wilnie, która od 7 lat wspiera Polaków i Polskich Seniorów na Litwie oraz redaktorem Rajmundem Klonowskim z redakcji Kuriera Wileńskiego.

DOM POLSKI W NOWYCH ŚWIĘCIANACH

Rejon Święciański – gdzie ponad 25% stanowią nasi rodacy – znajduje się ok. 85 km na północ od Wilna. Osiem lat temu, w Nowych Święcianach – 12 km od Miasta Święciany – został otwarty Dom Polski, a w nim powstała polska filia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Jedną ze współzałożycielek była Pani Wanda Gołubiewa. Pierwsze wykłady, dotyczące polskiej historii i kultury – zainteresowały dwadzieścia osób. Jednak stopniowo pojawiali się nowi seniorzy, którzy chcieli być studentami uczelni. Obecnie jest ich ok. 40 osób.

20 lipca w Domu Polskim przyjął nas za-cia dyrektora: Wacław Witkojć. Za spotkanie dziękujemy także prezes polskiej grupy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowych Święcianach i Święcianach Pani Danucie Gierdrenie. O wyjątkową, patriotyczną atmosferę – zadbał seniorski zespół artystyczny „Marzenie”, pod kierownictwem Pani Leny Gryniewicz. Znow mogliśmy podarować seniorom z Ziemi Święciańskiej – nasz magazyn i zachęcić do przyjazdu na wrześniowe Senioralia. Zaprosiliśmy również seniorów z największego miasta Rejonu Święciańskiego – Podbrodzia, gdzie Polacy stanowią ok. 50% mieszkańców i działa jedyna w Rejonie Święciańskim polska szkoła... Gimnazjum „Żejmiana”.



SPOTKANIE Z REDAKTOREM PROWADZĄCYM RAJMUNDEM KLONOWSKIM I SYMPATYKAMI KURIERA WILEŃSKIEGO



DOM KULTURY POLSKIEJ W WILNIE PARTNEREM OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA



WICEDYREKTOR DOMU POLSKIEGO W NOWYCH ŚWIĘCIANACH - WACŁAW WIŁKOJC

Gospodarze pokazali nam także piękne okolice, polskie kościoły w Święcicach i Nowych Święcicach, gdzie regularnie odbywają się polskie msze oraz miejsca pamięci zamordowanych podczas II Wojny Światowej mieszkańców Nowych Święcic i Święcic oraz dom, w którym w roku 1895 r. urodził się najstynniejszy polski lotnik Franciszek Żwirko. Polacy tego regionu z Wacławem Witkojć na czele czynią starania aby w Święcicach nieopodal Polskiego Kościoła i Domu Żwirki powstał Dom Polski poświęcony z Muzeum poświęconym najstynniejszemu polskiemu lotnikowi.

Po patriotycznym spotkaniu – otrzymaliśmy od gospodarzy własnoręcznie wykonany przez Polskich Seniorów portret bohatera narodowego – Wielkiego Syna Ziemi Święcickiej Marszałka Józefa Piłsudskiego.

Spotkanie w Święcicach mogło się odbyć, dzięki wsparciu i współpracy z Józefem Szytejką, Prezesem Towarzystwa Przyjaciół Wilna i Wileńszczyzny.

Owocem naszej współpracy jest także wysmieniony leśny miód produkcji Wacława Witkojć, który już teraz jest dostępny w naszym pro-społecznym sklepie na www.sklep.glosseniora.pl.

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU W NIEMENCZYNIE

Ostatnim przystankiem naszej podróży – było miasto Niemenczyn, gdzie także ponad 50% stanowią Polacy. 20 lipca na zaproszenie Pani Prezes Józefy Gulbickiej w Mu-

zeum Etnograficznym Wileńszczyzny – spotkaliśmy się z Polskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Niemenczynie. Wszystko zaczęło się od Stowarzyszenia „Optymiści” – które założyła grupa radośnie nastawionych do życia seniorów, chcących rozwijać swoje zainteresowania i poszerzać wiedzę. W 2012 roku rozpoczął działalność Uniwersytet Trzeciego Wieku, a jego inicjatorkami były Panie Józefa Gulbicka i Irena Ludkowska.

Uniwersytet Trzeciego Wieku liczy obecnie 34 osoby, które nie boją się wyzwań i chcą brać udział w różnych formach aktywności, takich jak kółka: literacko-dramatyczne, gospodyń czy sportowe. Seniorzy uczą się obsługi komputera, uczestniczą w wykładach z: medycyny czy ochrony środowiska. Dla wszystkich ważne jest przede wszystkim to, żeby tej pogody ducha i optymizmu nigdy im nie zabrakło. Podczas naszego spotkania Pani Prezes Józefa Gulbicka otrzymała dyplom honorowego ambasadora Głosu Seniora.

Wracając, po raz kolejny uświadomiliśmy sobie, że Wileńszczyzna jest naszą macierzą, bijącym sercem Polski, miejscem narodzin naszej narodowej tożsamości. Tu znajduje się miejsce urodzin i chrztu Marszałka Józefa Piłsudskiego, miejsce jego stynnego napadu na carski pociąg pocztowy ze złotem w Bezdanych. Tu w Wilnie znajduje się cudowny obraz Matki Boskiej Ostrobramskiej, Cmentarz na Rosie i setki innych miejsc pamięci, które trzeba chronić, pielęgnować i promować. To będziemy robić! Będziemy wspierać mieszkających tu Polaków i polskich seniorów w promocji i podtrzymaniu polskiej historii, kultury, języka. Będziemy wspierać ich jedność z Polską i pamiętać, że tu na wileńskiej ziemi leży także nasza ojczyzna.

Projekt Głos Seniora Polaków za granicą – finansowany jest ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, w ramach konkursu Polacy i Polonia za granicą 2023.

Dzięki niemu jesteśmy: **Solidarni z Seniorami ponad granicami!**

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



STRONY, KTÓRE WARTO ODWIEDZIĆ:

<https://www.salcininkai.lt/pl>
<https://polskidom.lt/pl>
<https://kurierwilenski.lt>
<https://dompolskinoweswieciany.eu>
<https://wilno.tvp.pl/>



SPOTKANIE Z POLSKIM UNIwersytetem TRZECIEGO WIEKU W NIEMENCZYNIE

PROMOTOR POLSKIEJ KULTURY W KANADZIE I USA



Maestro ANDRZEJ ROZBICKI – promotor polskiej muzyki i kultury w Kanadzie i USA. Dyrygent wielu orkiestr i chórów, wykładowca, wybitny pedagog, organizator licznych wydarzeń muzycznych, założyciel Celebrity Symphony Orchestra w Toronto. Otrzymał: nagrody, wyróżnienia i odznaczenia – m.in. Medal Zasłużony dla Kultury Polskiej Gloria Artis i Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski Polonia Restituta... o Kanady przyjechał w 1985 roku i od tamtej chwili do dzisiaj – pracuje w szkołach. Przez pierwsze trzy lata pobytu był również organistą i dyrygentem chóru „Harfa”, w największej polskiej Parafii w Kanadzie – w kościele św. Maksymiliana Kolbe w Mississauga. Obecnie kieruje wydziałem muzycznym w Toronto Catholic District School Board. Z dumą możemy zaznaczyć, że Maestro jest ambasadorem Głosu Seniora. Podarował nam też swoją książkę „Maestro z Toronto” z autografem – która będzie nagrodą, w jednym z naszych konkursów.

Jak najkrócej można opisać Pana drogę do kariery?

Pochodzę z małego miasta Lidzbarka Warmińskiego i całe życie się ścigam i wspinam.

W Kanadzie i USA promuje Pan polską kulturę i muzykę... To Pana misja?

W roku 1993, do Toronto przybył jeden z największych kompozytorów XX wieku Witold Lutosławski. Zostałem wtedy poproszony o przeprowadzenie rozmowy dla polonijnego programu TV. Wtedy to, profesor Lutosławski powiedział: „Panie Andrzeju kto będzie promował polską muzykę na świecie, jeśli nie my – absolwenci polskich akademii muzycznych”. Wtedy to rozpoczęła się ta moja „misja” i od prawie trzydziestu lat, we wszystkich naszych koncertach Celebrity Symphony Orchestra – wykonujemy utwory polskich kompozytorów, z udziałem najlepszych – zapraszanych z kraju – solistów. Kanadyjska publiczność miała i ma dalej okazję – często po raz pierwszy – usłyszeć polską muzykę. Zagraliśmy w Kanadzie, jak i w USA: prawie wszystkie główne utwory Wojciecha Kilara, III Symfonię Henryka Góreckiego, utwory Stanisława Moniuszki, Fryderyka Chopina, „Nieszpory Ludźmierskie” Jana Kantego Pawлуśkiewicza czy „Wola nas Pan” Włodzimierza Korcza – z udziałem oryginalnych solistów i w obecności kompozytorów... I robimy to do dzisiaj.

Jak ważne są dla Pana relacje z Polakami? Czy wśród nich jest wielu seniorów?

To dla mnie szalenie ważne. Przez ponad 25 lat, prowadziłem departament muzyczny w katolickiej szkole średniej. Co roku – często wielokrotnie – dawaliśmy koncerty polskim

seniorom, zamieszkałym w „Domu Kopernika”. Dla studentów, którzy nie mówią po polsku – były to zawsze bardzo ciekawe i wzruszające spotkania, a dla seniorów – duża dawka energii od młodych muzyków.

A może rola ambasadora Głosu Seniora – będzie dla Pana taką misją aktywizowania seniorów?

W Toronto i Mississauga są prężnie działające kluby seniora. Taką najbardziej wybijającą się osobą w ich muzycznej działalności – jest zasłużona śpiewaczka Teresa Klimuszko, organizująca koncerty i wspólne śpiewanie polskich pieśni. Zespoły seniorów występują publicznie na „Roncessvalle Polish Day”. Zabiegam również o to, aby seniorzy mieli możliwość uczestniczenia w naszych koncertach Celebrity Symphony Orchestra. Jest tu jeszcze dużo do zrobienia.



KONCERT W LIDZBARKU WARMIŃSKIM

OSZUSTWO NA ZEPSUTY TELEFON – OPŁATA RACHUNKÓW



▶ 72-latka z Wrocławia padła ofiarą oszustwa. Złodzieje podszywali się pod jej córkę i wyłudziła łącznie ponad 15 tys. złotych. Nieostrożna seniorka uwierzyła, że kwoty – które podawane były w wiadomościach sms – potrzebne są pilnie na opłacenie rachunków i że zwrot otrzyma za kilka dni. Przystępcy sprytnie sprawdzali stopniowo: na ile mogą sobie pozwolić i w efekcie dostali całkiem pokaźną sumę pieniędzy. A zaczęło od prośby wysłanej z nieznanego numeru przez WhatsApp.

„Mamo rozbił mi się telefon. Nie mogę zapłacić rachunków, a to pilne – bo będę miała problemy. Czy możesz mi pomóc?”. Kobieta zdecydowała się odpowiedzieć i dowiedziała się, że „córka” pisze z zastępczego urządzenia, które też nie jest w najlepszej kondycji. Osoba podająca się za członka rodziny – twierdziła, że nie może rozmawiać przez telefon,



bo w tym zastępczym urządzeniu jest zepsuty mikrofon. Do tego jest bardzo słaba, stara bateria i trzeba szybko działać bo zaraz się rozładuje i stracą kontakt, a pilnie potrzebuje pomocy. Musi natomiast, wykonać kilka pilnych przelewów – a nie może się w tej sytuacji zalogować do swojego banku, bo zniszczył się jej telefon, z którego zawsze płaci rachunki. Kobieta zgodziła się wesprzeć potrzebujące dziecko. „Córka” wysyłała po kolei numery kont i kwoty: dwa, trzy, dziewięć tysięcy złotych – każda wiadomość kończyła się podziękowaniami i obietnicą, że wszystko zostanie zwrócone.

„Bateria mi pada. Normalnym standardowym przelewem to wyślij. Dziękuję, Kocham cię mocno...” – zakończyła oszustka.

Dopiero następnego dnia, gdy zadzwoniła prawdziwa córka – ze starego, czyli prawdziwego numeru telefonu – 72-latka zorientowała się, że oddała swoje oszczędności przestępcom.

Metoda: „na wnuczka”, „na syna”, „na córkę” i innych członków rodziny lub przyjaciół – to jeden z najpopularniejszych wśród oszustów sposobów na wyłudzenie pieniędzy od osób starszych. Mimo wielu kampanii i informacji na ten temat – seniorzy wciąż dają się oszukać. Dlatego radzimy: **kontrolujmy emocje i pamiętajmy o tym, że nigdy nie wiemy, kto jest po drugiej stronie.**

Dlatego warto pamiętać o kilku zasadach:

- ⊖ Nie wykonuj ślepo poleceń
- ⊖ Nie daj sobie wmówić, że jest mało czasu
- ⊖ Rozłącz się i weź kilka głębokich wdechów
- ⊖ Zawsze zweryfikuj – potwierdź opisaną sytuację
- ⊖ Powiadom najbliższych o zdarzeniu



OSZUSTWO NA MONTERA

Seniorka z Warszawy kupiła kuchenkę z dowozem i montażem: 1000 zł + 70 zł. Przywieziono kuchenkę i przyszedł mężczyzna – delegowany przez sklep – aby ją zamontować. Jednak stwierdził, że kuchenka ma za krótki wężyk i musi do-

kupić dłuższy. Wrócił na drugi dzień, zamontował sprzęt, a usługę wycenił na 300 zł.

Zapytany przez klientkę: „Dlaczego muszę ponieść znacznie wyższy koszt?”, odpowiedział, że „tak musi być”. Seniorka dopłaciła, a mężczyzna zabrał krótki wężyk i wyszedł. Bohaterka tej historii poczuła się bezradna i oszukana – bo zapłaciła za kuchenkę z montażem, a później musiała dopłacić jeszcze 30% jej wartości.

Inna seniorka – tym razem z Krakowa – kupiła lodówkę z wniesieniem i montażem. Okazało się jednak, że musi dopłacić za wniesienie – bo nie ma windy, a wcześniej tego nie zgłosiła. Tyle tylko, że nikt o to nie pytał.



UWAŻAJ NA NIEUCZLIWE SKLEPY I MONTERÓW:

- ⊖ Kupując sprzęt – szczegółowo ustal warunki dostawy i montażu.
- ⊖ Dopytaj o wszelkie ukryte koszty i upewnij się, że cena nie ulegnie zmianie.
- ⊖ Miej wszystko na fakturze i zachowaj pisemne potwierdzenie.
- ⊖ Zapisz: dzień, godzinę, nazwisko i numer telefonu sprzedawcy.
- ⊖ Przy montażu, miej przy sobie: fakturę, gwarancję i numer do sklepu, aby – w razie problemów – od razu zgłosić próbę naduzycia.
- ⊖ Nie daj się zastraszyć słowami: „Jak Pani nie dopłaci, to zostanie pani bez kuchenki czy lodówki”.
- ⊖ Nie daj się oszukać słowami: „Wszyscy wiedzą, że dopłaca się za wniesienie po schodach czy za dłuższy przewód”.
- ⊖ Wszelkie: faktury, gwarancje, numery do sklepów i serwisu – trzymaj: w domu, w teczce, w jednym miejscu, znanym rodzinie.

OSZUSTWO NA WYSOKI SPADEK

Choć wiemy, że życie to nie bajka – to jednak chcemy wierzyć, że się w niej znaleźliśmy... nawet, jeżeli wydaje się to nieprawdopodobne – bo nagle kontaktuje się z nami bogaty krewny lub obca osoba i dowiadujemy się, że odziedziczymy majątek.

„Witaj. Przepraszam, że piszę, ale nie mam za dużo czasu... Przez wiele lat pracowałem we Francji na szacownym stanowisku. Niestety, moje plany pokrzyżowała choroba nowotworowa. Mam spory majątek do przekazania, który przepadnie – jeżeli go ode mnie nie weźmiesz...” – to może być taka wiadomość albo informacja o śmierci kogoś z rodziny, kto zapisał nam pokaźną sumę pieniędzy. I tak, 68-letni mężczyzna z Podlasia uwierzył, że otrzymał 19-milionowy spadek po wuju z Kanady, choć nigdy nie miał tam rodziny.

Podstawą tego mechanizmu jest gra psychologiczna. Oszuści chcą zdobyć nasze zaufanie i sympatię, dlatego wciągają nas w rozmowę albo w wymianę korespondencji. Bazują na emocjach, które towarzyszą potencjalnej ofierze – od zaskoczenia, poprzez smutek i współczucie – po radość, że to do nas uśmiechnął się los...

Pozostaje nam jednak tylko jego chichot – bo, gdy już podamy nasze dane osobowe i skan dowodu, a przy okazji wszystkie informacje na nasz temat – to okazuje się, że zamiast odziedziczyć majątek... straciliśmy oszczędności.



JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ?

- ⊖ Zachowaj czujność i zdrowy rozsądek.
- ⊖ Nigdy nie podawaj swoich danych osobowych komuś, kogo nie znasz.
- ⊖ Nie podejmuj decyzji sam, skonsultuj się bliskimi.
- ⊖ Nie działaj pod presją czasu.
- ⊖ Nie wierz w cuda.

OSZUSTWO NA TELEFON Z BANKU



► Profesjonalna rozmowa, troska o klienta, próba rozwiązania problemu... To wyglądało jak fachowy telefon od pracownika banku - okazało się jednak, że było perfekcyjnie przygotowanym oszustwem, dopracowanym w szczegółach. Na szczęście, próba wyłudzenia pieniędzy nie powiodła się.

Zadzwoił telefon, wyświetlił się zaufany numer z banku. Mężczyzna – jak się później okazało: niedoszła ofiara przestępstwa – decyduje się go odebrać, żeby dowiedzieć się, jaki jest powód kontaktu. Osoba, która dzwoni – brzmi wiarogodnie... prosi o potwierdzenie podpisania umowy pożyczkowej na kwotę 22 tysięcy złotych. Tu zapala się czerwona lampka – klient nie składał takiego wniosku, więc przedstawiciel banku rozpoczął proces zabezpieczający. Dopytywał

o podejrzane linki i czy nie zaginął jakiś dokument - dowód osobisty albo prawo jazdy. W związku z negatywnymi odpowiedziami – pojawia się seria SMSów informujących, że sprawa została przekazana na policję i że wniosek na pożyczkę w wysokości 22 tysięcy złotych – został anulowany.

Cała procedura przebiegała bardzo autentycznie... a kolejna rozmowa – tym razem ze starszą specjalistką do spraw bezpieczeństwa – miała jeszcze ją uwiarygodnić. Pojawiają się pytania m.in. o: w jaki sposób ktoś mógł uzyskać dostęp do konta? Czy są wszystkie dokumenty? I czy konto lub aplikacja bankowa nie były nikomu udostępniane?

Oszustka (bo to już wiadomo) poinformowała, że w związku z wyciekiem danych i próbą wzięcia kredytu - środki klienta zostaną zablokowane na 48 godzin. Uruchomiony jednak zostanie rachunek rezerwowy, na którym wszystkie środki będą chronione. Na koniec, pani udająca osobę pracującą w banku – poprosiła o przelanie pieniędzy na nowe, tymczasowe konto. To był moment, kiedy bohater tej historii miał wątpliwości, czy powinien kontynuować rozmowę i... rozłączył się. Telefon dzwonił jeszcze wiele razy... bezskutecznie.

Dla pewności, mężczyzna – niedoszła ofiara przestępstwa – skontaktował się z bankiem. Tak, jak podejrzewał – nikt nie próbował wziąć pożyczki na jego nazwisko... a wszystko to, co się wydarzyło – było próbą wyłudzenia pieniędzy.



ZACHOWAJCIE CZUJNOŚĆ TAKŻE W PRZYPADKU ZAUFANYCH NUMERÓW TELEFONU!

STOP MANIPULACJI – NIE KUPUJ NA PREZENTACJI

UWAŻAJ NA PODEJRZANE PREZENTACJE HANDLOWE W HOTEŁACH CZY RESTAURACJACH

„Podejrzone spotkanie w Leśnej, w Hotelu Leliwa! Tym razem seniorzy będą zachęceni do wykonania bezpłatnego badania wzroku i odebrania darmowej pary okularów!”. Taką informację otrzymaliśmy na początku sierpnia od naszego dolnośląskiego ambasadora. Jest to dla nas sygnał alarmowy – moment, w którym trzeba powiadomić: urząd gminy, lokalnego rzecznika praw konsumentów, UOKIK, Policję, a przede wszystkim... organizacje seniorskie – żeby nikt nie dał się oszukać.

