

BEZPIECZNY SENIOR

# Głos SENIORA



NR 71 | KWIECIEŃ-MAJ 2024 | ISSN 2299-6990 | [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)



**XI MIĘDZYNARODOWE  
SENIORALIA JUŻ  
6 WRZEŚNIA**



**WIELKANOCNY ŻUREK  
DLA SAMOTNYCH  
SENIORÓW**



**"GŁOS SENIORA"  
W RADZIE DS. POLITYKI  
SENIORALNEJ**



**POZYTYWNE NASTAWIENIE  
KLUCZEM DO WSZYSTKIEGO  
HENRYK GOŁĘBIEWSKI**



**ADRES REDAKCJI**

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

**REDAKTOR NACZELNY**

Łukasz Salwarowski  
salwarowski@manko.pl

**REDAKTOR WYDANIA**

Justyna Smiertka  
ogs@manko.pl

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**

Ewa Hołota  
Sylwia Krawczyk  
Michał Majchrzak

**WSPÓŁPRACA**

Henryk Gołębiewski  
Elżbieta Ostrowska  
Wiesława Taranowska  
Andrzej Stawiński  
dr hab. Iwona Kowalska-Bobko  
dr hab. Agnieszka Neumann-Podczaska  
Jakub Gołąb  
prof. Mirosława Nowak-Dziemianowicz  
Magdalena Skrzydlewska  
Katarzyna Nicolaou  
Bogdan Makowiecki  
Marian i Halina Ratajczakowie  
Krystyna Jenvey  
Urszula Galej  
Danuta Mazurek  
Miłosz Sataciński  
Magdalena Bierzynska-Sudot  
Maria E. Szatlach  
Jan Zdżarski  
dr Krzysztof Czarnobilski  
Karolina Dąbrowska  
Elżbieta Łacina  
Ewa Grinberg  
Marek Kawatek  
Kamila Strykowska-Momot  
Andrzej Korcz  
Agata Krzyżanowska  
Dorota Strojny  
Maria Kras  
Anna Stołarek-Krawczyk  
dr Andrzej Lejczak

**RADA PROGRAMOWA**

Przewodniczący  
dr Krzysztof Czarnobilski

**MARKETING**

Michał Białewicz  
marketing@manko.pl

Marcin Sottys  
firmyoks@manko.pl

**PROMOCJA I PR**

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

**PRENUMERATA**

kontakt@manko.pl

**GMINA PRZYJAZNA SENIOROM**

Dorota Seweryn  
gps@manko.pl, 510 001 166

Agnieszka Nowak  
kartaseniara@manko.pl, 519 127 178

Aleksandra Dzik  
gminaprzyjaznaseniorom@manko.pl

**SKŁAD GRAFICZNY**

Stawomir Wolsza

**NAKLAD**

35 000 szt.

**DRUK**

INTROMAX Drukarnia Offsetowa  
Kraków, ul. Biskupińska 21

**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****BEZPIECZNY SENIOR**

Henryk Gołębiewski – Trzeba być pozytywnie nastawionym .....	4
Podsumowanie „Wielkanocnego śniadania dla samotnych” .....	6

**OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA**

Zmiana regulaminu programu „Ogólnopolska Karta Seniora” .....	7
---	---

**STYLOWI SENIORZY**

Stylowi seniorzy na wiosnę .....	8
----------------------------------	---

**ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ**

Zwierzak lekiem na samotność .....	9
------------------------------------	---

**SENIOR DZIAŁKOWIEC**

Uprawa działek dla zdrowia .....	10
----------------------------------	----

**MIŁOŚĆ PO 60-TCE**

Za mundurem... ..	11
-------------------	----

**POLITYKA SENIORALNA**

Idzie „babciowe”! .....	12
Polityka senioralna według nowego rządu .....	13
Powołano Radę ds. Polityki Senioralnej .....	14
Bon senioralny .....	15
Rzeczpospolita Seniorów, czyli o roli organizacji senioralnych w aspekcie rewolucji demograficznej .....	16

**OBYWATELSKI GŁOS SENIORA**

Stop dyskryminacji seniorów .....	17
Toalety ratują życie .....	18
Brak dentysty dla seniorów .....	18
Apel w sprawie ogrzewania mieszkań .....	19
Postulaty w sprawie zmian w programie „Senior+” .....	19
Apel do samorządów zawodowych .....	20
Kolejne podwyżki czynszu .....	20
Razem dla seniorów .....	21

**BEZPIECZNY SENIOR**

Samoleczenie – szansa czy zagrożenie? .....	22
Łączy nas pacjent .....	23
Konwencja ONZ o prawach osób starszych .....	24
Senior brzmi dumnie .....	25
Amerykański żołnierz mówi „kocham cię” .....	26
Oszustwa na stare książki telefoniczne .....	27
Oszustwa na legendę .....	27
Oszustwa na sprzedawcę perfum .....	28
Oszustwa na litość .....	28
Uratuje nas rozmowa .....	29
Bezpieczny senior w Małopolsce .....	30
XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie .....	32
Nie daj się nabrać #ZnamTeNumery .....	33
Okazujemy szacunek – czy aby na pewno? .....	34
Telefon Zaufania dla osób starszych .....	35
Ministerstwo do spraw samotności .....	35