Dlaczego taka reakcja? Choć oczywiście, nie ma nic złego w kontroli wzroku i doborze okularów – to od lat powtarzamy: **Stop manipulacji – nie kupuj na prezentacji – Nie daj się oszukać!**

Takie fakszywe prezentacje prowadzone są w wielu polskich miastach. Seniorów wabi się do przyjścia bezpłatnymi badaniami i drogimi prezentami, takimi jak: telewizor, ekspres do kawy, robot kuchenny, tabletki, żelazko, toster, suszarka, wiertarka, pulsoksymetr czy okulary.

Przed spotkaniem, dokonywana jest weryfikacja i SELEKCJA zaproszonych. Osoby młodsze lub mniej podatne na manipulacje są wyprasane z lokalu z prezentem pocieszenia lub fakszywym przyrzeczeniem, że obiecany prezent zostanie im przysłany do domu. Osoby starsze, samotne i bardziej schorowane „doznają zaszczytu” udziału w spotkaniu. A tam, padają ofiarą wytrenowanej do perfekcji, bezwzględnej psychomanipulacji.

Podczas zamkniętego spotkania, bez możliwości używania telefonów – oszuści używają nawet kilkunastu technik manipulacji, przymuszających do zakupu „cudownych” produktów za abstrakcyjnie wysokie ceny (od 5 do 50 razy drożej niż na rynku).

Najczęściej są to: naczynia kuchenne, noże, kołdry, odkurzacze, masażery, maty masujące, materace, ozonatory, wyciskarki owoców, filtry do wody, bony na zabiegi i ubezpieczenia zdrowotne.

Na szczęście, dzięki kampaniom – takim jak nasze – seniorzy coraz rzadziej dają się oszukać. W styczniu tego roku – weszły w życie przepisy ograniczające takie praktyki na pokazach handlowych. Nieuczciwe firmy są też karane – wśród nich, znaleźli się m.in.:

➔ Spółka POLMEDIQ – która zapraszała konsumentów na badania odporności. Pojawiły się skargi dotyczące przebiegu tych badań i samych zaproszeń – które początkowo zachęciły konsumentów do skorzystania z oferty. Na spółkę nałożona została kara w wysokości prawie 91 tys. zł.

➔ Spółka Med Professional z Wysogotowa – organizowała spotkania handlowe w hotelach, restauracjach czy domach kultury. Sprzedawała podczas nich m.in.: maty masujące, oczyszczacze powietrza, odkurzacze. Konsumentom otrzymywali nieprawdziwe informacje o celu spotkania. W trakcie spotkań wywoływano wrażenie, że ich uczestnicy losują nagrody – ale warunkiem ich otrzymania był zakup innych produktów.

Przed takimi oszustwami przestrzegamy w ramach naszej kampanii: **„Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać!”** Przypominamy, że wszystkie nieuczciwe praktyki piętnujemy na naszym profilu na Facebooku: www.facebook.com/StopManipulacjiNieDajSieOszukac oraz naszym kanale na YouTube: Głos Seniora TV <https://www.youtube.com/@GlosSenioraTV/videos>

ZOSTAŃ AMBASADOREM KAMPANII: STOP MANIPULACJI-NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

ZGŁASZAJ DO NAS WSZELKIE PRÓBY OSZUSTW!

Na adres: e-mail: kontakt@manko.pl, tel. (12) 429 37 28 lub os. Urocze 12, 31-953 Kraków.



Jeśli chcesz ostrzegać i przestrzegać innych – prześlemy Ci zestaw edukacyjny (foldery, ulotki, spoty video).

XI – NIE BĄDŹ OBOJĘTNY- EDUKUJ I PRZESTRZEGAJ INNYCH! SOLIDARNI Z SENIORAMI – RAZEM DAMY RADE!

OSZUSTWO NA AMERYKAŃSKIEGO ŻOŁNIERZA



60-latka z powiatu włodawskiego na Lubelszczyźnie – przekazała 10 tysięcy złotych oszustowi, który podawał się za amerykańskiego żołnierza, służącego w Iraku.



Kobieta poznała mężczyznę w internecie. Twierdził, że – z racji tego kim jest i co robi – nie może rozmawiać przez telefon. Znajomość rozwijała się więc tylko przy pomocy komunikatora FB.

„Żołnierz” obiecał, że przyjedzie do nowej znajomej – ale najpierw musi przestać do niej paczkę z dokumentami, którą 60-latka miała opłacić. Oszust oczywiście obiecał, że jak już spotkają się – to odda całą kwotę. Początkowo miało być 17 tys. zł, jednak kobieta miała tylko 10 tys. zł i tyle przelała na wskazany numer konta. Wtedy kontakt się urwał, a bohaterka tej historii – straciła oszczędności.

Głos Seniora, organizator kampanii: **Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać!** – ostrzega przed oszustami, którzy działają według określonego schematu:

- unikają rozmów telefonicznych
- nie zdradzają prawdziwych informacji na swój temat, takich jak: miejsce zamieszkania czy miejsce pracy
- ujawniają intymne historie swojego życia tj. śmierć żony, samotność, wypadek – aby skrócić dystans i zyskać zaufanie
- ich profile w mediach społecznościowych nie zawierają zbyt wielu informacji
- kontaktują się regularnie, starając się wzbudzić zaufanie
- podejrzanie szybko składają obietnice – które przecież wymagają czasu
- oferują: „złote góry”, ślub, wspólne życie w bogactwie z wysokiej wojskowej emerytury, wybudowanie wspólnego domu
- prośba o pomoc finansową czy przelew powinna być ostrzeżeniem.

Tak samo zakończyła się znajomość z „amerykańskim żołnierzem” – 63 latki z Grójca.

Dlaczego ofiary tak łatwo dają się zmanipulować?

Oszuści wybierają osoby samotne, wrażliwe, poszukujące bratniej duszy. Potrafią tak poprowadzić rozmowę, żeby dopasować się do ich oczekiwań. Nieświadoma ofiara myśli, że wreszcie poznała idealnego kandydata na partnera i nie dopuszcza myśli, że mogłoby być inaczej. Chce wierzyć, że zdjęcia – w opisanych sytuacjach w mundurze – są prawdziwe i historia rozmówcy też.

Wersja tego oszustwa dla mężczyzn – to „lekarka z amerykańskiej armii”.

JAK NIE STAĆ SIĘ OFIARĄ?

- ➔ Zachowaj szczególną ostrożność w kontaktach z osobami poznanyymi przez internet – nigdy nie masz pewności, kto jest po drugiej stronie monitora,
- ➔ bądź ostrożny, gdy poznana w sieci osoba prosi Cię o pieniądze,
- ➔ nie ulegaj chwilowemu zauroczeniu czy presji czasu i nie przekazuj obcym pieniędzy.

WYSOKIE CZYNSZE ZA WŁASNE MIESZKANIE

Za cały dorobek naszego życia kupiliśmy z mężem własne mieszkanie. Liczyliśmy, że to nas zabezpieczy na stare lata.

Liczyliśmy, że dzięki temu będziemy płacić niskie opłaty za mieszkanie i spokojnie się utrzymamy nawet jak jednego z nas zabraknie.

Kiedy umarł mój mąż i zostałam sama, spółdzielnia zaczęła podnosić opłaty i dziś płacę prawie 1200 złotych za własnościowe mieszkanie (69 m²).

W czynszu są: woda, śmieci i ogrzewanie - do których trzeba dopłacać. Sama muszę płacić dodatkowo jeszcze za prąd, gaz i Internet.

Jak mam się utrzymać przy niewysokiej emeryturze? Dlaczego czynsz za moje własne mieszkanie jest tak wysoki? – pyta seniorka z dzielnicy Ochota w Warszawie?

W podobnej sytuacji znalazła się Pani Bożena z Dzielnicy Fordon w Bydgoszczy. Mieszka z mężem na 63,43 m². Ostatni rachunek za własnościowe mieszkanie wyniósł 1 153,98 zł. „Przy naszych emeryturach jedno z nas musi wszystko przeznaczać na mieszkanie”. Czynsz zawiera: wodę ciepłą i zimną, ogrzewanie, gaz, śmieci, oświetlenie w piwnicy, na klatce i sprzątanie. Dodatkowo trzeba opłacić: prąd, internet, telewizję i musi wystarczyć na życie.

Spółdzielnie najczęściej tłumaczą podwyżki: wysoką inflacją i rosnącymi cenami. Jednak jak wytłumaczyć fakt, że w innych spółdzielniach za podobny metraż inne osoby płacą 560 zł czyli dwa razy mniej? W Krakowie za metraż 68 m² Pani Ewa płaci: 560 zł. W czynszu jest centralne ogrzewanie, utrzymanie części wspólnych, fundusz remontowy oraz śmieci. Sama musi płacić za prąd i wodę.

Dlaczego jest taka różnica w czynszach za własnościowe mieszkanie o podobnym metrażu i podobnej cenie rynkowej mieszkań?

Wszystko zależy od uczciwości zarządu spółdzielni - komentuje Pan Marek z Krakowa. Jedni są uczciwi i gospodarni, inni niestety nie.

W kolejnym wydaniu dowiemy się czy zarząd spółdzielni może dowolnie i bezkarnie ustalać wysokość czynszu i co możemy zrobić gdy czynsz przekracza nasze możliwości finansowe. Jeśli już dziś masz podejrzenia, że spółdzielnia jest niegospodarna lub doszło do naruszenia przez nią prawa – to pamiętajmy, że na straży jego przestrzegania stoi Krajowa Rada Spółdzielcza wraz ze Związkami Rewizyjnymi. Czekamy na Wasze zgłoszenia. Będziemy interweniować i działać w tej sprawie.

**Czekamy na wiadomości na: kontakt@manko.pl
os. Uroczę 12, 31-593 Kraków, tel. 12 429 37 28**

WYBIEGŁA BEZ PARAGONU – A JA ZAPŁACIŁAM KARĘ 1500 ZŁ

Mam 55 lat. Od dłuższego czasu pracuję w jednej z krakowskich piekarni.

12 lipca br. do sklepu weszła klientka, która w pośpiechu poprosiła o dwie butki za odliczoną kwotę. Pobratam pieniądze, wydałam butki i nabiłam paragon. Ona w pośpiechu nie biorąc go wybiegła ze sklepu. Po kilkunastu sekundach wróciła w towarzystwie mężczyzny, który wylegitymował się jako urzędnik skarbowy. Stwierdził, że nie wydałam klientce paragonu. W konsekwencji ukarał mnie mandatem w wysokości 1500 zł. Tłumaczyłam, że nabiłam paragon, ale kobieta tak szybko wyszła, że nie miałam możliwości jej go wydać. Po drugie: wysokość kary za towar o wartości 1,60 zł – jest całkowicie nieadekwatna. W czasie prowadzenia rozmów z urzędnikiem dowiedziałam się, że jeżeli będę robić problemy to



może ona jeszcze wzrosnąć nawet do 18 000 zł. W mojej obronie stanął kierownik piekarni, którego również zaczęto straszyć mandatem. Zastraszona więc odpuściłam dalsze tłumaczenia i przyjąłam mandat. W międzyczasie poinformowano mnie, że mogę rozłożyć go na raty. W urzędzie okazało się jednak, że to nie możliwe, bo 1500 zł to za mała kwota na raty. Pomyślałam: zależy dla kogo! Widząc moją postawę, urzędnik ponownie zastraszył mnie mówiąc, że jak nie przyjmę kary to sprawa trafi do Sądu i jak przegram to zapłacę duże odsetki. Czuje się oszukana. Jak będziemy straszyć ludzi horrendalnymi kwotami i odsetkami, to nigdy nie będą się odwoływać i walczyć o swoje racje, a kontrolerzy będą całkowicie bezkarni, w dalszym ciągu nadużywając swojej władzy.

■ MAŁGORZATA
Z NOWEJ HUTY

STOP NIEWOLNICTWU CZWARTEGO PIĘTRA

O tym, czy uda się uwolnić osoby starsze z bloków bez wind i jaka jest szansa na to, że będą one montowane także w niższych, czteropiętrowych budynkach – rozmawialismy z PRZEMYSŁAWEM HERMANEM, zastępcą dyrektora Departamentu Europejskiego Funduszu Społecznego Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej.



PRZEMYSŁAW HERMAN
Z-CA DYREKTORA DEP. EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU
SPOŁECZNEGO W MFIPR

Panie Dyrektorze, Głos Seniora jako członek Rady Dostępności otrzymuje wiele sygnałów od seniorów, mieszkających na czwartych piętrach, w blokach bez wind – że czują się dostawnie „uwięzieni” w swoich mieszkaniach. Czy jest szansa, żeby to zmienić?

Tak. Od 2019 r. prowadzimy w tej sprawie intensywne prace, choć wyzwanie jest olbrzymie. To dziesiątki – jeśli nie setki – tysięcy budynków w całym kraju, w których nie ma windy i istnieje ten problem. Z jednej strony – udzielamy pożyczek na finansowanie wind w istniejących budynkach, z drugiej – chcemy wprowadzić obowiązek ich montażu już od 2 lub 3 piętra. W Ministerstwie Rozwoju i Technologii trwają już prace nad odpowiednimi zmianami prawnymi w tym kierunku.



Kiedy zatem można liczyć na zmiany?

Początkowo, miały one wejść już w ubiegłym roku, ale z uwagi na właśnie wagę tych zmian – podniesienie kosztów budownictwa wielorodzinnego z tym związanych czy samo dostosowanie się do zmian – termin ten został wydłużony do 20 września 2024 r. Do tego czasu, muszą być wydane nowe przepisy i liczymy, że będą one zawierały propozycje – dotyczące dostępności – które zgłosiliśmy.

Co to konkretnie zmieni?

Projekt nowego rozporządzenia: o warunkach technicznych budynków (...) – zakłada szereg zmian, służących zapewnieniu większej dostępności nowych budynków, jak i tych – podlegających przebudowie czy zmianie sposobu użytkowania. W tym, m.in. obowiązek wyposażenia w windę budynku użyteczności publicznej i zamieszkania zbiorowego – mającego dwie lub więcej kondygnacji oraz mieszkalnego, wielorodzinnego – mającego trzy lub więcej kondygnacji. Dotychczas, wyposażano w windy tylko te – które miały pięć i więcej pięter. Liczymy, że pojawią się też inne – bardziej szczegółowe – zmiany np. dotyczące: warunków, jakie powinny spełniać dostępne mieszkania, odległości drogi od miejsc parkingowych czy umożliwiania dojazdu windą z poziomu garaży, a nie tylko parteru.

Co możemy robić, aby polepszyć tę sytuację do czasu wejścia w życie nowego prawa?

Jednym z ważniejszych działań: jest poprawa świadomości już istniejących możliwości – tak prawnych jak i finansowych – i presja ze strony seniorów, którzy mogą domagać się od władz publicznych czy swoich spółdzielni mieszkaniowych – przyspieszenia realnych działań, związanych z montażem wind w budynkach zamieszkania zbiorowego do czterech pięter. Istnieje i działa Fundusz Dostępności – z którego korzystać mogą również spółdzielnie mieszkaniowe – na dostosowanie budynków mieszkalnych do potrzeb osób, które mają ograniczenia w mobilności lub percepcji. Możliwe jest też finansowanie np. wymiany starych wind, które nie spełniają norm – na takie, które są wygodne i dostępne. Dofinansowanie z Funduszu ma charakter pożyczki preferencyjnej, która – w uzasadnionych przypadkach – może być częściowo umarzalna. Operatorem Funduszu Dostępności jest Bank Gospodarstwa Krajowego. Więcej informacji na temat zasad przydzielania środków dostępnych – jest na stronie BGK – Fundusz Dostępności.

■ ROZMAWIAŁ: LUKASZ SALWAROWSKI
CZŁONEK RADY DOSTĘPNOŚCI PRZY MINISTERSTWIE
FUNDUSZY I POLITYKI REGIONALNEJ

TRWAJĄ OSZUKAŃCZE PREZENTACJE SPRZEDAŻOWE!

10 sierpnia – tydzień po zgłoszeniu podejrzanego spotkania w Leśnej – odbyło się podobne, w Hotelu Sympozjum w Krakowie. Z zaproszenia Fundacji Zdrowi Razem z Poznania postanowił skorzystać nasz ambasador, Pan Marek (68 lat).

„Otrzymałem trzy telefony i dwa SMS-y zachęcające mnie do udziału w spotkaniu. Miały być bezpłatne, dokładne, specjalistyczne badania wzroku i bezpłatne przekazanie okularów. Spotkanie organizowała Fundacja Zdrowi Razem z Poznania. Osoba prowadząca rozmowę pytała: kiedy ostatnio było robione badanie i zapewniała, że teraz jest okazja do odświeżenia wyników na organizowanym przez nich spotkaniu. Tym razem na spotkaniu nie było żadnych badań, otrzymaliśmy „najtańsze jednorazowe okulary” i rozpoczęto prezentację, w trakcie której namawiano nas do zakupu innych drogich produktów: ozonatorów, multicookerów, ręcznych odkurzaczy i materacy. Organizatorzy prowadzili konkurs z nagrodami, jednak aby je odebrać – należało dokonać zakupu ozonatora, który rzekomo kosztuje 14 900 zł, a na ich spotkaniu można go kupić „za jedyne” 4 000 zł. Co ważne twierdzili, że w miesiąc od zakupu mogą zwrócić VAT, w kwocie 2300 zł – gdy towar zakupią emeryci. W momencie, kiedy zaproszeni goście, zaczęli mieć pretensje o ukrycie celu handlowego spotkania i wprowadzenie w błąd – organizatorzy przekonywali, że oni nic nie sprzedają, bo jak ktoś się zdecyduje, to transakcji

dokonają w domu kupującego. Po prezentacji, na miejscu sprzedawany był: kolagen w tubkach za 99 zł – zapewniało, że normalnie kosztuje ponad 300 zł.”

Dwa dni po spotkaniu, otrzymałem SMS:

„Zarejestrowaliśmy nieobecność na ostatnio umówionym bezpłatnym badaniu wzroku. Prosimy o świadomość, że jesteśmy zobligowani do jego wykonania, dlatego też zaplanowaliśmy specjalnie kolejny termin 13.08.23, o godzinie 15:00. W związku z powyższym, bardzo prosimy o pojawienie się na umówionej wizycie.”

To już kolejne zgłoszenie informujące nas, że Fundacja Zdrowi Razem z Poznania organizuje oszukańcze prezentacje. Apelujemy do służb o interwencję, a do właścicieli hoteli o to – aby nie wynajmowali powierzchni pod tego typu, nieuczciwe wydarzenia.



ZOSTAŃ AMBASADOREM KAMPANII: STOP MANIPULACJI-NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

ZGŁASZAJ DO NAS WSZELKIE PRÓBY OSZUSTW!

Na adres: e-mail: kontakt@manko.pl, tel. (12) 429 37 28 lub os. Urocze 12, 31-953 Kraków.



Jeśli chcesz ostrzegać i przestrzegać innych – prześlemy Ci zestaw edukacyjny (foldery, ulotki, spoty video).

XI – NIE BĄDŹ OBOJĘTNY – EDUKUJ I PRZESTRZEGAJ INNYCH! SOLIDARNI Z SENIORAMI – RAZEM DAMY RADĘ!

PARAFIA PRZYJAZNA SENIOROM

W spotkaniu, wzięło udział ponad dwustu seniorów i pięćdziesięciu wolontariuszy. Osoby, które miały problem z poruszaniem się – mogły liczyć na transport. Ze sceny płynęła muzyka, były wykłady o zdrowiu, bezpłatne badania... ale też trochę gimnastyki, ciepły posiłek czy możliwość rozmowy przy kawie, herbacie i ciastku. Pomysłodawcy chcieli, aby był to czas w całości oddany osobom starszym. Ksiądz Piotr Klimczak z Parafii Najświętszej Maryi Panny z Lourdes w Krakowie – przyznaje, że największym problemem jest samotność.



Dlatego słowo „spotkanie” odgrywa tutaj kluczową rolę – zwłaszcza, jeżeli przy okazji można otrzymać pomoc. W jednym miejscu, znalazło się wiele: osób, instytucji i organizacji, które czynnie wspierają osoby starsze i ich opiekunów. Wśród nich byli przedstawiciele: Szpitala MSWiA w Krakowie, MOPS-u, Krakowskiego Centrum Informacji i Wsparcia dla Opiekunów Osób Niezależnych, Hospicjum im. św. Łazarza oraz Domowego Hospicjum Maryi Królowej Apostołów, a także Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. Swoje stanowiska mieli także: wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, radca prawny, fizjoterapeuci i studenci psychologii. Nie zabrakło też „Głosu Seniora” – który objął wydarzenie patronatem medialnym.

Pomiary: ciśnienia i poziomu cukru we krwi oraz konsultacje lekarskie – to oferował nasz partnerski Szpital MSWiA, a dyrektor ds. leczenia – dr n.med. Krzysztof Czarnobilski, internista i geriatra – zachęcał do aktywności fizycznej i przepisywał ze sceny receptę na długowieczność.

Z kolei o aktywności społecznej seniorów i o działaniach, które ją wspierają – mówił Łukasz Salwarowski, prezes Stowarzyszenia MANKO-Głos Seniora.

„Festyn Seniora” był pomysłem wolontariuszy Projektu a Paulo – którzy od ponad pięciu lat, każdego roku odbywają

ponad tysiąc spotkań z osobami starszymi i samotnymi – i to oni byli organizatorami. Wydarzenie było częścią obchodów stulecia istnienia parafii p.w. NMP z Lourdes w Krakowie, prowadzonej przez Zgromadzenie Księży Misjonarzy św. Wincentego a Paulo.

Na scenie – oprócz prezentacji poszczególnych podmiotów niosących pomoc – grupa rehabilitantów przeprowadziła pokazowe ćwiczenia, w których seniorzy chętnie uczestniczyli. Wystąpił też zespół muzyczny studentów duszpasterstwa akademickiego Na Miasteczku, a piosenka „Kawiarenki” Ireny Jarockiej – poderwała wolontariuszy i seniorów do tańca. To wszystko wydarzyło się 4 czerwca – w Parku im. Wincentego a Paulo w Krakowie.



Znasz parafię przyjazną seniorom? Taką, która pamięta o osobach starszych – zwłaszcza samotnych – i organizuje dla nich wydarzenia?

Skontaktuj się z nami:
kontakt@manko.pl lub
 os. Uroczę 12,
 31-953 Kraków

BAL OWADA NA UNIWERSYTECIE ROLNICZYM W KRAKOWIE

Były: barwne motyle, radosne pszczołki i biedronki, a także eleganckie pasikoniki. Bal Owada zorganizowany przez Uniwersytet Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Rolniczym – to pomysłowe stroje, dużo poczucia humoru i pozytywnej energii.

Tegoroczne, Ogólnopolskie Dni Owada (2-4 czerwca) odbyły się po raz 21., pod hasłem: „Owady i Ludzie”. Pomysłodawcą i głównym organizatorem wydarzenia – jest prof. Kazimierz Wiech, wybitny entomolog, obecnie kierownik Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie. Na balu wystąpił „Kabaret na sześciu nogach”, z nowym programem: „Much(ówk)a niejedno ma imię” (teksty: Alicja Zięba, prowadzenie: K. Wiech, akompaniament: Zdzisław Zięba). Teksty zilustrowała Magdalena Suszek-Bąk – niezwykłymi zdjęciami owadów, wykonanymi techniką rysowania piaskiem. Gościnnie, do zespołu dołączyły: Ewa Skalska i Anna Pahl.

„Ogólnopolskie dni człowieka na uniwersytecie owadów” – to premierowy występ, w którym autorem skeczy był Ryszard Pichola (Motyl Rusałka Admirat), a towarzyszyli mu: Halina Smoczeńska (Biedronka Siedmiokropka) i Ewa Jasińska (Pszczółka Maja) oraz Profesor Wiech (Konik Polny).

Na balu nie zabrakło – „Głosu Seniora” – Łukasz Salwarowski, redaktor naczelny i prezes Stowarzyszenia MANKO – pogratulował kreatywności i radości życia. Każdego z 200 miłośników owadów – obdarował najnowszym wydaniem magazynu Głos Seniora. „Bądźmy Solidarni z Seniorami – razem damy radę!” – powiedział, dziękując prof. Kazimierzowi Wiechowi oraz prof. Sylwestrowi Taborowi, rektorowi UR za współpracę i wspieranie aktywnych seniorów.

Pierwsze Dni Owada odbyły się w 1999 roku, a ich celem była m.in. walka z entomofobią czyli nieuzasadnioną niechęcią do tych fascynujących stworzeń. Od początku, głównym wydarzeniem – był Bal Owada, potoczony z występem założonego przez prof. Kazimierza Wiecha: „Kabaretu na sześciu nogach”.

■ **GRAŻYNA TWOREK,**
LIDERKA UTW W UR W KRAKOWIE



KRYSTYNA GOTFRYD, MARTA STANEK-PIĄTKOWSKA



KAZIMIERZ WIECH NA PIERWSZYM PLANIE, W TLE EWA JASIŃSKA, RYSZARD PICHOLA, HALINA SMOCZEŃSKA



DANUTA DAMIAN



EWA JASIŃSKA, ŁUKASZ SALWAROWSKI, KRYSTYNA GOTFRYD, GRAŻYNA TWOREK, MARTA STANEK-PIĄTKOWSKA, RYSZARD PICHOLA

I POLSKO-UKRAIŃSKI DZIEŃ W KRYNICY-ZDROJU

Integracja, edukacja i aktywizacja – to cele, jakie postawili sobie uczestnicy spotkania, które odbyło się 5 czerwca, w Pijalni Głównej w Krynicy-Zdroju. W wydarzeniu wzięło udział 300 osób: obywatele Ukrainy i Kryniccy Seniorzy, ale nie zabrakło też najmłodszych – bawili się z nami ponad 80 dzieci!

I Polsko-Ukraiński Dzień w Krynicy-Zdroju – zorganizowany został przez Stowarzyszenie MANKO-Głos Seniora w partnerstwie z Gminą Krynica-Zdrój i Uzdrowiskiem Krynica-Żegiestów S.A., pod honorowym patronatem Marty Mordarskiej – przewodniczącej Komisji Polityki Prorodzinnej i Społecznej Sejmiku Województwa Małopolskiego. To była kolejna okazja do tego, żeby z dumą opowiedzieć o naszych działaniach, a także wręczyć certyfikat przystąpienia do Programu Ogólnopolska Karta Seniora, i podpisać kontynuację uczestnictwa w programie Gmina Przyjazna Seniorom. Na scenie pojawili się: Marta Mordarska, Piotr Ryba – burmistrz Krynicy-Zdroju, Marcin Krzemiński – prezes Uzdrowiska Krynica-Żegiestów S.A. oraz Łukasz Salwarowski – prezes Stowarzyszenia MANKO-Głos Seniora. Jak zwykle zachęcaliśmy seniorów do aktywności – także w konkursach publikowanych w Głosie Seniora i przestrzegaliśmy przed zagrożeniami, opowiadając o kampanii: „Stop Manipulacji! – nie daj się oszukać.”

Uczestnicy wydarzenia wstuchiwali się w „Bajki od seniorów dla dzieci i wnuków” – z V tomiku Głosu Seniora, w którym są teksty napisane przez osoby wyłonione w na-



OD LEWEJ: URSZULA JASŁOWSKA, JOLANTA DOMAŃSKA



szym konkursie dla bajkopisarzy. Czytali: Stefan Majewski – ambasador Głosu Seniora i Olga Liszczuk. Można było też podziwiać polsko-ukraiński Pokaz Mody Stylowych Seniorów. Na wybiegu pojawiły się kreacje: Stylowych Seniorów z Głosu Seniora, modelek 60+ z Klubu Seniora+ w Krynicy-Zdroju oraz modelek z Ukrainy.



NAGRODZONO PRZYJAZNYCH UCHODźCOM W MAŁOPOLSCE

To był dzień jak z bajki i to takiej, w której spełniają się marzenia... Sala wypełniona publicznością, a na scenie laureaci konkursu „Senior-Bajkopisarz” – osoby docenione za: lekkie pióro, wyobraźnię i odwagę, których twórczość została zaprezentowana zgromadzonym. Z kolei pozytywny scenariusz dla innych – napisali nagrodzeni w drugiej kategorii: „Samorząd i NGO przyjazne uchodźcom”.

Polsko-Ukraiński Dzień w Kinie Kijów – połączony był z uroczystą galą, w której wzięli udział: Łukasz Smółka – Wicemarszałek Województwa Małopolskiego i Marta Mordarska – Przewodnicząca Komisji Polityki Prorodzinnej i Społecznej w Sejmiku Małopolskim.

Łukasz Salwarowski, prezes Stowarzyszenia MANKO-Głos Seniora – opowiedział o działaniach dla Ukraińców i Ukrainy, takich jak: polsko-ukraińskie „Bajki od seniorów dla dzieci i wnuków” wydane przez Głos Seniora, które czytali: nasz ambasador – Stefan Majewski oraz Olga Liszczuk. Otrzymaliśmy około 150 utworów – od „Seniorów-Bajkopisarzy” z ponad 50 miejscowości. Zwyciężyły 24 osoby. Te nadesłane utwory wypełniły dwa wydania, zatem wszystkie bajki w V i VI tomiku – to twórczość seniorów, którą podzielili się z nami w ramach konkursu.

Natomiast, w naszym drugim konkursie: „Samorząd i NGO przyjazne uchodźcom” przyznane zostały następujące nagrody:

Nagrody:

- I BRATERSTWO Małopolska Fundacja Przyjaźni Polsko-Ukraińsko-Słowackiej
- I Gmina Krynica-Zdrój
- II Miasto Gorlice
- II Gmina Biecz
- III Fundacja MATIO

Wyróżnienia:

- Fundacja Promocji i Rozwoju Sportu
- PROLAND-SPORT
- Fundacja Step by Step in Kraków
- Fundacja TEAM z Krakowa
- Związek Ukraińców w Polsce – koło w Krakowie
- Fundacja Padre Kraków
- Fundacja Rozwoju Sądeckizny
- Stowarzyszenie Patchwork z Krakowa
- Fundacja ILIOS – Słońce Szczęścia z Uścia Gorlickiego



Spotkanie było okazją do prezentacji naszych projektów, takich jak: „Senior w Ruchu” – współfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. Nasza ambasadorka – Jolanta Domańska poprowadziła warsztat o zdrowiu i aktywności fizycznej po sześćdziesiątce.

Odbył się też pokaz mody „Stylowych Seniorów” w odblaskowych kreacjach – które miały zwracać uwagę na bezpieczeństwo na poboczach i przejściach dla pieszych.

Skoro kino, to był też film: „Mała mama” – z polskim dubbingiem i ukraińskimi napisami.

W trakcie spotkania można było zmierzyć poziom cukru we krwi i skorzystać z usług Jana Masażyisty z Wieliczki – należącego do naszego programu Ogólnopolska Karta Seniora.

Projekt został sfinansowany w ramach reakcji Unii na pandemię Covid-19, z funduszy europejskich, w ramach zadania „Solidarni z uchodźcami z Ukrainy w Małopolsce”.



KONKURS „RAZEM DLA SENIORÓW”

Zakończyła się druga edycja konkursu zainicjowanego przez Pierwszą Damę. Konkurs zakończony – laureaci zostaną nagrodzeni jesienią... bo przecież o jesień życia tutaj chodzi – pogodną, aktywną, pełną: pomysłów, projektów i planów.

Uroczysta gala w Pałacu Prezydenckim, odbędzie się między 1 października – który jest Międzynarodowym Dniem Osób Starszych, a 14 listopada – w którym przypada Światowy i Ogólnopolski Dzień Seniora.

„Razem dla Seniorów” – to inicjatywa Pierwszej Damy Agaty Kornhauser-Dudy, której celem jest promowanie oraz nagradzanie najciekawszych i najbardziej wartościowych projektów, inicjatyw oraz przedsięwzięć na rzecz osób starszych.



OBRADY JURORÓW KONKURSU „RAZEM DLA SENIORÓW”

Za nami już II edycja. Konkurs przeprowadzony był w trzech kategoriach: „Młodzi Seniorom”, „Seniorzy Seniorom” i „Dla Seniorów”. Jego celem było uhonorowanie osób starszych, zwrócenie uwagi na ich problemy i potrzeby, ale także pobudzenie ich do aktywności. To także okazja do: wzmacniania więzi międzypokoleniowych, przekazywania wiedzy i doświadczenia młodszymi.

Podczas ubiegłorocznej edycji, Pierwsza Dama zdradziła – że pomysł nieprzypadkowo narodził się w czasie COVID-19: „Pandemia stanowiła dla osób starszych ogromne zagrożenie zdrowotne, ale to właśnie środowisko seniorów doświadczyło w sposób szczególny trudów związanych z funkcjonowaniem w izolacji, w nieznannej i niepewnej sytuacji...” – zaznaczyła Agata Kornhauser-Duda i dodała, że trudny czas wyzwolił w społeczeństwie: solidarność, empatię i zaangażowanie.

Głos Seniora objął konkurs patronatem medialnym. Jurorami byli m.in.: Łukasz Salwarowski, prezes Stowarzyszenia MANKO-Głos Seniora i dr n.med. Krzysztof Czarnobilski – nasz przewodniczący Rady Programowej, geriatra, dyrektor ds. leczenia w Szpitalu MSWiA w Krakowie.

W tamtym roku, w kategorii „Seniorzy Seniorom” – wygrała zgłoszona przez Głos Seniora: Bożena Sałacińska, nasza ambasadorka, przewodnicząca rady słuchaczy Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy, propagatorka w swoim środowisku naszych kampanii: „**Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać!**”, czy „**Poznaj Swojego Sąsiada-Seniora**”.

MAŁOPOLSKI PLEBISCYT „SENIORKA I SENIOR ROKU”

Jeszcze do 15 września br. czekamy na Państwa zgłoszenia w 17 – tej edycji Małopolskiego Plebiscytu „**Poza Stereotypem – Seniorka i Senior Roku**”. Nikogo nie trzeba przekonywać jak ważne jest promowanie w społeczeństwie pozytywnych wzorów, godnych naśladowania szczególnie dla młodych ludzi poszukujących swojej drogi. Taka jest w szczególności idea naszego Plebiscytu, który organizowany od wielu lat wpisną się już w kalendarz małopolskich wydarzeń przyciągających liczne grono odbiorców.

Sylwetki Seniorek i Seniorów, które poznajemy w każdej edycji Plebiscytu to piękne życiorysy przepięknie licznymi działaniami, inicjatywami, służbą na rzecz drugiego człowieka czy też realizacją talentów, pasji i zainteresowań.

Zachęcam Państwa do poszukiwania w swoim otoczeniu nietuzinkowych Seniorek i Seniorów, którzy w roku bieżącym być może dołączą do grona niezwykłych Laureatów Plebiscytu i staną się inspiracją dla młodego pokolenia. Integracja międzypokoleniowa to jeden z ważnych punktów jakie Województwo Małopolskie stara się realizować w ramach inicjatyw z zakresu polityki senioralnej. To jak przygotowujemy najmłodszych do życia w społeczeństwie, w którym osoby starsze odgrywają istotną rolę zaowocuje w przyszłości ich właściwą postawą wobec rodziców, znajomych czy sąsiadów.

Zgłoszenia do Plebiscytu należy przysyłać do Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie do dnia 15 września 2023 r.

Laureaci zostaną nagrodzeni niezwykłymi statuetkami prof. dr hab. Krzysztofa Nitscha – artysty, rzeźbiarza, związanego z Akademią Sztuk Pięknych w Krakowie.

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



ŁUKASZ SMÓŁKA - WICEMARZAŁEK WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO



BOŻENA SAŁACIŃSKA – LAUREATKA KONKURSU „RAZEM DLA SENIORÓW” Z PIERWSZĄ DAMĄ AGATĄ KORNSHAUSER-DUDĄ

SENIORZY Z BYDGOSZCZY Z WIZYTĄ W PAŁACU PREZYDENCCKIM



Każdy wiek jest odpowiedni do tego, żeby rozwijać zainteresowania, realizować pasje czy zdobywać nowe umiejętności – dowodem na to było już samo spotkanie 50-cio osobowej grupy słuchaczy Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego

Wiek w Bydgoszczy z Pierwszą Damą. To osoby, które wciąż pogłębiają swoją wiedzę i angażują się w liczne projekty... a teraz, dzięki aktywności Bożeny Sałacińskiej – która zdobyła główną nagrodę w pierwszej edycji ubiegłorocznego

konkursu „Razem dla Seniorów” – mogły zwiedzić Pałac Prezydencki.

Z dumą podkreślamy, że to ambasadorka Głosu Seniora – która została doceniona za 15-letnią działalność w ruchu senioralnym, szczególnie w czasie pandemii. Inicjatorką konkursu jest Pierwsza Dama Agata Kornhauser-Duda i stąd to zaproszenie oraz rozmowy o tym, jak zachęcać osoby starsze do podejmowania różnych aktywności. Wspólnie szukano też rozwiązań, które mogłyby chronić seniorów przed wykluczeniem społecznym.

JAK POLEPSZYĆ JAKOŚĆ OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ?

Na pytanie zawarte w tytule odpowiadaliśmy podczas cyklu konsultacji społecznych prowadzonych przez **Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora** dla Banku Światowego we współpracy z Ministerstwem Rodziny i Polityki Społecznej. Konsultacje dotyczyły wsparcia osób wymagających opieki długoterminowej, obowiązujących regulacji, kierunków reform, kwestii organizacyjnych, kadrowych, finansowych, jak również rodzaju usług i ich jakości. Główne postulaty, które wynikły w czasie prowadzonych przez nas trzech spotkań i badań ankietowych to m.in. apele o:

- zapewnienie wsparcia finansowego dla członków rodzin opiekujących się chorymi;
- zwiększenie ilości opiekunów środowiskowych oraz rozwój opieki wytchnieniowej, aby była ona łatwiej dostępna i aby opiekunowie nieformalni mogli z niej skorzystać;
- lepszy system informowania o możliwościach pomocy z zakresu opieki długoterminowej. W przypadku stania się osobą niesamodzielną, rodzina nie wie jakie dalsze kroki podjąć;
- zwiększenie finansowania dla samorządów i powiatów, tak aby mogły one rozwijać opiekę długoterminową dopasowaną do potrzeb mieszkańców w swoich regionie.

Dziękujemy za aktywny udział w konsultacjach przedstawicielom naszych partnerskich samorządów zrzeszonych w ramach Programu **Gmina Przyjazna Seniorom** i organizacjom seniorskim m.in. Redzkiej Radzie Seniorów, Dolnośląskiej Społecznej Radzie Senioralnej, Fundacji ad vocem, Gminie Cekcyn, Mogilanom, Wieliczce, Redzie, Szkole Super Babci z Lublina, Uniwersytetowi Trzeciego Wieków Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie, Radzie Krakowskich Seniorów oraz wielu innym.

Dziękujemy także partnerom konsultacji: Koalicji na Pomoc Niesamodzielnym oraz Fundacji Urszuli Jaworskiej.



KONSULTACJE PRZEPROWADZANE BYŁY W SIEDZIBIE GŁOSU SENIORA NA OSIEDLU UROCZYM 12 W KRAKOWIE

DEBATA „MODEL INTERWENCJI SPOŁECZNEJ – OD KONCEPCJI PRZEZ PRAKTYKĘ KU PRZYSZŁOŚCI”

Z końcem 2021 roku, populacja osób 60+ zwiększyła się o 0,25%. Społeczeństwo starzeje się – a to oznacza, że potrzebne są konkretne rozwiązania i działania na rzecz seniorów.

Na te wyzwania, zwróciła uwagę dr Elżbieta Bojanowska – kierownik Referencyjnego Ośrodka Badawczego Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. W debacie 29 maja – wzięli udział: naukowcy z UKSW oraz Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych, którzy opracowują model interwencji społecznej w ramach projektu: „Łagodzenie skutków pandemii wśród grup wysokiego ryzyka – osoby 60+” oraz przedstawiciele trzech gmin, biorących w nim udział: Boguty-Pianki, Przasnysz i Wyszogród. Wydarzenie odbywało się pod patronatem medialnym Głosu Seniora. Na miejscu był Łukasz Salwarowski – prezes Stowarzyszenia MANKO-Głos Seniora oraz nasi ambasadorowie: Iwona Kałaska i Wojciech Kałkusiński. Projekt dostał pozytywną ocenę od gmin, na których terenie został przeprowadzony – jak podkreślano, dzięki niemu: seniorzy



stali się bardziej aktywni i otwarci na nowe pomysły, ale też nabrali pewności siebie i wiary w swoje możliwości. Uczestniczyli w różnych warsztatach: historycznych, literackich czy rękodzielniczych, a także wokalnych i tanecznych.

Dużym zainteresowaniem cieszyło się kino plenerowe. Przy okazji wzmocniły się także więzi międzypokoleniowe. Co prawda, inicjatywa uwzględniła głównie potrzeby – które pojawiły się po pandemii... ale pokazała, że seniorzy chcą: rozwijać się i kształcić.

Więcej informacji – o projekcie finansowanym przez Ministerstwo Edukacji i Nauki – na stronie internetowej: www.rob.uksw.edu.pl

I KONGRES GERONTOLOGÓW SPOŁECZNYCH



Starości trzeba się nauczyć – dlatego tak ważne są spotkania specjalistów z różnych dziedzin, żeby wymieniać wiedzę i doświadczenia. Jedno z nich odbyło się w dniach: 18-19 maja w Ustroniu. I Kongres Gerontologów Społecznych był inicjatywą dr hab. Artura Fabisia, a organizatorem przedsięwzięcia było Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych, a także: Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej, Uniwersytet Łódzki oraz Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Inspiracją dla tego naukowego przedsięwzięcia – była obchodzona w tym roku 50. rocznica powstania pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tuluzie.

Głos Seniora objął wydarzenie patronatem medialnym. Reprezentował nas – nasz ambasador, dr Marek Pilch, który opowiedział o programie Gmina Przyjazna Seniorom-Ogólnopolska Karta Seniora, jako skutecznej formie aktywizacji osób 60+. Kolejny Kongres Gerontologów Społecznych jest zaplanowany za dwa lata. Więcej informacji na stronie internetowej: www.gerontolog.com.pl



TARGI KSIĄŻKI W WARSZAWIE

W dniach **25-28 maja** w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie, już po raz **65** odbyły się Międzynarodowe Targi Książki. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Fundację Historia i Kultura. **Głos Seniora – promujący czytelnictwo po sześćdziesiątce – wzięły aktywny udział w wydarzeniu i objęły je patronatem medialnym.**

W tym roku, na Targach pojawiło się blisko 500 wystawców, których odwiedziło ponad 100 tys. czytelników. Prezes Łukasz Salwarowski wzięły udział w panelu dyskusyjnym „Czytanie bez metryki – dyskusja o roli książki w życiu seniora” - zorganizowanym przez Instytut Książki. Na zaproszenie Reginy Taylor, Prezes Związku Pisarzy Polskich na

Obczyźnie - byliśmy także partnerem stoiska tej organizacji. Promowaliśmy na nim Głos Seniora, nasz projekt: Głos Seniora Polaków za Granicą oraz książkę autorstwa Grażyny Wasiak-Maxwell: „Sanatorium (bez) miłości?”, wydaną pod naszym patronatem.

Wieczorem, wzięliśmy udział w spotkaniu autorskim członków Związku Pisarzy Polskich na Obczyźnie: „Towarzystwo-literackie spotkanie pisarzy i przyjaciół”, w którym wzięły udział również nasi warszawscy ambasadorowie m.in.: Wojciech Kałkusiński, Iwona Kałaska oraz Krzysztof Zawadzki.



GRAŻYNA WASIAK-MAXWELL AUTORKA „SANATORIUM (BEZ) MIŁOŚCI?”, REGINA TAYLOR – PREZES ZWIĄZKU PISARZY POLSKICH NA OBCYZNIE, ŁUKASZ SALWAROWSKI



SPOTKANIE AUTORSKIE CZŁONKÓW ZWIĄZKU PISARZY POLSKICH NA OBCYZNIE



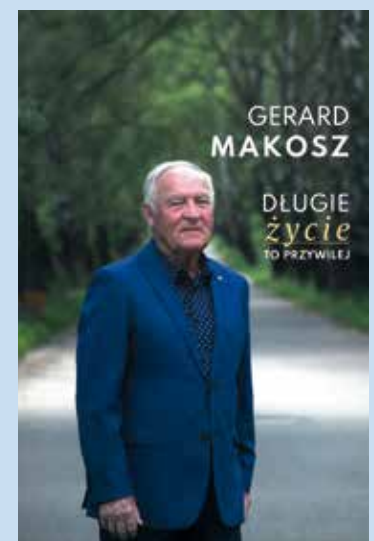
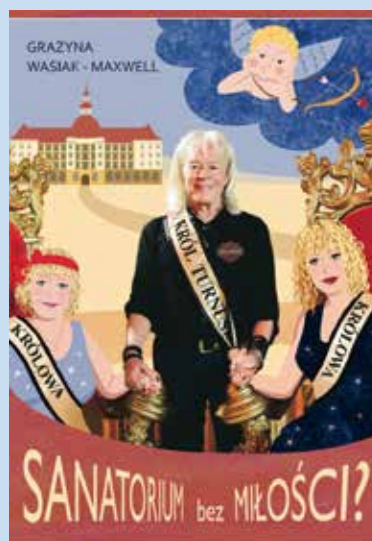
REGINA TAYLOR – PREZES ZWIĄZKU PISARZY POLSKICH NA OBCYZNIE, GRAŻYNA WASIAK-MAXWELL AUTORKA „SANATORIUM (BEZ) MIŁOŚCI?”, ŁUKASZ SALWAROWSKI

GŁOS SENIORA NA TARGACH KSIĄŻKI W KRAKOWIE

„Śmiech wzmacnia nasze serce, stabilizuje krążenie i poprawia ukrwienie...” – dlaczego jeszcze warto się śmiać? I jak to robić prawidłowo? Odpowiedzi na te pytania – będzie można znaleźć przy naszym stoisku na Targach Książki w Krakowie, które odbędą się w dniach **26 do 29 października**.

Oprócz „Śmiechoterapii” Henryki Radziejowskiej-Semków – będą też inne dzieła naszych autorów-ambasadorów, wśród nich: Gerard Makosz „Długie życie to przywilej”, **Grażyna Wasiak-Maxwell** „Sanatorium (bez) miłości?” i książki wydawnictwa „Silver Oficyna Wydawnicza”.

Głos Seniora będzie patronem medialnym wydarzenia, a osoby posiadające Ogólnopolską Kartę Seniora – które chciałyby je odwiedzić – będą mogły liczyć na bilety ze zniżką.



Prawdziwy raj dla wszystkich miłośników literatury już tej jesieni – do zobaczenia w październiku, w Międzynarodowym Centrum Targowo-Kongresowym EXPO Kraków, przy **ul. Galicyjskiej 9**.

I FORUM OCHRONY ZDROWIA

Blisko sześciuset gości z Polski i z zagranicy – wśród nich: przedstawiciele rządów i instytucji międzynarodowych, eksperci ochrony zdrowia, lekarze, dyrektorzy placówek medycznych, przedstawiciele jednostek samorządu terytorialnego, a także kadra zarządzająca sektorem: medycznym i farmaceutycznym. Uczestnicy I Forum Ochrony Zdrowia – wzięli udział w ponad dwudziestu konferencjach, należących do bloków tematycznych: „Innowacje i Digitalizacja”, „Zarządzanie”, „Profilaktyka i Leczenie”.

Wydarzenie objęte Honorowym Patronatem Ministra Zdrowia Adama Niedzielskiego i patronatem medialnym Głosu Seniora – odbyło się w dniach: 19-20 czerwca, w Wąsowie k. Poznania.

Spotkania były wstępem do dyskusji na temat ochrony zdrowia – które zostaną przeprowadzone na początku września, podczas Forum Ekonomicznego w Karpaczu.

Kluczowym wydarzeniem I Forum Ochrony Zdrowia – była międzynarodowa sesja plenarna „Odbudowa systemu ochrony zdrowia Ukrainy”. W trakcie spotkania, Viktor Liashko – Minister Zdrowia Ukrainy – podziękował polskiemu społeczeństwu za ogromne wsparcie okazane ofiarom wojny. Zaznaczył też, że w sektorze zdrowotnym – Ukrainie z pewnością będzie potrzebna międzynarodowa pomoc podczas

Forum, odbyło się spotkanie przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia i NFZ z dyrektorami szpitali. Udało się omówić kwestie m.in.: ustawy o jakości, zmiany wyceny świadczeń, podwyżki wynagrodzeń dla personelu czy restrukturyzacji i modernizacji szpitali.

Częścią wydarzenia było Forum Młodych – z udziałem blisko pięćdziesięciu studentów kierunków medycznych.

Podczas uroczystej gali – wręczone zostały Nagrody Forum Ochrony Zdrowia. Przyznano je osobom, które poprzez swoją działalność oraz zaangażowanie – przyczyniły się do dokonania realnych zmian w systemie ochrony zdrowia.



SENIORZY-SENIOROM NA PRADZE-POŁUDNIE

Można było skorzystać z badań profilaktycznych – pomiaru ciśnienia i poziomu cukru we krwi oraz wziąć udział w zawodach sportowych z nagrodami. Ku przestrodze, warto było wysłuchać prelekcji przygotowanej przez policję – na temat bezpieczeństwa seniorów. Był pokaz pierwszej pomocy, ale nie zabrakło też grilla i słodkiego poczęstunku, a nawet... fotobudki i dyskoteki z DJ-em.

Jak wiadomo: „W zdrowym ciele zdrowy duch...” – bo aktywność fizyczna to uniwersalny lek w profilaktyce właściwie wszystkich chorób, zwłaszcza tych związanych z układem krążenia, ale też choćby cukrzycy. Warto więc wykorzystać każ-

dą okazję do ruchu – a jedną z nich był Piknik „SENIORZY dla SENIORÓW”, zorganizowany 17 czerwca w Parku Polińskiego w Warszawie. Takie wydarzenie, to także doskonały moment – żeby zatrzymać się i pomyśleć o tym: czy przypadkiem organizm nie wysyła nam sygnałów, które warto skonsultować z lekarzem. Z kolei radosne i pełne atrakcji spotkanie w plenerze – zawsze poprawia nastrój i wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie.

Piknik zorganizował Urząd Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy wraz z Radą Seniorów. Głos Seniora był patronem medialnym wydarzenia.



„PROFILAKTYKA WTÓRNA. JAK UNIKNĄĆ NIESAMODZIELNOŚCI?”

K O N F E R E N C J A W G D A Ń S K U

Aktywność fizyczna, właściwa dieta, rezygnacja z papierosów i alkoholu – to prozdrowotny styl życia, który może chronić nas przed zachorowaniem na nowotwory. Gdyby jednak był problem – ważne, żeby wykryć go wcześniej i szybko rozpocząć leczenie, aby dać sobie szansę na pokonanie raka.

Kiedyś, potencjalni pacjenci woleli nie wiedzieć, że być może będą potrzebowali leczenia onkologicznego. Objawy zbyt często były bagatelizowane, a wizyty u specjalistów przekładane. Dzięki akcjom i kampaniom profilaktycznym – wzrasta świadomość i stajemy się bardziej wyczuleni na sygnały, które może wysyłać choroba. Nikt nie ma już wątpliwości, że diagnoza na początkowym etapie – ratuje życie... ale też daje szansę na to, że jego jakość nie ulegnie znacznemu pogorszeniu – bo organizm nie będzie wyniszczony chorobą i leczeniem.

Profilaktykę wtórną trzeba docenić i tak też się stało – podczas spotkania 31 maja w Gdańsku, w trakcie którego zwrócono uwagę na działania prowadzone na rzecz wczesnego wykrywania chorób i prezentowano korzyści zdrowotne oraz ekonomiczne – wynikające z tworzenia i realizowania programów. O swojej perspektywie opowiedzieli specjaliści: urolog, ginekolog oraz diabetolog.

Organizatorami konferencji: „Profilaktyka wtórna. Jak uniknąć niesamodzielności?” – byli: Związek Stowarzyszeń Koalicja „Na pomoc niesamodzielnym”, Samorząd Województwa Pomorskiego oraz Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Gdańsku.



Patronem medialnym wydarzenia był Głos Seniora. Prezes Stowarzyszenia MANKO-Głos Seniora opowiedział o programie Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora.

Uczestniczki spotkania, należące do samorządów zrzeszonych w programie Gmina Przyjazna Seniorom – otrzymały certyfikaty Honorowego Ambasadora Głosu Seniora. Wśród wyróżnionych znalazły się: Helena Turk – przewodnicząca Klubu Seniora Mottawa w Gdańsku, delegat OPS, Teresa Kosińska-Bucior z Łeby – wiceprzewodnicząca Rady Seniorów i członek Pomorskiej Rady ds. Polityki Senioralnej przy Urzędzie Marszałkowskim w Gdańsku, Lidia Kusz – prezes Pomorskiego Zarządu Wojewódzkiego Związku Kombatanów RP i Bytch Więźniów Politycznych w Gdańsku oraz przewodnicząca Malborskiej Rady Seniorów, Regina Kobus – wiceprzewodnicząca Redzkiej Rady Seniorów i członek Pomorskiej Rady Seniorów.

Wręczone zostały też certyfikaty Honorowego Ambasadora Głosu Seniora.



OD LEWEJ: LIDIA KUSZ I REGINA KOBUS



OD LEWEJ: HELENA TURK, TERESA KOŚCIŃSKA-BUCIOR, ŁUKASZ SALWAROWSKI, LIDIA KUSZ I REGINA KOBUS.

XXXII FORUM EKONOMICZNE W KARPACZU

► „Srebrna gospodarka”, inaczej nazywana gospodarką senioralną – czyli taka, która nastawiona jest na wykorzystanie potencjału osób starszych, ale też: „Holistyczne podejście do pacjenta – opieka zdrowotna oparta na wartościach” czy „Informatyzacja ochrony zdrowia” czyli „system e-zdrowie”... To tematy, które szczególnie mogą zainteresować naszych czytelników – ale wybór będzie znacznie większy, bo zaplanowano ich prawie trzysta.

5 września, w Hotelu Gołębiowski w Karpaczu – rozpocznie się trzydniowe Forum Ekonomiczne. Głos Seniora jest patronem medialnym wydarzenia.



Ponad 470 debat i ponad 5000 uczestników... już wiadomo, że XXXII Forum Ekonomiczne będzie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem obserwatorów – bo jest to największa konferencja polityczno-gospodarcza w Europie Środkowo-Wschodniej. Ze względu na położenie – z pewnością kluczowe będą tematy dotyczące wojny w Ukrainie i naszego bezpieczeństwa. Nie zabraknie też melodii przyszłości – czyli rozważań na temat tego, do jakich rozwiązań zmierza świat i jakie będziemy mieli możliwości w perspektywie czasu. Dla nas cenne jest to, że o postępie nie będzie mówiono w oderwaniu od teraźniejszości, a nawet od przeszłości. Wydarzenie zaplanowane jest tak, że uczestnicy będą wsłuchiwać się w głosy seniorów – a tylko wtedy można podejść całościowo do tematu rozwoju.

Hasło przewodnie tegorocznej edycji brzmi: „Nowe wartości Starego Kontynentu – Europa u progu zmian”. Konferencja jak zwykle zgromadzi liderów: polityki, gospodarki i samorządu oraz wybitnych przedstawicieli świata kultury i nauki.

W ubiegłym roku, poruszane były takie zagadnienia jak: inflacja, wzrost gospodarczy, bezrobocie, dostępność mieszkań czy transformacja energetyczna w motoryzacji. Oczywiście nie zabrakło też rozmów na temat tego, jaki wpływ na nasze życie miała pandemia COVID-19.

„Przez ponad trzydzieści lat organizacji Forum Ekonomicznego udało nam się stworzyć przestrzeń do dialogu, która dzięki swojemu niepowtarzalnemu klimatowi stała się jednym z najchętniej odwiedzanych przez elity polityczno-gospodar-

cze miejsc w Europie...” powiedział Zygmunt Berdychowski, Przewodniczący Rady Programowej Forum Ekonomicznego. Stałymi punktami są nagrody dla: Człowieka Roku, Firmy Roku oraz Organizacji Pozarządowej Roku.

Forum organizowane jest przez Fundację Instytut Studiów Wschodnich.

Cieszymy się, że możemy promować to wydarzenie w samym sercu Europy – bo tak określany jest dynamicznie rozwijający się Dolny Śląsk. Dobrze skomunikowany region – 300 km od: Warszawy, Berlina czy Pragi – to doskonała lokalizacja.

Relacje z konferencji będą dostępne na stronie internetowej: www.forum-ekonomiczne.pl oraz na mediach społecznościowych Forum Ekonomicznego.

Oczywiście nie zabraknie też relacji w kolejnym wydaniu Głosu Seniora.

XXXII Forum Ekonomiczne

KARPACZ, 5-7 WRZEŚNIA 2023



NOWE WARTOŚCI STAREGO KONTYNENTU – EUROPA U PROGU ZMIAN



3 

DNI

+470 

DEBAT

+5000 

UCZESTNIKÓW



Organizowana od ponad 30 lat najważniejsza konferencja w Europie Środkowo-Wschodniej



Miejsce spotkań liderów ze świata biznesu i polityki z Europy, Azji i Stanów Zjednoczonych



Ponad 350 debat, paneli dyskusyjnych, prelekcji, spotkań autorskich i wydarzeń kulturalnych



Hotel Gołębiewski w Karpaczu – centrum konferencyjne w sercu polskich Karkonoszy

 forum-ekonomiczne.pl

Obserwuj nasze social media   

„TRZECI WIEK NA START” – SENIORZY PRZYGOTOWUJĄ SIĘ DO OLIMPIADY W ŁAZACH

Biegi, pływanie, pchnięcie kulą, łucznictwo, tenis stołowy czy przełaje rowerowe – to tylko część konkurencji, w których wezmą udział seniorzy podczas XV Ogólnopolskiej Olimpiady Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”. Wydarzenie pod patronatem medialnym Głosu Seniora – zaplanowane jest w dniach: 15-16 września, nad Zalewem Miłogą w Łazach.



Zmagania zawodników i sportowe emocje – poprzedzi tradycyjny przemarsz radosnego korowodu drużyn, pod hasłem: „Nie tylko młody kocha zawody”. Będą stroje ludowe i przyśpiewki – które mają pokazać, że olimpiada łączy regiony, ale też pokolenia – czego symbolem będzie wyjątkowa, międzypokoleniowa sztafeta.

Nie zabraknie towarzyszących Olimpiadzie: akcji prozdrowotnych, spotkań profilaktycznych, konferencji, warsztatów plenerowych, paneli dyskusyjnych oraz występów arty-

stycznych. Oczywiście, najważniejszym momentem będzie wręczenie medali.

Przed nami, jedno z największych wydarzeń sportowych z udziałem seniorów. Organizatorami Olimpiady są: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach oraz Akademia Wychowania Fizycznego i Medycznego na Rzecz Rodziny i Seniorów. Patronat honorowy objął Burmistrz Łaz, Maciej Kaczyński.

Szczegółowe informacje na stronie internetowej: www.utw.lazy.pl



VI MIĘDZYNARODOWA LETNIA SENIORIADA W ŁUCKU

Aktywność fizyczna po pięćdziesiątym roku życia, udział w imprezach sportowych, kształtowanie zdrowych nawyków – to najważniejsze cele VI Międzynarodowego Letniego Festiwalu Sportowego Seniorów, który pod hasłem: „Sport dla wszystkich, dla zdrowia” – odbędzie się w dniach 23–27 sierpnia w Łucku, w Ukrainie. Organizatorami wydarzenia są Uniwersytety Trzeciego Wieku w Łucku i w Łazach, a Głos Seniora jest patronem medialnym.



Lekkoatletyka, pchnięcie kulą, łucznictwo, wyścigi kajakowe czy wyścig rowerowy, ale też turniej szachowy i rzutki – to tylko niektóre z siedemnastu zaplanowanych konkurencji.

Zawodnikami Senioriady będą członkowie: Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Ukrainie i za granicą, terytorialnych ośrodków pomocy społecznej oraz organizacji pozarządowych i innych organizacji senioralnych – w sumie zapowiedziato się około 300 osób. Uczestnicy nie mają wątpliwości, że ruch – to recepta na długowieczność. To zresztą potwierdza Marek Pilch – nasz ambasador zdrowego stylu życia, który brał już udział w poprzednich edycjach tego sportowego wydarzenia.

Spotkania będą odbywały się na stadionie w Regionalnym Centrum Turystyki i Sportu w Wołyniu.

Oprócz sportowej rywalizacji zakończonej wręczeniem medali – zaplanowano także: warsztaty sztuki i warsztaty psychologiczne, wystawę fotografii, prezentacje, wykłady... bo Senioriadzie towarzyszy Festiwal Sztuki „Inspira”. Będą też wycieczki do ważnych i historycznych miejsc regionu.



**OGÓLNOPOLSKI KONKURS
SENIOR W RUCHU**

**WEŹ UDZIAŁ
W NASTĘPUJĄCYCH
KATEGORIACH:**

- ✔ Sportowy Samorząd 60+ Roku
- ✔ Sportowa Organizacja Seniorska Roku
- ✔ Senior-Sportowiec Roku

WYGRAJ:

➔ WRĘCZENIE NAGRODY
PODCZAS UROCZYSTEJ GALI
SENIOR W RUCHU

KONTAKT:

tel. 12 644 59 22
gminaprzyjaznaseniorem
@manko.pl

www.glosseniora.pl/seniorwruchu

 **Ministerstwo
Sportu i Turystyki**
Dofinansowano ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki

SENIORAJD W WOJEWÓDZTWIE ŚWIĘTOKRZYSKIM

93-letnia Bronisława Lipidalska z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opatowie i 90-letni Jan Grzyb z Dziennego Domu Seniora w Olszownicy – zostali wyróżnieni specjalnymi statuetkami dla najstarszych uczestników sportowego wydarzenia. Wszyscy sympatycy aktywności ruchowej – otrzymali pamiątkowe przypinki i książki a Wójt Gminy Zagnańsk Wojciech Słefarski odebrał z rąk Marka Pilcha – Ambasadora Zdrowego Stylu Życia Głosu Seniora – Certyfikat Partnera Kampanii „Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę”.

Blisko 500 seniorów, wyposażonych w kije do Nordic Walking – przemaszerowało malowniczymi ścieżkami przez tereny leśne, wokół zbiornika wodnego w Kaniowie. Zawodnicy mieli do wyboru jedną z dwóch tras o długościach od 3 do 8 kilometrów.

RAJD NORDIC WALKING SENIOR odbył się 30 maja i był to już czwarty SENIORAJD na terenie gminy Zagnańsk. W wydarzeniu – które Głos Seniora objął patronatem medialnym – aktywny udział wziął wójt razem z Sekretarzem w Ministerstwie Spraw Zagranicznych – Piotrem Wawrzykiem i Dyrektorem Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Kielcach – Elżbietą Korus.

Organizatorem była Gmina Przyjazna Seniorom-Zagnańsk wraz z tamtejszym Ośrodkiem Pomocy Społecznej i Fundacją RESTART – której instruktorzy towarzyszyli uczestnikom marszu. Wśród gości byli także: Senator RP Krzysztof Stoń, Wójt Gminy Raków – Damian Szpak, Dyrektor Biblioteki Publicznej i Centrum Kultury w Bodzentynie – Marcin Sikorski, Kierownik z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łopusznie – Mariusz Łuszczynski oraz seniorzy zrzeszeni w 24 klubach, uniwersytetach trzeciego wieku i kotach gospodyń wiejskich.

Na koniec wszyscy zostali zaproszeni na poczęstunek i część artystyczną.





RAZEM MAJĄ 190 LAT

– POJECHALI DO MONTE CARLO DLA NAJMŁODSZYCH OFIAR WYPADKÓW



UCZESTNICY WIELKIEJ WYPRAWY MALUCHÓW

„Momentami nie było łatwo, szczególnie podczas przejazdu przez słynną Przełęcz Stelvio – uważaną za jedną z najtrudniejszych tras na świecie! W całej swojej 70-letniej historii rajdowca nie widziałem czegoś podobnego. Ważny jest jednak cel i jestem dumny, że udało nam się zebrać środki na pomoc najmłodszym ofiarom wypadków. Z pewnością dotęcę do wyprawy za rok...” – powiedział 93-letni Sobięstawa Zasada, najbardziej utytułowany polski kierowca rajdowy i ambasador honorowy Głosu Seniora. Ponownie połączył siły z Longinem Bielakiem i pokonali tę samą trasę, co pięćdziesiąt lat temu. Wtedy też siedzieli za kierownicą Małego Fiata. „W tym wieku, nadal chcę być aktywny i chciałbym, żeby ta aktywność czemuś służyła...” – powiedział 97-letni Bielak, wielokrotny mistrz w wyścigach i rajdach samochodowych.





SOBIESŁAW ZASADA I LONGIN BIELAK

Razem ze swoimi załogami, przejechali 4131 kilometrów – dzielnie znosili zmienną pogodę i duże różnice temperatur. Podziw budziła ich forma i płynność jazdy po wymagających alpejskich drogach. „Właściwie była to bardzo trudna trasa i zmęczyliśmy się. Ale dalej nam się chce, bo życie zaczyna się po dziewięćdziesiątce i tego wszystkim życzę. Samochód spisywał się doskonale...” – tak Sobiesław Zasada relacjonował Wielką Wyprawę Maluchów. Trzydzieści pięć Fiatów 126p przejechało trasę: Bielsko-Biała – Monte Carlo – Kraków, a wyprawę zakończyły na Rynku Głównym. Za kierownicami Małych Fiatów zasiedli pasjonaci i ludzie o wielkich sercach, a wśród nich – giganci motosportu. Z wyprawy, ekipy przywiozły wsparcie – bo dzięki niej udało się zebrać półtora miliona złotych na pomoc: psychologiczną i rehabilitacyjną dla dzieci, które uległy wypadkom drogowym.

W Krakowie – paradę „Maluchów” witały setki mieszkańców i turystów. Po raz pierwszy, tak wiele aut tego typu – zgromadziło się w tym historycznym miejscu. To był pierwszy tak duży charytatywny projekt motoryzacyjny.

Od pierwszych kilometrów do finału – prowadzone były liczne licytacje oraz zbiórki w serwisie zrzutka.pl. Sukcesem projektu, miało być zgromadzenie miliona złotych na koncie... okazało się jednak, że ta kwota jest zdecydowanie wyższa. Akcję wsparła m.in. Iga Świątek – przeznaczyła na licytację rakietę, którą grała w zwycięskim turnieju Roland Garros. Wiadomo, że ktoś zapłacił za nią aż 250 tysięcy złotych. Natomiast za ponad pół miliona – wylicytowano dwa Fiaty 126p, które wezmą udziału w przyszłorocznej eskapadzie.

Uczestnicy wyprawy – wśród nich kierowcy rajdowi: Kajetan Kajetanowicz czy Rafał Sonik – nie mieli wątpliwości, że uda im się osiągnąć cel... zarówno ten na mapie jak i finansowy: „Od początku wierzyłem, że uda nam się zebrać założoną kwotę! Nasz korowód

Maluchów wzbudzał sympatię i uśmiech na twarzach ludzi, gdziekolwiek przejeżdżaliśmy. Teraz mamy nadzieję, że uśmiech pojawi się na twarzach dzieci-ofiar wypadków, którym pomożemy.” – powiedział zwycięzca Rajdu Dakar.

Wyprawa wyruszyła 4 lipca, trwała osiem dni i prowadziła przez siedem krajów. Dodatkowym powodem jej zorganizowania – była chęć uczczenia pięćdziesiątej rocznicy rozpoczęcia produkcji Małego Fiata.

W 2022 roku, w Polsce doszło do 1794 wypadków drogowych z udziałem dzieci w wieku 0-14 lat. W zdarzeniach tych: 53 dzieci poniosło śmierć, a 1 863 doznało obrażeń. Zebrane środki zostaną przekazane Fundacji Polskiego Związku Motorowego i Fundacji Inter Cars, których celem jest wspieranie bezpieczeństwa w ruchu drogowym

Organizatorami projektu „Wielka Wyprawa Maluchów do Monte Carlo 2023 dla Dzieci” są: 126Evolution oraz Automobilklub Krakowski. Wyprawa została objęta Patronatami Honorowymi: Ministerstwa Infrastruktury, Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego oraz Polskiego Związku Motorowego. Więcej informacji na temat projektu i możliwości pomocy – można znaleźć na stronie internetowej: www.wielkawyprawamaluchow.pl





RECEPTA NA DŁUGOWIECZNOŚĆ

Aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, regularne badania profilaktyczne, zainteresowania i cel – to recepta na długie życie w dobrej kondycji, którą dr n.med. Krzysztof Czarnobilski przepisuje swoim pacjentom. Najlepiej byłoby, gdybyśmy o starości myśleli jak najwcześniej – ale pamiętajmy też, że nigdy nie jest za późno na zmiany...

Jak żyć długo? To pytanie zadaje sobie chyba każdy, ale też chcielibyśmy być w jak najlepszej formie – żeby nie korzystać z opieki innych osób lub instytucji. Tymczasem w Polsce, po 65 roku życia – dobrym zdrowiem cieszymy się średnio przez osiem lat... a przykładowo w Szwecji – dwa razy dłużej. Podstawą jest odpowiedni styl życia, którego musimy uczyć się już w dzieciństwie.

To, jak będzie wyglądała nasza starość i ile będzie trwała – w 50% zależy od nas... tylko 20% to geny, kolejne 20% – środowisko, a zaledwie 10% – organizacja służby zdrowia.

Zawsze podaję przykłady długowiecznych ludów, które żyją: w spokoju i w zgodzie z naturą, ale też nie przejadają się i codziennie pokonują wiele kilometrów. Z kolei na japońskiej wyspie Okinawa – gdzie jest najwięcej stulatków – mieszkańcy kierują się filozofią szczęścia, cechuje ich: wrodzony optymizm i radość do późnej starości.

Kiedy spotykam seniorów w bardzo podeszłym wieku – a mam nawet stuletnich pacjentów – to zawsze zadają pytanie: Jak żyli? Uzyskuję różne odpowiedzi, bo choć

większość nie paliła papierosów – to zdarzały się i takie osoby, które wciągnął ten szkodliwy natóg. Niektórzy w ogóle nie pili alkoholu – a inni spożywali go okazjonalnie. Natomiast w tych odpowiedziach pojawiał się jeden wspólny element: to ruch. Słyszę przykładowo: „Mieszkałam na czwartym lub piątym piętrze bez windy i musiałam chodzić po schodach...”

Staram się przepisać pacjentom: „receptę na długowieczność”, ale nie są to leki – które ograniczam, walcząc z wielolekowością. To przepis „szyty na miarę”, składający się z tych elementów, o których wspominałem: aktywności fizycznej, stylu życia i diety... zwłaszcza wzorowanej na śródziemnomorskiej – lekkiej, bogatej w: warzywa, owoce, rośliny strączkowe i produkty zbożowe, ale bazującej także na orzechach czy oliwie z oliwek. Ten sposób odżywiania się – zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia.

Jeżeli możemy pracować zawodowo – to róbmy to, jak najdłużej... a gdy już przejdziemy na emeryturę – wyznaczmy sobie cel, by cieszyć się długim i aktywnym życiem. To model polecany przez wiele znanych osób, wśród których są choćby: Sobiesław Zasada, Krzysztof Zanussi czy Irena Santor – ambasadorzy „Głosu Seniora”.

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



ZĄŻYWAJ LEKI BEZPIECZNIE – SUKCES PRZEGLĄDU LEKOWEGO

Ponad 80% pacjentów przyznało, że czuje się lepiej. To efekt, jaki udało się osiągnąć po przeprowadzeniu Pilotażowego Przeglądu Lekowego – koordynowanego przez dr hab. n.med. prof. UMP Agnieszkę Neumann-Podczaską. Podstawą było Rozporządzenie Ministra Zdrowia, a w praktyce udało się zaangażować: 75 aptek i 850 pacjentów w całym kraju. 557 kobiet i 293 mężczyzn – w tym 772 pacjentów powyżej 60. roku życia – zażywało średnio 16 medykamentów dziennie. Wystarczyło zmniejszyć tę ilość o przynajmniej dwa preparaty – aby zauważyć, że dana osoba ma mniej problemów lekowych: interakcji i stanów nieleczonych.



„Obserwując przebieg i wyniki pilotażu – trzeba stwierdzić, że warto było to zrobić. Warto też kontynuować te działania oraz rozwijać współpracę między farmaceutą i lekarzem – dla dobra pacjentów z wielolekowością...” – mówi profesor Agnieszka Neumann-Podczaska. 30 czerwca 2023 r., w Warszawie odbyła się uroczysta gala z prezentacją wyników – które pozostają w dyspozycji Narodowego Funduszu Zdrowia. Dyrektor Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji MZ – Łukasz Szmulski odebrał raport przy dźwiękach przeboju z filmu „Mission: Impossible”. Muzyka wybrzmiała dlatego, że misja była naprawdę trudna – skomplikowane sytuacje lekowe, nowa zasada współpracy lekarz – farmaceuta... ale wszystko wskazuje na to, że udało się poprawić bezpieczeństwo leczenia. Raporty są obecnie badane przez Agencję Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji – aby stwierdzić, czy przegląd lekowy powinien być finansowany ze środków publicznych. Przedstawione wyniki pokazały jednak, że taka współpraca: lekarza rodzinnego i farmaceuty – przynosi korzyści seniorom z wielolekowością, którzy odwiedzają różnych specjalistów, a dodatkowo stosują preparaty bez recepty

oraz suplementy diety w samoleczeniu. W Polsce potrzeba takiego świadczenia, w ramach którego będzie można spojrzeć całościowo na farmakoterapię pacjentów – zwłaszcza tych najbardziej zagubionych w systemie. Tymczasem tutaj mamy nie tylko lepsze wyniki zdrowotne, ale też korzyści dla systemu ochrony zdrowia oraz zdrowia publicznego. Na gali nie zabrakło też przedstawicieli Naczelnej Izby Aptekarskiej – zespół ekspertów przygotował już standard świadczenia, który będzie podstawą do budowania konsensusu środowiska: lekarskiego, farmaceutycznego, pielęgniarskiego oraz społecznego – na temat tej usługi.

Uroczystość zwieńczona została ceremonią wręczenia pamiątkowych statuetek – farmaceutom z całej Polski, którzy wzięli udział w pilotażu. Na uroczystości był też Łukasz Salwarowski – prezes Stowarzyszenia MANKO-Głos Seniora i podkreślił, że popieramy wszystkie działania – dzięki którym seniorom w Polsce żyje się lepiej: **„Działamy razem i czekając na decyzje dotyczące finansowania – promujemy ideę przeglądu lekowego. Leczymy się bezpieczniej! Zażywajmy 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. ZĄŻYWAJ LEKI BEZPIECZNIE.

Ochrona przy nietrzymaniu moczu dla mężczyzn

Poznaj dyskretne, chłonne i wygodne produkty na nietrzymanie moczu Seni dla mężczyzn

Czy wkładki urologiczne to dobry wybór na nietrzymanie moczu u mężczyzn?

Wkładki urologiczne Seni Man zostały stworzone z myślą o mężczyznach potrzebujących pewnego zabezpieczenia przy kropelkowym, lekkim i średnim nietrzymaniu moczu. Linia Seni Man składa się z 5 wkładek o różnych stopniach chłonności, aby skutecznie chronić mężczyzn przed niechcianymi wyciekami. Są dostępne w 2 wariantach: w kształcie ochraniacza boksinerskiego i w kształcie łódki. Specjalne granulki (superabsorbent) we wkładzie chłonnym zapewniają suchość i redukują nieprzyjemny zapach. Wkładki nie szeleszczą, są miękkie i dyskretne. Pewne mocowanie do bielizny zapewnia poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad problemem.

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!

Co zamiast wkładek urologicznych dla mężczyzn?

Seni Man Pants to bielizna chłonna dla mężczyzn, którzy prowadzą aktywny tryb życia i chcą czuć się sucho i bezpiecznie w różnych sytuacjach mimo nietrzymania moczu. Dopasowana do męskiej anatomii, co zapewnia komfort i swobodę ruchów. W szarym kolorze, który dobrze komponuje się z męską garderobą.



Producent i podmiot prowadzący reklamę – Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA.

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania
lub etykietą.

seni[®]

Cokolwiek robisz, poczuj się
PEWNIENIE!



*Produkt
dofinansowany
przez NFZ*

**Wkładki i bielizna chłonna
na nietrzymanie moczu
Seni dla mężczyzn. *Pewnie!***

Więcej na SeniMan.pl

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania
lub etykietą.



ZOSTAŃ POSIADACZEM OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA

Ogólnopolska Karta Seniora to nie tylko karta zniżkowa, ale forma aktywizacji Seniorów. Pomysłodawcą i organizatorem Programu jest **Stowarzyszenie MANKO**, które od 13 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 **3100** 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 **3100** 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 współtwórcą i ambasadorem, pozyskując firmy, które udzielą 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 oraz pod numerem telefonu **12 429 37 28**, kom. **500 697 992** oraz adresem e-mail: poczta@manko.pl



DLACZEGO CZĘSTO SPOTYKAMY SIĘ Z PROBLEMEM BRAKU APETYTU WŚRÓD OSÓB PO 65. ROKU ŻYCIA?

Pojawiający się brak apetytu często towarzyszy procesowi starzenia się i jest określany jako anoreksja wieku podeszłego. W efekcie wiąże się to z dużo niższą podażą składników odżywczych i kalorii, co w konsekwencji może doprowadzić do niedożywienia. Szacuje się, że anoreksja wieku podeszłego występuje **nawet u co czwartej osoby po 65. r.ż.** Dane te pokazują, jak szeroki jest to problem wśród seniorów.

Za istotną przyczynę występowania problemów z jedzeniem u starszych osób uważa się zmiany w wydzielaniu hormonów regulujących taknienie. Osoby starsze znacznie szybciej odczuwają sytość po posiłku, dlatego też **spożywają mniejsze porcje jedzenia.** Co więcej, częściej zgłaszają brak uczucia głodu. Wraz z wiekiem zmniejsza się także percepcja węchu i ilość kubków smakowych. Czynniki te wpływają na obniżenie odczuwania przyjemności z jedzenia i smaku pożywienia.

Na pojawienie się jadłowstrętu wieku podeszłego znaczący wpływ mają czynniki środowiskowe takie jak samotność, niepełnosprawność, brak pomocy, zaniedbanie czy niski status ekonomiczny. Do innych przyczyn zalicza się także np.:

- zaparcia,
- ostre i przewlekłe stany chorobowe: niewydolność serca, nerek czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP),
- depresja, demencja,
- przewlekły ból,
- wielochorobowość i wielolekowość
- stan zapalny,
- zaburzenia połykania i problemy z uzębieniem,
- leki (między innymi antybiotyki, leki nasenne),
- restrykcje dietetyczne.

Brak apetytu u seniorów to złożony problem wynikający niejednokrotnie z poważnych schorzeń, dlatego nigdy nie należy go bagatelizować! Warto skonsultować się z lekarzem, aby znaleźć przyczynę i wdrożyć odpowiednie działanie.

Z czym może wiązać się brak apetytu u osób starszych?

Jadłowstręt wieku podeszłego wiąże się ze znacznym, dłuższym brakiem spożywania odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych, **pogarszając tym samym prawidłowe funkcjonowanie organizmu.** Prowadzi do pojawienia się sarkopenii (spadek masy mięśniowej) i zespołu słabości. **Stan ten znacznie pogarsza sprawność fizyczną seniorów, predysponując do częstszych upadków i złamań.** Ponadto, brak apetytu przez dłuższy czas może spowodować pojawienie się niedożywienia jakościowego i ilościowego, co finalnie przekłada się na **pogorszenie wszystkich funkcji organizmu.**

Dlatego też ważne jest określenie przyczyny utraty apetytu i podjęcie odpowiednich działań podczas konsultacji z lekarzem. Nigdy nie należy bagatelizować tego problemu. Warto zadziałać kompleksowo, a przede wszystkim zapewnić prawidłowy stan odżywienia bliskich nam osób starszych.

■ **ANNA SOBOLEWSKA – WAWRO**
DIETETYK KLINICZNY, EKSPERT NUTRICIA



NUTRICIA
Nutridrink



NUTRICIA
Nutridrink

ASPIERA LECCIONE
TERMINALESCENCE

125 ml

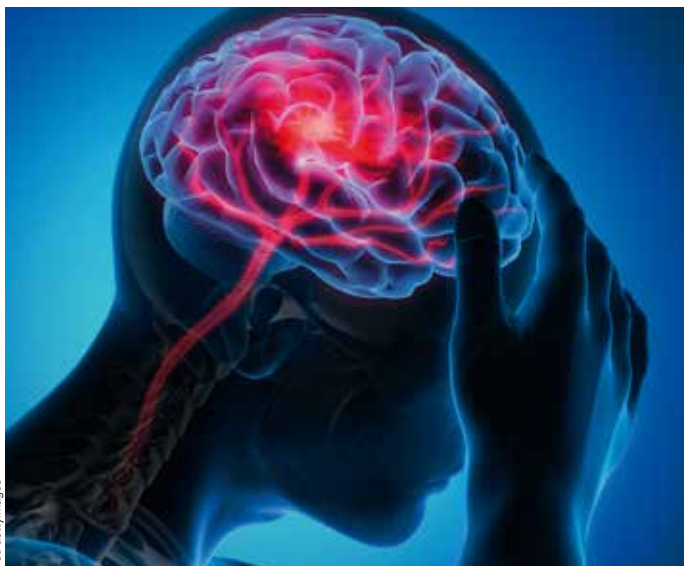
Zadbaj o stan odżywienia seniora z Nutridrink!

ZAPYTAJ LEKARZA O NUTRIDRINK

Skonsultować przed rozpoczęciem leczenia.
Nutridrink to żywność specjalnego przeznaczenia
medycznego do poprawy stanu żywieniowego
i medycywnego i innych niedożywności. Wyłączony
z diety. Nutricia Polska Sp. z o.o. ul. Białostocka 4,
00-728 Warszawa, AOC 1161 (100) 103 0213

UDAR MÓZGU I JEGO OBJAWY – DOWIEDZ SIĘ, JAK ZAREAGOWAĆ

Wiedza na temat udaru mózgu, jego objawów oraz podstaw leczenia może uratować życie Tobie lub Twoim bliskim. Szybka reakcja na niepokojące objawy skraca czas do postawienia diagnozy i włączenia odpowiedniej terapii. Jak powstają udary mózgu? Jakie objawy powinny skłonić Cię do wezwania karetki pogotowia ratunkowego?



„WYLEW” A UDAR NIEDOKRWIENNY MÓZGU

W języku potocznym pojęcia „wylew” oraz „udar” często używane są zamiennie jako opis uszkodzenia mózgu wynikającego ze zmian w naczyniach. W rzeczywistości są to dwie odmienne choroby. W medycynie wyróżnia się **udar niedokrwienny** oraz **udar krwotoczny** ośrodkowego układu nerwowego. Prowadzą one do wystąpienia podobnych objawów, ale znacznie różnią się leczeniem.

Udar niedokrwienny jest najczęstszą formą choroby i odpowiada za 4 na 5 rozpoznań [1]. Dochodzi do niego w wyniku **ograniczenia dopływu krwi do mózgu** będącego skutkiem zaburzeń w tętnicach, spowodowanych np. miażdżycą naczyń lub zatkaniem tętnicy przez skrzeplinę powstałą w sercu podczas migotania przedsionków [1,2].

Udar krwotoczny najczęściej spowodowany jest krwotokiem śródmózgowym, czyli wynaczynieniem krwi do mózgu z pękniętego naczynia krwionośnego. Zazwyczaj

stanowi on powikłanie nadciśnienia tętniczego [1,2]. Czasem może też dojść do ukrwotoczenia wtórnie do wyjściowo niedokrwiennego udaru mózgu.

Powyższe zmiany naczyniowe (wiążące się albo z niedokrwieniem, albo z krwawieniem) powodują obumieranie komórek mózgu, prowadząc do zaburzenia jego czynności. Udar stwierdza się, gdy objawy trwają ponad 24 godziny.

W niektórych przypadkach może dojść do czasowego ograniczenia przepływu krwi przez mózg, które prowadzi do niedokrwienia, ale nie wiąże się z trwałym uszkodzeniem tego narządu. Takie zjawisko zwane jest **przemijającym niedokrwieniem mózgu (TIA)**. Jego objawy przypominają udar mózgu, jednak cofają się samoistnie zwykle w ciągu kilku-kilkunastu minut, choć czasami mogą trwać kilka godzin (maksymalnie 24h).

CZYNNIKI RYZYKA UDARU

Ze względu na centralną rolę naczyń krwionośnych w mechanizmie powstawania udarów mózgu, czynnikami ryzyka są przede wszystkim **stany i choroby, które uszkadzają tętnice**. Szczególnie istotne są:

- nadciśnienie tętnicze,
- palenie wyrobów tytoniowych,
- miażdżycę i hipercholesterolemia,
- cukrzyca,
- niska aktywność fizyczna,
- otyłość,
- nadużywanie alkoholu,
- zaburzenia rytmu serca, w tym migotanie przedsionków – mogą powodować powstawanie skrzeplin w sercu, które po przedostaniu się do naczyń zaopatrujących mózg, powodują ich zablokowanie i zahamowanie przepływu krwi [1,2].

Zwalczanie powyższych stanów (poprzez np. zbilansowaną dietę, regularny wysiłek fizyczny, rezygnację z używek, dobrą kontrolę stężenia cukru i cholesterolu we krwi,

ciśnienia tętniczego czy prawidłowo prowadzone leczenie przeciwnie w przypadku niektórych arytmii) jest więc podstawą zapobiegania udarowi mózgu [2].

OBJAWY, NA KTÓRE MUSISZ ZAREAGOWAĆ

Zależnie od umiejscowienia uszkodzenia naczynia, udar mózgu może przebiegać różnie. **Najbardziej charakterystyczne objawy, które powinny skłonić do natychmiastowego działania, łatwo zapamiętać jest z pomocą akronimu FAST, co po angielsku oznacza "szybko".**

Rozszyfrowuje się go następująco:

Face drooping – **asymetria twarzy** – opadanie kąćka ust lub powieki, zaburzenia mimiki;

Arm weakness – **osłabienie kończyny górnej** – niedowład lub całkowite porażenie;

Speech difficulty – **zaburzenia mowy** – niewyraźna, bektotliwa, spowolniona mowa;

Time to call – **telefon ratunkowy** – w przypadku niepokojących objawów, należy natychmiast zadzwonić po pomoc medyczną [2,3].

Wzbudzić czujność powinny również: **splątanie, nagłe zaburzenia widzenia, zaburzenia równowagi, zaburzenia czucia (zwłaszcza po jednej stronie ciała), zmiana zachowania, silny ból głowy.**

Szybka reakcja jest bardzo ważna, ponieważ **najszybsze leczenie można prowadzić jedynie w czasie pierwszych godzin od wystąpienia objawów.** W razie wystąpienia objawów alarmowych, należy niezwłocznie wezwać służby ratownictwa medycznego i zgłosić podejrzenie udaru mózgu. **Nawet jeżeli stan neurologiczny się poprawi, chory powinien zostać poddany dokładnej diagnostyce.** Wynika to z faktu, że **u części chorych dochodzi do chwilowej poprawy przed dalszym postępowaniem ubytków neurologicznych.** Ponadto, **u osób z przebyciem TIA lub udarem może dojść do kolejnego udaru mózgu w tej samej lub innej lokalizacji;** może on mieć charakter niedokrwienny lub krwotoczny.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE UDARU

Lekarz rozpoznaje udar mózgu na podstawie **obrazu klinicznego** (czyli wystąpienia charakterystycznych objawów) oraz wyników **badania obrazowego głowy** - tomografii komputerowej lub rezonansu magnetycznego. Badania

radiologiczne umożliwiają również różnicowanie między krwotokiem a niedokrwieniem mózgu. Jest to istotne, ponieważ stany te mogą dawać podobne objawy, jednak ich leczenie jest skrajnie różne.

W udarze niedokrwiennym u części chorych można zastosować **leki trombolityczne**, które rozpuszczają skrzep zatykający naczynie tętnicze. **Terapię tę można wdrożyć do 4,5 godzin od wystąpienia objawów uszkodzenia mózgu.** Istnieje też szereg przeciwwskazań do jej wdrożenia. W niektórych przypadkach zastosowane mogą być **metody wewnątrznacyniowe**, czyli mechaniczne usunięcie zakrzepu – ta metoda jest możliwa, jeżeli dojdzie do zatkania przez skrzepinę dużego naczynia. Istnieje też możliwość **leczenia zachowawczego**, które opiera się na **stosowaniu leków przeciwplatekcyjnych (np. kwasu acetylosalicylowego) i przeciwkrzepliwych (np. heparyny) [1,2].**

Z kolei w **udarze krwotocznym** powyższe metody leczenia są przeciwwskazane. W niektórych przypadkach możliwe jest **leczenie neurochirurgiczne lub zaopatrzenie naczyniowe uszkodzonej tętnicy [1,2].** Ten rodzaj udaru przebiega jednak znacznie gwałtowniej, dochodzi do szybszego uszkodzenia komórek mózgu, a rokowanie jest poważne.

EDUKACJA PRZED WSZYSTKIM

W leczeniu udaru mózgu najważniejszą rolę pełni szybkie rozpoznanie niepokojących objawów i wezwanie pomocy w przypadku ich wystąpienia. Niestety, badania wskazują, że **mniej niż połowa chorych z udarem rozpoznała u siebie objawy alarmowe [1].** Wynika z tego, że świadomość w społeczeństwie jest wciąż zbyt mała. **Należy edukować swoich bliskich, zwłaszcza osoby w podeszłym wieku, jakie dolegliwości powinny skłonić do natychmiastowego działania, a przez to zwiększyć szanse na powodzenie leczenia udaru mózgu.**

■ OPRACOWAŁA LEK. ALEKSANDRA SZMAJDZIŃSKA

ŹRÓDŁO: WWW.ADAMED.EXPERT

Referencje

1. Błażejewska-Hyżorek B. et al. Wytyczne postępowania w udarze mózgu. Polski Przegląd Neurologiczny; 2019; 15(A):1-156.
2. [red.prow.] Gajewski P. Interna Szczeklika, Mały Podręcznik. Kraków, Medycyna Praktyczna 2021/22.
3. cdc.gov/stroke/signs_symptoms (ostatni dostęp: 8.08.2022)

ADAMED EXPERT dla Ciebie

www.adamed.expert

AKTUALNA I SPRAWDZONA WIEDZA MEDYCZNA W JEDNYM MIEJSCU

ADAMED Dla Rodziny



ŁUKASZ SALWAROWSKI I ANNA GRAJCAREK – PREZES FUNDACJI AD VOCEM

XI – NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!

GŁOS SENIORA w sprawie bezpieczeństwa najmłodszych – jest bardzo ważny potrzebny... o czym przekonywali uczestnicy konferencji „**Jak przezwyciężyć dramat dzieci krzywdzonych?**” Organizatorem wydarzenia – które odbyło się 1 lipca na Sali Obrad Urzędu Miasta Krakowa – była **Fundacja Ad Vocem**.

Babcie i dziadkowie są pierwszymi, którzy mogą zauważyć, że ich wnuki są krzywdzone... Osoby będące na emeryturze – które częściej przebywają w domach – mają szansę usłyszeć i zobaczyć więcej... gdyby na przykład u sąsiadów działo się coś niepokojącego. Nas nie trzeba przekonywać, że nieoceniona jest rola seniorów w rozpoznaniu przemocy domowej – dlatego Głos Seniora objął konferencję patronatem medialnym. Prezes, Łukasz Salwarowski opowiedział o kampanii „Szkoła Przyjazna Seniorom”. Z kolei, po wysłuchaniu ekspertów – uczestnicy spotkania dowiedzieli się, że z tak zwanego „złego dzieciństwa” bardzo często biorą się: problemy psychiczne, samobójstwa, depresje czy nerwice.

Nasza obecność była odpowiedzią na zaproszenie Anny Grajcarek – prezes Fundacji Ad Vocem, aktywnej działaczki społecznej 65+, naszej ambasadorki, która od kilkudziesięciu lat pomaga krzywdzonym dzieciom, prowadzi szkolenia dla nauczycieli i decydentów, wydaje książki oraz lobbuje za zmianami prawa.

Wspieramy też inne kampanie Fundacji Ad Vocem: „Mamo, nie krzywdź – Profilaktyka FASD”, „XI- Nie bądź obojętny”. A już wkrótce... zainicjujemy nowe, wspólne, międzypokoleniowe projekty. Razem można więcej!

KONGRES ZDROWIA MĘŻCZYZN

Przeciętny Europejczyk żyje o prawie 6 lat dłużej, niż mężczyzna w Polsce... a w przypadku Szwedów – jest to nawet 10 lat więcej. Jak zmniejszyć tę różnicę? O tym rozmawiano 31 maja, podczas II Kongresu Zdrowia Mężczyzn. Hasło tegorocznej edycji brzmiało: „Zdrowie-inwestycja-sukces”.

Z danych Eurostatu wynika, że polscy mężczyźni dożywają średnio 72 roku życia i – mniej więcej cztery lata temu – ta granica jeszcze obniżyła się. „Nadal żyją krócej, niż kobiety. Niechętnie poddają się badaniom profilaktycznym, a cały czas i choroby układu oddechowego i te związane z psychiką – to tematy, o których musimy mówić i które musimy nagłaśniać...” – podkreśliła Iwona Schymalla, prezes Fundacji Żyjmy Zdrowo.

Ten rozdział między długością życia kobiet i mężczyzn – utrzymuje się na poziomie ośmiu lat i jest to największa różnica w Unii Europejskiej. Najczęściej uzyskiwane zwolnienia lekarskie – dotyczą zaburzeń psychicznych i zwykle są wypisywane na prawie trzy tygodnie.

Jak wiadomo, bardzo ważne są badania profilaktyczne – o których panowie zbyt często zapominają albo wręcz unikają ich. Nastawić optymistycznie może jednak fakt, że – jak powiedział biorący udział w dyskusji wiceminister zdrowia, Piotr Bromber – w ciągu ostatnich kilkunastu lat wzrosło

finansowanie świadczeń opieki zdrowotnej i na szczęście zmienia się też podejście do zdrowia.

Wśród tematów II Kongresu Zdrowia Mężczyzn – znalazły się m.in.: leczenie paliatywne, potencja, płodność, zdrowie psychiczne czy walka z nałogami. Głos Seniora był patronem medialnym wydarzenia – zorganizowanego przez Fundację Żyjmy Zdrowo oraz Polsko-Amerykańską Fundację Onkologiczną.

Więcej na: www.kongreszdrowiamezczyzn.pl



FIZJOTERAPIA UROGINEKOLOGICZNA

**– NAJNOWSZE STANDARDY REHABILITACJI UROGINEKOLOGICZNEJ DOSTĘPNE
W INSTYTUCIE ZDROWIA IM. EWY I SOBIESŁAWA ZASADY W MIELNIE I KARPACZU.**

Fizjoterapia uroginekologiczna jest stosunkowo nową dziedziną. Jej początki sięgają przełomu lat 40 i 50 ubiegłego stulecia i prowadzą do Stanów Zjednoczonych, gdzie dr Arnold Kegel jako pierwszy opisał ćwiczenia mięśni dna miednicy. Na podstawie swoich badań wykazał, że regularna aktywacja i relaksacja mięśni dna miednicy zapobiega nietrzymaniu moczu oraz wypadaniu narządów miednicy.

Możliwe jest podwyższenie napięcia spoczynkowego mięśni dna miednicy, wzrost ich siły, wydłużenie czasu skurczu maksymalnego, poprawa kontroli nerwowo-mięśniowej, a co za tym idzie usprawnienie mechanizmów trzymania moczu.

Dolegliwości, z którymi można zgłosić się do fizjoterapeuty uroginekologicznego w Instytucie Sofra to w szczególności: wysiłkowe, nagłace i mieszane nietrzymanie moczu, pęcherz nadaktywny, zespoły bólowe miednicy mniejszej, zaburzenia seksualne, obniżenie/wypadanie narządów miednicy, stany przed oraz po operacjach ginekologicznych i urologicznych, pęcherz neurogeny np. w przebiegu stwardnienia rozsianego, bolesne miesiączki, bolesne współżycie, rozęście mięśnia prostego brzucha, moczenie nocne i dzienne, nietrzymanie gazów i stolca, zaparcia

Nietrzymanie moczu według Międzynarodowego Towarzystwa Inkontynencji (International Continence Society

– ICS) to bezwiedny wyciek moczu przez cewkę, stwierdzany obiektywnie, który jest problemem socjalnym i higienicznym.

Mamy cztery podstawowe rodzaje nietrzymania moczu:

- 1) wysiłkowe nietrzymanie moczu
- 2) nietrzymanie moczu z parciai nagłacymi
- 3) oraz forma mieszana obu powyższych,
- 4) a także nietrzymanie moczu z przepętnienia.

Epidemiologia dolegliwości wskazuje, że na świecie problem ten dotyczy ok. 200 mln ludzi, a w Polsce na nietrzymanie moczu cierpieć może nawet pięć milionów osób.

Fizjoterapia uroginekologiczna jest bezpieczną i skuteczną metodą. Może być stosowana także jako profilaktyka. Istotne jest, aby nauczyć pacjenta jakich mięśni używać do ćwiczeń, jak wyeliminować współskurcze pośladków i tłoczni brzusznej. Ważne jest połączenie aktywacji mięśni dna miednicy z oddechem.

W Instytucie Zdrowia Sofra im. Ewy i Sobiesława Zasady w Mielnie oprócz fizjoterapii uroginekologicznej oferuje się:

- gimnastykę na plaży • gimnastykę • nording walking
- fizykoterapię • strefę SPA • masaże • rytuały SPA • opiekę lekarzy i pielęgniarek.

■ DR N. MED. I N. O ZDR. RENATA SAWICKA



SOFRA
INSTYTUT ZDROWIA
im. Ewy i Sobiesława Zasady

- Pobyty zdrowotne i regeneracyjne w malowniczo położonych obiektach w Karpaczu i w Mielnie
- NOWOŚĆ! Bałtycka dieta długowieczności oraz post leczniczy
- Bogata baza zabiegowa
- 5 programów żywieniowych do wyboru
- Tlenoterapia w kabinie normobarycznej z fitnessem płuc

Honorujemy
Ogólnopolską
Kartę Seniora



WIĘCEJ INFORMACJI: www.sofra.com.pl



MIELNO, UL. CHEŁMOŃSKIEGO 2

+48 605 350 643



KARPACZ, UL. POLNA 4

+48 605 350 507

PRAWDZIWI SKARB, PŁYNNNE ZŁOTO – BOGACTWO OLIWY Z OLIVEK...



Zalecana przez lekarzy dieta śródziemnomorska – uważana za najzdrowszą – bazuje na: warzywach, owocach, roślinach strączkowych, zbożach oraz oliwie z oliwek... i właśnie o tym ostatnim elemencie – rozmawialiśmy z Agnieszką Karelus, dietetyczką ze Szpitala MSWiA w Krakowie.

Oliwa z oliwek to skarb... Dlaczego warto odkryć go w każdej kuchni?

A.K.: Dzięki związkom fenolowym – warto ją stosować w profilaktyce wielu schorzeń cywilizacyjnych. Z kolei jednonienasycone kwasy tłuszczowe wykazują działanie przeciwmiażdżycowe. Hydroksytyrozol zmniejsza stan zapalny u osób zagrożonych chorobami sercowo-naczyniowymi – w tym chorobą wieńcową, natomiast oleokantal i oleaceina działają przeciwzakrzepowo.

To już jest całkiem sporo korzyści, a lista może być jeszcze dłuższa...

Tak. Oliwa z oliwek zapobiega nowotworom – takim jak rak piersi czy prostaty. Chroni przed: demencją, chorobą Alzheimera i Parkinsona oraz stwardnieniem rozsianym. Powinny włączyć ją do diety również osoby, chorujące na Reumatoidalne Zapalenie Stawów. Regularne jej spożywanie: obniża ciśnienie tętnicze krwi, poprawia pamięć, ale też działa korzystnie na jelita i wątrobę. Oliwa z oliwek jest szczególnie cenna dla seniorów, ponieważ chroni przed osteoporozą oraz chorobami oczu, takimi jak zwyrodnienie plamki żółtej.

I zwłaszcza seniorzy powinni po nią sięgać?

Ze względu na bogactwo składników prozdrowotnych – powinna być spożywana przez wszystkich, niezależnie od wieku. Zgodnie z zasadą: „Le-

piej zapobiegać niż leczyć” – należałoby wprowadzić ją już u najmłodszych. Dla osób starszych, może jednak stanowić ważne narzędzie w walce z chorobami układów: krążenia, nerwowego, odpornościowego oraz pokarmowego.

Jak stosować oliwę z oliwek?

Najlepiej spożywać ją na zimno, na przykład do sałatek – ponieważ obróbka termiczna niszczy jej cenne właściwości. Badania naukowe dowodzą, że prozdrowotne działanie wykazuje spożycie około 30 ml oliwy dziennie (6 łyżeczek).

Dziękuję za rozmowę.



ŁUKASZ SALWAROWSKI WRAZ Z ELŻBIETĄ KALLERGI – POLONIJNĄ SENIORKĄ PRODUKUJĄCĄ OLIWĘ Z OLIVEK NA KRECIE. OLIWA JEST DOSTĘPNA NA WWW.SKLEP.GLOSSENIORA.PL

SAMOOPIEKA PODSTAWĄ PROFILAKTYKI

► **Długość naszego życia ulega wydłużeniu, a wraz z nim niejednokrotnie pojawiają się choroby przewlekłe, czy zjawisko wielochorobowości. Wymagają one od pacjenta szeregu zmian w życiu codziennym i rodzinnym. Podejmowane czynności w zakresie kontroli nad swoją kondycją zdrowotną – fizyczną oraz psychiczną – to właśnie samoopieka. Narzędzia z zakresu samoopieki dają poczucie własnej skuteczności.**

Narzędzia te zostały przedstawione w programie Chronic Disease Self-Management Program – o ponad 30-letniej historii, stworzonym przez prof. Kate Lorig, ze Stanford University. Program został zaadaptowany w Polsce i obecnie jest prowadzony przez Zakład Gerontologii, Zdrowia Publicznego i Dydaktyki, Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji. 2 czerwca 2023 roku odbyły się Międzynarodowe warsztaty dla liderów oraz partnerów projektu, dofinansowane przez Polską Fundację Narodową. Wydarzenie odbyło się pod patronatem medialnym Głosu Seniora oraz Czasopisma Reumatologia.

Warsztaty dotyczą samoopieki w chorobach przewlekłych, radzenia sobie z trudnymi emocjami, depresją i lękiem, zmian nawyków żywieniowych, podejmowania aktywności fizycznej, komunikacji z najbliższymi, personelem medycznymi i sobą samym. Szczegóły na grafice.

Więcej na stronie internetowej:
porozmawiajmyzdrowiu.eu/

Zapisy: spartanska.gerontologia@spartanska.pl lub przez stronę internetową

Warsztaty prowadzone są w języku polskim i ukraińskim.

Warsztaty z samoopieki w chorobie przewlekłej

- **Cykl spotkań: 6 tygodni**
- **Spotkania odbywają się raz w tygodniu**
- **Każde spotkanie trwa 2,5 godziny**
- **Warsztaty prowadzone są przez 2 certyfikowanych liderów**
- **Online (na platformie ZOOM) lub stacjonarnie w Warszawie**

Zapisy trwają!

nasza strona internetowa:
porozmawiajmyzdrowiu.eu

NA OSTEOPOROZĘ CIERPI W POLSCE PONAD 2 MLN OSÓB, A LECZY SIĘ JEDYNNIE 5 PROC.



JEDNO ZŁAMANIE MOŻE PRZYCZYNIĆ SIĘ DO ŚMIERCI

Osteoporoza – to niebezpieczna choroba zwiększająca ryzyko zgonu i rujnąca życie. W Polsce cierpią na nią ponad 2 miliony osób, a na całym świecie ponad 200 mln. Początkowo przebiega bezboleśnie, aż do pierwszego złamania. Najczęściej jest ono niskoenergetyczne (z wysokości swojego ciała), choć znane są też przypadki złamań w następstwie kichnięcia, kaszlu czy podparcia na nadgarstku.

NIEBEZPIECZNE POWIKŁANIA

Osteoporoza nie boli, dlatego bywa nazywana „cichym złodziejem kości”. Najcięższym następstwem osteoporozy jest złamanie szyjki kości udowej. Ok. 30 proc. chorych w ciągu pierwszego roku po takim złamaniu umiera, a 50 proc. tych, którzy przeżyli, zmaga się ze znacznym, często trwałym kalectwem. U ok. 40 proc. pacjentów po złamaniach docho-

dzi do powikłań układu moczowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego, centralnego układu nerwowego, zmian septycznych i odleżyn.

DIAGNOSTYKA 60+ I GRUPY RYZYKA

Eksperti są zgodni: każde złamanie u pacjentów w wieku 60+ powinno skutkować wykonaniem diagnostyki w kierunku osteoporozy, by w porę zdiagnozować chorobę i nie dopuś-

cić do kolejnych złamań, szczególnie szyjki kości udowej. Tymczasem, pacjenci zwykle trafiają do ortopedów, którzy zamiast skierować ich na diagnostykę, zakładają jedynie gips. Diagnostyka jest też szczególnie ważna w grupach ryzyka. Znajdują się w nich osoby palące papierosy, nadużywające alkoholu, prowadzące siedzący tryb życia, niedożywione czy z niedoborem witaminy D.

UBYTEK WZROSTU O 4 CM TO SYGNAŁ, KTÓREGO NIE WOLNO ZLEKCEWAŻYĆ

Dużo zależy od samych pacjentów. Najprostszym „badaniem przesiewowym” jest bowiem obserwacja własnego ciała. Każdy ubytek wzrostu o min. 4 cm może świadczyć o powolnych, kompresyjnych złamaniach trzonów kręgowych. Niestety niewielu lekarzy POZ mierzy wzrost pacjentom. – *Lekarze bardzo rzadko mierzą pacjentów, a jeśli nawet pytają o wzrost, to pacjenci podają ten, który pamiętają sprzed lat* – mówi **Katarzyna Lisowska z Fundacji Per Humanus** i podkreśla, jak ważne jest, żeby osteoporozę zawsze leczyć pod opieką specjalisty i nigdy samodzielnie nie przerywać leczenia.

DOSTĘP DO NOWOCZESNEGO LECZENIA

Polscy pacjenci chorzy na osteoporozę z grupy bardzo wysokiego ryzyka złamań nie mają dostępu do optymalnego leczenia. Najczęściej stosowane leki antyresorpcyjne

(bisfosfoniany) nie zabezpieczają bowiem najczęściej chorych pacjentów przed wystąpieniem kolejnego złamania z uwagi na ich wolniejsze działanie. Umocnienie struktury kości następuje dopiero po 12 miesiącach, a stosowane obecnie terapie jedynie hamują proces utraty masy kostnej. Tymczasem na rynku są już dostępne inne nowoczesne terapie, które działają dwukierunkowo, wzmagając procesy kościotworzenia i zmniejszając resorpcję kości, dzięki czemu poprawia się ich struktura i wytrzymałość.

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z NIEOPTYMALNYM LECZENIEM OSTEOPOROZY

- **brak środków na badania diagnostyczne** zwłaszcza badania gęstości kości,
- **brak pakietu diagnostycznego**, który mógłby gwarantować kompleksowe badania w kierunku osteoporozy,
- **niska świadomość wśród pacjentów i lekarzy**. Pacjenci po złamaniach sami powinni szukać poradni osteoporozy, a lekarze powinni do nich kierować. Jedynie niewielki odsetek pacjentów ze złamaniami niskoenergetycznymi trafia do reumatologów czy poradni leczenia osteoporozy.
- **kolejki do specjalistów** – czas oczekiwania na wizytę w poradni leczenia osteoporozy wynosi nawet do 6 miesięcy.

Jeśli jesteś za budową nowoczesnego systemu wsparcia osób niesamodzielnych, opartego na koordynacji, standardach i stabilnym finansowaniu

DOŁĄCZ DO KOALICJI!

JAK ZOSTAĆ CZŁONKIEM KOALICJI?

CZŁONEK ZWYCZAJNY ★

CZŁONEK STOWARZYSZONY ★★

CZŁONEK WSPIERAJĄCY ★★★

POBIERZ WŁAŚCIWĄ DEKLARACJĘ ZE STRONY:

 www.niesamodzielnym.pl

ROŚNIE SKAŁA ZJAWISKA SAMOTNOŚCI SENIORÓW

W maju 2023 r., ukazał się raport z badania pn. „Samotność wśród osób 80+” zrealizowany przez współpracujące z Głosem Seniora – Stowarzyszenie mali bracia Ubogich. Przeprowadzono ponad 400 rozmów z seniorami, w celu poznania skali zjawiska samotności i jej wpływu na poszczególne aspekty życia. Publikacja ukazuje zupełnie nowe spojrzenie na tę problematykę. Komentarza eksperckiego udzielił Łukasz Salwarowski, Prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora.

Badanie koncentruje się na osobach 80+. Wynika z niego, że: 60% tej grupy – to wdowy i wdowcy, 58% – mieszka samotnie, a 26% – odczuwa osamotnienie. Dodatkowo dowiadujemy się, że spośród wszystkich osób osamotnionych, biorących udział w badaniu – 73% mieszka samotnie, a aż 13% nigdy nie wychodzi z domu. Ta sytuacja wymaga intensyfikacji i zwiększenia skuteczności polityki senioralnej w Polsce. Pokazuje, że to co robimy jako samorządy i organizacje pozarządowe jest cały czas niewystarczające. Jeszcze dobitniej widać to w dalszej części badań, która ukazuje zdrowotne i ekonomiczne skutki osamotnienia. Osoby samotne znacznie częściej borykają się z: problemami zdrowotnymi, brakiem poczucia bezpieczeństwa i utratą samodzielności. To z kolei,

powoduje konieczność pobytu w: szpitalu, DPS czy ZOL – co jest olbrzymim obciążeniem moralnym i ekonomicznym dla Państwa i samorządów. Tylko 6% z osamotnionych korzysta z klubów seniora, 8% z badanych nie ma możliwości opuszczenia mieszkania, a 7% boi się, że podczas wyjścia z domu coś im się stanie. Te informacje dowodzą, że prace nad zwiększeniem dostępności infrastrukturalnej, także wymagają przyspieszenia. Jak więc widzimy, samotność wciąż jest głównym problemem osób starszych i wyzwaniem polityki senioralnej w Polsce. Jako społeczeństwo powinniśmy dążyć do wypracowania mechanizmów przeciwdziałających samotności i „wyciągających” seniorów z domów. Pełen raport dostępny na stronie: www.malibracia.org.pl/20lat/#raport

Opieka domowa nad seniorami w Polsce

Zawsze Obok to marka spótki Hausengel, zaufany partner, który jest zawsze blisko Ciebie. Bazujemy na 18-letnim doświadczeniu na rynku niemieckim. Teraz oferujemy fachową pomoc także w Twojej okolicy!

- Oferujemy całodobową lub godzinową opiekę w całej Polsce.
- Gwarantujemy legalną, bezpieczną współpracę i pełną transparentność.
- Wesprzemy Cię w codziennych troskach o bliskich i obowiązkach z nimi związanymi.
- Dostosujemy ofertę do Twoich indywidualnych potrzeb.
- Dopasujemy odpowiednią opiekunkę dla Twoich krewnych.
- Zapewnimy Twoim bliskim dobrą, godną i bezpieczną starość w domowym otoczeniu.



Zaufały nam setki rodzin! Zaufaj i TY!

Zgłoś się do nas już dziś!

☎ 61 640 80 00

✉ kontakt@zawszeobok.pl

🌐 www.zawszeobok.pl

📘 Zawsze Obok



FUNDACJA
senior-care



XI EDYCJA KONFERENCJI NAUKOWO-EDUKACYJNEJ SENIOR-CARE

Zakażenia w jednostkach opieki długoterminowej – były tematem XI edycji Konferencji Naukowo-Edukacyjnej Senior-Care, realizowanej we współpracy z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Polskim Towarzystwem Zakażeń Szpitalnych. Wydarzenie – zorganizowane 15 czerwca, w Hotelu Klimczok Resort & SPA w Szczyrku – zostało objęte patronatem dolnośląskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, a patronem medialnym był Głos Seniora.



W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele grona naukowego, a także reprezentanci: instytucji oraz firm, które wspierają opiekę senioralną. W ramach konferencji, przedstawione zostały także założenia programu badawczego HALT-4 – opracowanego wspólnie z Europejskim Centrum Kontroli i Prewencji Chorób.

Konferencje Senior-Care, to wydarzenia ogólnopolskie i regionalne – organizowane cyklicznie i złożone z: wykładów, edukacji, szkoleń i warsztatów.

Organizatorami są: Stowarzyszenie Krajowa Izba Domów Opieki KIDO oraz Fundacja Senior-Care.

Szczegóły na: www.senior-care.eu

KONKURS MAŁOPOLSKI EKO - SENIOR

Stosujesz EKOinnowacyjne
i efektywne metody dbania
o środowisko?

Wypełnij formularz zgłoszeniowy
i wygraj ZESTAW WARTOŚCIOWYCH
EKOLOGICZNYCH PRODUKTÓW!

**WEŹ UDZIAŁ
W NASTĘPUJĄCYCH
KATEGORIACH:**

- ✓ EKO-SENIOR
- ✓ EKO Organizacja
Seniorska Roku

KONTAKT:

tel. 12 644 59 22
gminaprzyjaznaseniorem
@manko.pl

www.glosseniora.pl/EKOsenior



-eko-
MAŁOPOLSKA
Projekt zrealizowano przy wsparciu
finansowym Województwa Małopolskiego

RYNECZEK SENIORA ZNIŻKA Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA



Głos
SENIORA

GRECKA OLIVA
Z OLIVEK OD POLSKIEJ
SENIORKI Z KRETY

niepasteryzowany,
probiotyczny

MIÓD LEŚNY OD
POLSKICH
SENIORÓW Z LITWY



ZAKWAS
Z BURAKÓW GŁOSU
SENIORA

zakup
prospołeczny

 
produkty BIO - niepasteryzowane

WWW.SKLEP.GLOSSENIORA.PL

 **MIRS**
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego
Przedsiębiorstwo Społeczne



APARTAMENTY ReVital

**NOWA JAKOŚĆ MIESZKANIA
DLA AKTYWNYCH SENIORÓW
Z SERWISEM NA ŻYCZENIE**



- ✓ 150 m od plaży w Mechelinkach
- ✓ 13 km od centrum Gdyni
- ✓ Wygoda i bezpieczeństwo
- ✓ Zdrowie i Sprawność
- ✓ Aktywna społeczność

**PLANOWANE
ODDANIE DO UŻYTKU
3 kwartał 2024 r.**

ZAKUP LUB NAJEM

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: tel.: 696 660 999,
email: mechelinki@apartamentyrevital.pl
www.apartamentyrevital.pl

KRZYŻÓWKA - ĆWICZ UMYSŁ!

Litery w kolorowych polach czytane rzędami utworzą rozwiązanie
- początek piosenki Czerwonych Gitar.

1		2		3			4		5	
						6				
7										
							8			
9						10				
								11		12
	13		14							
15										
					16					
17										
18										

POZIOMO:

- 1) poucza w zakresie etyki
- 6) wąż dusiciel
- 7) w starożytnej Grecji gliniana skorupka używana m.in. w sądzie
- 8) sklep nie tylko z meblami
- 9) awersja, niechęć
- 14) w triadzie z wiarą i miłością
- 15) stolica Samoa
- 16) obraza, despekt
- 17) autor „Przygód Tomka Sawyera”
- 18) właściwość kształtów, gleby – skojarz z kulą, stożkiem

PIONOWO:

- 1) miłośnik muzyki
- 2) diaskop
- 3) miasto powiatowe u stóp Beskidu Wyspewego
- 4) starożytne państwo w Mezopotamii
- 5) język pieska
- 10) pierwsza żona Napoleona Bonaparte
- 11) Fernando – argentyński piłkarz, reprezentant kraju
- 12) bezwzględna liczby zwana modulem
- 13) do nocowania w namiocie
- 14) mleko, masło, jajka

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.

1944

Z kropli krwi naszej,
Z rumowiska,
Barykad zbudowany mur.
W nim drobna rączka
Granat ściska,
A sten rozsiewa
Ogień kul.

I chociaż pada
Z nas co drugi,
To szkop, za szkopem
Pada też.
Już zwyciężamy
Strach, pogardę,
Zbrodnie, tortury,
Rzeki też.

Choć stutysięczna
Z nas ofiara,
A w gruzach wyrósł
Mogił las.
To naszych
Kości stos,
A nie wynurzeń,
Nieprawd,
I nie bezwzględnej
Propagandy mara,
Jest faktem
Co zatrzymał czas.

Bo dzięki
Morzu krwi z Warszawy
Co samotnością,
Przez dwa miesiące
Uderzała w brzeg,

Innym, bo mniejszym,
Skutkiem, kształtem, i rozmiarem,
Sztandar pożogi
W nas się wbił.

I to nie bukwy,
I bez Boga – bogi
Mym pokoleniom
Dały sił.

Dzisiaj
Z czcią wielką
Mówię WY!

Wasza krew święta,
Zgasty puls,
Wasze pragnienia,
I dalekosiężnych myśli moc,
Z cierpieniem :

Naszym,
Ojców,
Dziadów,
Poprzez dziesiątki
Gorzkich lat,
Chwilami
W stanach beznadziei,

Zdołaty wreszcie
Polskę zmieniać!
Abyśmy mogli
Zmieniać świat!

KRAKÓW, 24.08.2018 R.

ANTONI WIATR
RADA KRAKOWSKICH
SENIORÓW



Ona nie chce już kochać

To jest opowieść o dzielnej dziewczynie
tu przyjechała z Mariupola na Ukrainie
wojna zabrała wszystko co miała
zabrała Jej syna , zabrała Jej ojca
wciąż odgłos alarmów słyszy bez końca

Jej syn miał tylko kilkanaście lat
stać otworem miał przed nim świat
umarty marzenia, umarty plany
starszym pomagał , był ich oparciem
sam zginął przez wojnę pokonany

Ojciec przeżył już wiele, był stary
drony, alarmy, czołgi, naloty, ostrzały,
płaczące serce wciąż przerażały
szukał spokoju, muzycznej euforii
w dźwiękach Beethovena piątej symfonii
na barykady z muzyki
nie docierały rozsądku krzyki
bomba upadła na jego dom
serce ucichło, przestało bić
bezbronnie nie chciało już żyć

Na zgliszczach zakwitła stokrotka biała
w podmuchach wiatru drży cała
Polino, Polino
dzielna ukraińska dziewczyno
usiądź w parku na ławce
postuchaj ciszy
unieś głowę do góry
nadzieją rozgoń skłębione chmury
kiedyś pokochasz i będzie pięknie
złoto wojny jak z mydła bańka pięknie
choć z Mariupola zostały ruiny
Ty wrócisz niepokonana do Ukrainy!

Ona nie chce już kochać
jej serce pękło-
nie może kochać
zmęczone wojny udręka
tam, w Mariupolu,
gdzie wojna i śmierć
straciła do życia chęć
ona już nie chce o niczym snić
ona chce wreszcie wolnością żyć!

YA NE KHOCHU BIL ' SHE LYUBYTE
MOYE SERTSE VZHE ROZBYTE

EWA PIEKARSKA Z KRAKOWA

DLA POLEPSZENIA NASTROJU

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 nadestane przez nich dowcipy, fraszki, złote myśli i rysunki. Życzymy dużo uśmiechu!



WAKACJE NA WESOŁO

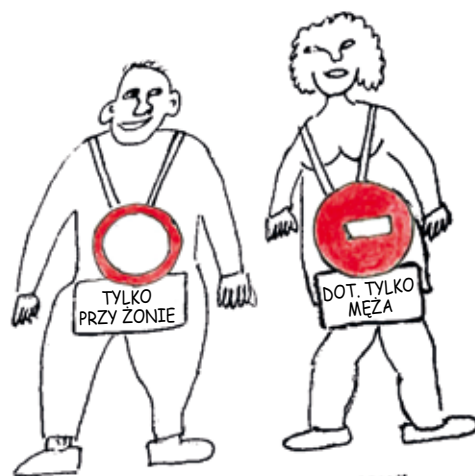
Wchodzi klient do biura podróży i mówi:

- Chcę kupić jakieś tanie wczasy. Na miejscu muszą być: basen, biblioteka, bilard, siłownia i sauna, a w pokoju telewizor, kino domowe i komputer z Internetem.
- Polecam szwedzkie więzienie.

Właściciel gospodarstwa agroturystycznego zwraca się do turysty:

- Tutaj co rano będzie pana budziło pianie koguta.
- To niech go Pan nastawi na dziesiątą!

- Hotel, recepcjonista zagaja do nowo przybyłej pary:
- Urlop?
 - Tak...
 - A dzieci państwo posiadają?
 - Posiadają...
 - A to tym razem państwo nie zabrali?
 - Nie zabrali...
 - Tylko we dwoje? Romantyczny wypad!
 - Tak...
 - A kto został z dziećmi?
 - Żona.



rys. PIOTR MEJSAK
12.2021

Przechwała się trzech myśliwych. Pierwszy z nich:

- Ja to byłem w Afryce i polowałem na lwy.

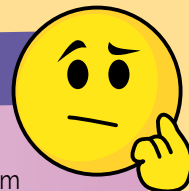
- Drugi:
- A ja to byłem na Alasce i polowałem na łosie.
- Na to ostatni:
- Hmm, a ja to panowie byłem w Norwegii.
 - A fiordy to ty widziałeś?
 - Fiordy?! Panowie, fiordy to mi z ręki jadły!



List z wakacji od Jasia:

„Tutaj jest pięknie, jestem bardzo zadowolony, dużo leżę i odpoczywam. Bądźcie spokojni i nie martwcie się o mnie.
P.S. Co to jest epidemia?”

FRASZKI



Gdy głupota jest ich... hitem rzeczywistość jest... niebytem

Na parkiecie są królami niebawem z... dyskopatiami

Z ich próżniaczej perspektywy widzą, że ten świat jest... krzywy

Co dla innych jest urokiem w chacie... groźnym słowotokiem

W domu pies ma wszelkie prawa a facet to... inna sprawa

Dla przyszłości zagrożenia to zbyt często są... wspomnienia

Piękny próg przyzwoitości nie jest... rogiem obfitości

Nikt nie dzwoni, nikt nie puka wszak samotność to jest... sztuka

Na ułomność przymknie oko przez to może... zająć wysoko

ACH CI MŁODZI

Nie docenia człowiek młody
Że do szczęścia ma powody.
Może kształcić się do woli
Chora praca go nie boli.
Ma w zapasie dużo siły
Mimo tego jest... niemity
Bo zobaczył w internecie
Że jest lepiej w innych świecie.

PIOTR MEJSAK Z BYTOMIA

Żona wraca wstrząśnięta z Wenecji i mówi:

- To straszne, w mieście powódź, a oni tam śpiewają

PĄCZKI NA WODZIE



Składniki:

- 1kg mąki
- 1 paczka świeżych drożdży
- łyżeczka soli
- 2 łyżki cukru
- łyżka octu
- ciepła woda
- 1,5 l. oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

W mniejszej miseczce: rozkruszamy drożdże z łyżką cukru i ciepłą wodą. Zostawiamy na ok. 5 minut. Do dużej miski: wsypujemy 1 kg mąki, dodajemy sól, łyżkę cukru i ocet – następnie wlewamy masę z drożdżami i dolewamy ciepłej wody, żeby ciasto miało odpowiednią gęstość. Wyrabiamy je w misce i po ok. 5 minutach – posypujemy na wierzchu mąką, przykrywamy baweł-

nianą ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia. Gdy już podwoi swoją objętość – to partiami wykładamy je na stolnicę wysypaną mąką i delikatnie formujemy placek o grubości ok. 1 cm. Wycinamy krążki zwykłą szklanką – w tym czasie, w odpowiednim naczyniu rozgrzewamy ok.1,5l oleju rzepakowego. Po odpowiednim rozgrzaniu oleju – wkładamy krążki, lekko je rozciągając. Smażymy je na złoty kolor z dwóch stron, a po wystygnięciu – dobrze obtaczamy w cukrze pudrze.

■ **KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W MODLISZEWICACH „KGW CEPTERKI”**

MĘSKI TORT

Składniki:

Ciasto:

- 3 jajka
- 300 g cukru
- 3 łyżki miodu
- łyżeczka sodu z odrobiną octu
- 3 łyżki brandy, wódki lub koniaku
- 2 szklanki mąki

Masa:

- 200 g masła
- puszka mleka skondensowanego, gęstego, gotowanego

PIERÓG Z TWAROGIEM

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 200 g masła
- łyżeczka proszku do pieczenia
- szklanka cukru

Masa:

- twaróg 700 g
- 3/4 szklanki cukru
- 2 jajka
- wanilia



Sposób przygotowania:

Mąkę, masło, proszek do pieczenia i cukier – ugniatamy razem na sypką masę.

Osobno ucieramy 4 jabłka, trochę cukru i cynamon.

Układamy: 2/3 ciasta na dół, następnie masa twarogowa, później jabłka i na końcu kruszonka.

Wkładamy na godzinę do piekarnika na 180 stopni, z funkcją góra-dół.

■ **REGINA KURYŁO, ŚWIĘCIANY**



Sposób przygotowania:

Mieszamy wszystkie składniki na ciasto. Rozdzielamy na trzy części i każdą pieczemy w 180 stopniach, w osobnej tortownicy – forma 26 cm.

Karmelizujemy mleko skondensowane. Mieszamy je z masłem do uzyskania jednolitej masy. Przekładamy masą wszystkie części tortu, dekorujemy górę i boki. Obkładamy tort orzechami, a na górę ścieramy czekoladę.

■ **DANUTA GIEDRJENE, ŚWIĘCIANY**

PASTA DO CHLEBA Z GOTOWANEJ WOŁOWINY

Składniki:

- gotowana wołowina (np. z rosółu) - 200-300 g
- gotowany boczek – ok. 100 g
- 1 łyżeczka ostrej musztardy (np. gruszkowej)
- 1 duża łyżka majonezu
- sól i pieprz
- opcjonalnie 2-3 łyżek rosółu



Sposób przygotowania:

Wołowinę z boczkiem należy zmielić. Następnie przelać do większej miski, dodać pozostałe składniki i doprawić solą oraz pieprzem według własnego smaku. Gdyby masa była zbyt gęsta – dodać 2-3 łyżek rosółu, żeby łatwiej można było rozsmarować ją na chlebie.

Tak przyrządzona, dobrze doprawiona pasta – może zostać użyta na przykład jako farsz do pierogów.

■ **HELENA PONIKWIA ZE STUDZIENCA**



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 W MIEJSKIM OŚRODKU KULTURY W KŁOBUCKU, Z UDZIAŁEM: BURMISTRZA – JERZEGO ZAKRZEWSKIEGO, DYR. MIEJSKIEGO OŚRODKA KULTURY – OLGI SKWARY I DYR. GMINNEGO OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ – TERESY DURAJ-STEFAŃSKIEJ



GMINA SIEKIERCZYN PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU: GMINA PRZYJAZNA SENIOROM – OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA. CERTYFIKAT ODEBRAŁ WÓJT – DARIUSZ FURDYKON.

PARTNERZY PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM





MAREK ŚMIECH - WÓJT GMINY WALCE ODEBRAŁ CERTYFIKAT Z RĄK MARKA PILCHA - STOWARZYSZENIE MANKO-GŁOS SENIORA.



MIASTO ZĄBKÓW DOŁĄCZYŁO DO PROGRAMU: GMINA PRZYJAZNA SENIOROM - OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA. SPOTKANIE Z UDZIAŁEM M.IN. MAŁGORZATY ŻYŚ - BURMISTRZA ZĄBKÓW.



BURMISTRZ MIASTA I GMINY WYSOKA - ARTUR KŁYSZ ODEBRAŁ CERTYFIKAT PRZYSTĄPIENIA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM - OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA.



PODZAS INAUGURACJI W GMINIE GRUDUSK, MAREK PILCH - AMBASADOR STOWARZYSZENIA MANKO-GŁOS SENIORA WRĘCZYŁ CERTYFIKAT WÓJTOWI - MARKOWI PIOTROWICZOWI.

PARTNERZY PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM



CIECHOCIŃSKI DZIEŃ SENIORA

Muzyka, kuchnia regionalna i wspaniała atmosfera... – tak wyglądał Ciechociński Dzień Seniora, zorganizowany 3 czerwca przez Miejską Radę Seniorów, pod patronatem Burmistrza Ciechocinka i Głosu Seniora.

Muszla Koncertowa rozbrzmiewała muzyką łączącą pokolenia... Na scenie pojawiła się Orkiestra Dęta OSP z Wagańca, a następnie – „Seniority” ze Stowarzyszenia Nasza Ostoja. Publiczność podziwiała też śpiew dzieci z Ukrainy – uczących się w Szkole Podstawowej nr 1 oraz występy podopiecznych Miejskiego Centrum



Kultury w Ciechocinku. Wystąpiły także: Grupa Kabaretowa „Złota Maską” z Uniwersytetu dla Aktywnych i „Scena Marzeń” z Klubu Seniora Niezapominajka oraz zespoły: „Mimoza” z Wagańca, „To i Owo” z Wotuszewa, Pakościanie z Pakości, „Złoty Wiek” z Aleksandrowa Kujawskiego – z repertuarem folklorystyczno-rozrywkowym, natomiast zespół „Medic Retro” z Włocławka – swoimi utworami przywoływał wspomnienia z dawnych lat.

Można było spróbować pyszności serwowanych przez Koci Gospodyń Wiejskich, kupić rękodzieła na pamiątkę i skorzystać z oferty medycznej – udzielono porad prawie czterystu osobom.

SENIORZY Z CIECHOCINKA W PAŁACU PREZYDENCKIM – SPOTKANIE Z PIERWSZĄ DAMĄ

O pasjach – na które wcześniej nie mieli czasu, o zaangażowaniu w wolontariat i pomoc Ukrainie – opowiadali członkowie Klubu Senior+ „Niezapominajka” z Ciechocinka. Spotkanie z Pierwszą Damą, Agatą Kornhauser-Dudą – odbyło się 30 maja, w Pałacu Prezydenckim.

W rozmowie uczestniczyli też: Jarosław Jucewicz – burmistrz Ciechocinka, Marcin Zajączkowski – prezes zarządu Uzdrowiska Ciechocinek, Ewa Strzelecka-Słomkowska – dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz Bartosz Różański – kierownik Dworku Prezydenta RP w Ciechocinku.

O część artystyczną zadbała grupa „Scena Marzeń” – która zaprezentowała spektakl przygotowany przez seniorów i instruktorów Klubu.

Ciechocinek to nasza Gmina Przyjazna Seniorom – czyli jeden z modelowych przykładów miejscowości, w której osoby starsze zaangażowane są w różne projekty. Rozmowa w Pałacu Prezydenckim – dotyczyła działań aktywizujących seniorów.

Pierwsza Dama odpowiadała na pytania o edukację oraz wsparcie dla osób niepełnosprawnych i starszych. Opowiedziała też o wydarzeniach, które odbywają się w Pałacu i spotkaniach z Polakami podczas wizyt zagranicznych.

Na koniec był obiad i spacer po ogrodzie.



KONFERENCJA DLA PRZEDSTAWICIELI RAD SENIORÓW WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO

To była okazja do rozmowy, wymiany doświadczeń, dzielenia się wiedzą i pomysłami... ale też udało się pokazać, że – dla dobra lokalnych środowisk senioralnych – warto współpracować z władzami samorządowymi, uniwersytetami trzeciego wieku, stowarzyszeniami oraz fundacjami. 21 czerwca, w Miejskim Centrum Kultury w Ciechocinku – spotkali się przedstawiciele Rad Seniorów Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

Urzędy: Marszałkowski i Wojewody Kujawsko-Pomorskiego – przedstawiły swoją ofertę dla seniorów, a przedstawiciele Departamentu Funduszy Unijnych – opowiedzieli o tym: jakie środki i na jakie projekty można pozyskać. Natomiast, przedstawiciel Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej – omówił formy wsparcia dla: samotnych i niesamodzielnych mieszkańców.

Konferencję zorganizowało Stowarzyszenie „Nasza Ostoja” – wspólnie z Wojewódzką Radą ds. Polityki Senioralnej, przy współudziale Miejskiej Rady Seniorów w Ciechocinku. Poprowadziła ją Przewodnicząca Rady – Wiesława Taranowska. W wydarzeniu uczestniczyli: Wicemarszałek Województwa – Sławomir Kopyść, Burmistrz – Jarosław Jucewicz, Przewodnicząca Wojewódzkiej Rady ds. Polityki Senioralnej – Krystyna Żejmo-Wysocka oraz Pełnomocnik Wojewody ds. Seniorów – Mateusz Czarnowski.

ŚWIĘTO KONECKICH SENIORÓW

To było prawdziwie wakacyjne święto – pełne uśmiechów i kolorów. A rozpoczęło się od radosnej i rozśpiewanej parady z centrum miasta Końskie, czyli z pl. Kościuszki – pod Dom Kultury. To tam, biło serce wydarzenia – tętniąca życiem letnia scena, na której pełni energii seniorzy prezentowali swoje talenty.

W części artystycznej wystąpili: uczestnicy zajęć w Domu Dziennego Pobytu – działającym przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Końskich, Sekcja Emerytów Związku Nauczycielstwa Polskiego, Koneckie Stowarzyszenie Amazonek, Zofia Munnich z Rady Seniorów, chór „Sercem Młodzi” z Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Aktywni Końskie” oraz zaproszeni goście. Scena była także miejscem spotkań z władzami miasta: burmistrzem – Krzysztofem Obratańskim



i jego zastępcą - Krzysztofem Jasińskim oraz ze wszystkimi, którzy chcieli świętować razem z koneckimi seniorami... a wśród nich byli: poseł na Sejm RP – Mariusz Gosek, przewodniczący Rady Powiatu – Zbigniew Kowalczyk i prezes Stowarzyszenia MANKO-Głos Seniora – Łukasz Salwarowski.



Koneckie Senioralia były też okazją do tego, żeby o sobie zadbać – zbadać słuch, zmierzyć ciśnienie, skorzystać z porad dietetyka... a kobiety powyżej 60 roku życia – dzięki koneckim Amazonkom – mogły wykonać mammografię.

Na stoisku, które dzieliśmy z Gminą Końskie – naszą partnerską Gminą Przyjazną Seniorom – mieszkańcy mogli wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora, upoważniającą do zniżek w wielu punktach w całym kraju, m.in. w: sanatoriach, uzdrowiskach, instytucjach zdrowia i kultury. Można też było uzyskać informacje na temat bezpieczeństwa – które przekazywała Komenda Powiatowa Policji w Końskich. Swoją wiedzę dzielili się też ratownicy medyczni, a ciekawostkami na temat leśnictwa – przedstawiciele Lasów Państwowych z Nadleśnictwa Barycz.

Organizatorami wydarzenia byli: Urząd Miasta i Gminy Końskie, Miejsko – Gminny Dom Kultury w Końskich oraz wszystkie grupy senioralne: Rada Seniorów, Uniwersytet Trzeciego Wieku „Aktywni Końskie”, Koneckie Stowarzyszenie Amazonek, sekcja emerytów Związku Nauczycielstwa Polskiego oraz przedstawiciele Domu Dziennego Pobytu – działającego przy MGOPS w Końskich i „Kolorowa Jesień” Związek Emerytów i Rencistów w Końskich.



KRZYSZTOF OBRATAŃSKI
– BURMISTRZ MIASTA
I GMINY KONSKIE

BIAŁA NIEDZIELA W RADZYNIU PODLASKIM

Dermatolog, ortopeda, pulmonolog, geriatra czy kardiolog – to tylko część specjalistów, z których pomocy mogli skorzystać mieszkańcy Radzyna Podlaskiego. W sumie, konsultacji udzielało jedenastu lekarzy z I Wojskowego Szpitala Klinicznego w Lublinie i – jak się okazało – nikt nie musiał czekać na pacjentów, bo zainteresowanie przerosło oczekiwania organizatorów.

Zakładano, że każdy lekarz przyjmie dwudziestu pięciu pacjentów, a w praktyce tych konsultacji było ponad trzydzieści. Rejestracja rozpoczęła się o godz. 9.00, a już o godzinie 10.00 karty pacjenta zostały rozdane. To pokazuje, że takie akcje są potrzebne i ludzie chętnie z nich korzystają – są bardziej świadomi, chcą kontrolować swoje zdrowie i gdy tylko pojawi się okazja, że można dostać się do specjalisty bezpłatnie, bez kolejek i terminów... to nie trzeba ich do tego namawiać.

W trakcie Białej Niedzieli w Radzynie Podlaskim – udało się przyjąć w sumie 269 osób. Można było zbadać: wzrok, słuch, poziom cukru, a także zmierzyć ciśnienie i wykonać spirometrię, cytologię czy EKG.

Lekarze z I Wojewódzkiego Szpitala Wojskowego w Lublinie, od 20 lat jeżdżą na takie wydarzenia do różnych miejscowości na terenie województwa lubelskiego.

„Dzięki szybkiej interwencji, w przypadku stwierdzenia nowotworów – udało się uratować zdrowie i życie wielu osób... Z kolei pacjenci z chorobami wymagającymi kontynuowania leczenia i którzy wyrażają taką zgodę – będą przyjmowani w Klinicznym Szpitalu Wojskowym w Lublinie lub w przychodni przyszpitalnej...” – mówiła Jadwiga Soćko, koordynatorka akcji.

Biała Niedziela została zorganizowana 4 czerwca, w I Liceum Ogólnokształcącym i sfinansowana przez Starostwo Powiatowe oraz Miasto Radzyń Podlaski,



STANISŁAW WACHNIK - AMBASADOR GŁOSU SENIORA, KIER. MIEJSKIEGO KLUBU SENIORA W RADZYNIU PODLASKIM



które jest naszym partnerem w ramach programu Gmina Przyjazna Seniorom. Akcję wspierali więc nasi ambasadorzy: Stanisław Wachnik i dr Bożena Zuzak, a Głos Seniora był patronem medialnym.

FESTYN RODZINNY W MIELCU

„To pierwszy tego rodzaju festyn, na którym zorganizowaliśmy zajęcia dla wszystkich, bez względu na wiek...” – mówiła Janina Tomczyk z Klubu Seniora „Natura” i dodała: „Chodziło o to, żeby zbliżyć dzieci i młodzież do osób starszych i odwrotnie...”

Ten międzypokoleniowy Festyn Rodzinny został zorganizowany 18 czerwca, przy Szkole Podstawowej nr 13 w Mielcu – naszej partnerskiej Gminie Przyjaznej Seniorom. Pogoda dopisała – słyszałoby muzykę i radość biesiadujących. Na uczestników wydarzenia, czekało wiele atrakcji: występy

mieleckich artystów, konkursy z nagrodami, grill oraz zabawy taneczne. Na scenie pojawili się: Zespół Pieśni i Tańca „Rzeszowiacy” im. Janusza Mejszy, Stowarzyszenie Seniorów, Mielecka Kapela Podwórkowa, Klub Seniora „Natura”, Dziecięcy Zespół Tańca „Ziemia Mielecka”, Formacja Taneczna GRACJA, a także Grupa Teatralno-Kabaretowa SENIOR SHOW i Jazz Station.

Po raz pierwszy udało się zrealizować projekt: „Wycho- dzą z cienia podwórkowe wspomnienia...” – dzięki któremu dzieci poznały dawne gry i zabawy. Nie zabrakło również stoisk: Nadleśnictwa Mielec i Fundacji Impuls. Największym powodzeniem wśród dzieci, cieszyło się budowanie osiedla z klocków. Natomiast, osoby starsze chętnie sięgały po Głos Seniora – który był wszędzie dostępny podczas festynu.

Organizatorzy – czyli Klub Seniora „Natura” i Rada Osiedla Dziubków – zapowiedzieli, że takich spotkań będzie więcej, dziękując prezydentowi Mielca – Jackowi Wiśniewskiemu i staroście powiatu mieleckiego – Stanisławowi Lonczakowi.



STUDENCI I SENIORZY RAZEM NA DESKACH TEATRU W RADOMIU

Ambitna sztuka z dużą dawką humoru – a na scenie studenci i seniorzy. Po ponad dwóch miesiącach intensywnych przygotowań, 5 czerwca – Teatr INTEGRACJA wystawił pierwszy spektakl pt. „Pewnego razu w Lailonii...” To przedstawienie oparte na piętnastu bajkach znanego filozofa Leszka Kotakowskiego, pochodzącego z Radomia... i właśnie w Radomiu – naszej partnerskiej Gminie Przyjaznej Seniorom – odbyła się premiera.

Do Sali Koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej – przybyło ok. 600 osób. Spektakl okazał się dużym sukcesem, za co aktorzy i pani reżyser, Izabella Mosańska-Surma – otrzymali: kwiaty i długie brawa na stojąco. Obecny na premierze Prezes Polskiego Towarzystwa Filozoficznego w Radomiu – pogratulował całemu zespołowi udanej adaptacji trudnej twórczości wielkiego filozofa.

Teatr spełnia marzenia seniorów z Radomskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którzy pragnęli rozwijać swoje aktorskie zainteresowania. Współpracę dwóch różnych środowisk na poziomie artystycznym – zainicjowały: Ewa Suwała, wiceprezes Stowarzyszenia Radomski Uniwersytet Trzeciego Wieku i dr Milena Matuszewska-Birkowska, dziekan Wydziału Nauk Społecznych Akademii Handlowej Nauk Stosowanych w Radomiu. Efektem jest wspólny teatr senioralno-studencki INTEGRACJA, w skład którego weszło dziesięciu seniorów i dziesięciu studentów oraz pracowników naukowych. Dwa pokolenia bardzo żyły się ze sobą i polubiły podczas prób. Stali się jedną, zgraną drużyną – a w czasie przerw poznawali się lepiej, przy wypiekanych przez siebie ciastach.

Seniorzy pragną dalej – wraz z młodymi koleżankami i kolegami – realizować się na deskach teatru.



Konferencja skierowana jest do partnerów Programu **Gmina Przyjazna Seniorom**. Spotkanie będzie okazją do wymiany doświadczeń i poglądów na temat dobrych i innowacyjnych praktyk w zakresie polityki senioralnej.

KONFERENCJA
DLA KOORDYNATORÓW
POLITYKI SENIORALNEJ

10.10.2023
MUZEUM LOTNICTWA
POLSKIEGO W KRAKOWIE

LIVE transmisja live na
<https://www.facebook.com/GlosSeniors>

organizatorzy:



partner:



finansowanie:



patronat honorowy:





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 – kaptcie 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.skkladweglabiz/#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: VIPoksh

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 Leczniczy

„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 Kryształ, Szpital Górka; Sanatori: 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@krynica.com.pl,
Tel: +48 18 471-55-22

Centrum Rekreacyjno-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 zuchwowego
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 Darłówku, 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, elektronika użytkowa, 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 na 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 Stota

- **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 laseroterapie, - **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 WNETRZ „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.ere.com.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 Kielce,
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
<https://glosseniara.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 ;
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 ;
www.fabrykanorblina.pl

HOTEL CONCORDIA

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

Uroczę Centrum Weterynaryjne

25% na usługę (wizytę) weterenaryjną
Os. Uroczę 11, 31-953 Kraków
www.uroczep.pl
tel.: 880 221 202, email:
uroczecentrumweterynaryjne@gmail.com

Pełną listę firm oferujących zniżki możesz pobrać ze strony: www.glosseniara.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 ODESŁAĆ 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 rachunku odbiorcy
nazwa odbiorcy
Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16

nr rachunku odbiorcy c.d.
30-698 Kraków

nr rachunku odbiorcy
25 2490 0005 0000 4600 9537 1831

waluta
W PLN

kwota

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

nr rachunku zleceniodawcy

nr rachunku 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.



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

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

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



DJ WIKI
– AMBASADOR
GŁOSU SENIORA



X

MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE

1 WRZEŚNIA 2023