**PRACODAWCA PRZYJAZNY SENIOROM**

Zostań partnerem kampanii „Pracodawca Przyjazny Seniorom” .....	36
---	----

**MEDIA PRZYJAZNE SENIOROM**

Media przyjazne seniorom .....	37
--------------------------------	----

**PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA**

Pomoc Ojczyźnie i bliźnim .....	38
Uczciliśmy pamięć Bohaterów Niezłomnych .....	39

**WYDARZENIA I INICJATYWY**

Warsztaty w „Głosie Seniora” .....	40
Międzynarodowa konferencja „Uwaga! Smartfon” w Krakowie .....	40
Walentynkowa magia w Klubie Seniora „KRAKUS” .....	41
IX Kongres Wyzwań Zdrowotnych przeszedł do historii .....	42
Co seniorom w duszy gra .....	42
Kongres Zdrowia Seniorów .....	43
Nagrody „Kreatorki Zdrowia 2024” rozdane! .....	43
IX Europejski Kongres Samorządów w Mikołajkach .....	44
Wyzwania lokalnej polityki senioralnej .....	45
Stop cyfrowej dyskryminacji seniorów .....	45
XVIII Forum Organizacji Pacjentów .....	46
Konkurs „Perspektywy Medycyny” .....	47
Srebrna Akademia Nauki .....	47
Scena zapłon! Już wkrótce kolejna edycja Lubelskiego Festiwalu Tańca .....	48
Walentynki – tak świętowali seniorzy z Bydgoszczy .....	48
Co daje nam srebrna gospodarka? .....	49

**SENIOR MOTO-RETRO**

Rekordy polskiego Fiata .....	50
-------------------------------	----

**MYŚL ZDROWO**

Co z cholesterolem... ..	51
Jagoda kamczacka – skarbnica zdrowia .....	52
Arche Nałęczów – tutaj liczy się zdrowie .....	55
Poznaj wkładki Seni dla mężczyzn .....	57
Konferencja „Senior-Care” 2024 .....	61
O mózgu słów kilka... ..	65
Kiedy jest źle? .....	65

**SPRAWNY UMYŚL**

Krzyżówka – ćwicz umysł! .....	66
--------------------------------	----

**PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS**

Babka cytrynowa .....	67
Tradycyjne ciasteczka z maszynki .....	67
Salatka z burakiem i pomarańczą .....	67

**DLA POLEPSZENIA NASTROJU**

Fraszki i satyra .....	68
------------------------	----

**TWÓRCZOŚĆ SENIORÓW**

Podziel się swoją twórczością .....	69
Odszedł dr Zbigniew Paszek – ambasador i redaktor „Głosu Seniora” .....	69

**GMINA PRZYJAZNA SENIOROM**

Dołącz do programu „Gmina Przyjazna Seniorom” .....	70
Janowscy seniorzy z teatru „Tradycja” .....	73
Dzień dla zdrowia i bezpieczeństwa seniorów .....	73
Echo kadencji Gminnej Rady Seniorów w Zabierzowie .....	73
Bliżej seniorów .....	74
II Czerwonackie Targi Senioralne .....	74
II edycja „Szansy na sukces” w Tuchowie .....	74
Srebrny Olkusz dla srebrnych turystów .....	75
Mobilny senior .....	76



## Szanowni Państwo!

Wiosna w pełni i nadchodzi lato, a wraz z nim najnowsze, czyli 71 wydanie „Głosu Seniora”. To wydanie pełne uśmiechu, energii i dobrego nastawienia, o którym w wywiadzie numeru mówi nasz **ambasador Henryk Gołębiewski** – aktor znany m.in. z filmu „Podróż za jeden uśmiech” oraz z programu „Lombard. Życie pod zastaw”.

Zmieniają się pory roku, zmienia się nasze nastawienie, zmiany nadeszły także w polityce senioralnej. Powołano Minister ds. polityki senioralnej, Radę ds. Polityki Senioralnej oraz Radę Dostępności, w których mamy zaszczyt zasiadać. Cieszymy się, że wciąż będziemy mogli zabiegać o Wasze interesy i postulować zmiany. W planach nowego rządu jest utrzymanie już istniejących działań proseniorskich, takich jak: 13 i 14 emerytura i rządowe programy „Senior+” i „Aktywni+”. Nie brakuje jednak nowych równie ważnych rozwiązań. Od 1 października 2024 roku wchodzi „babciowe”, czekamy też na wprowadzenie bonu senioralnego oraz renty wdowiej. O wadze tego obszaru polityki opowiedzieli nam minister ds. polityki senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz oraz Rzecznik Praw Obywatelskich.

Tytuł wydania nosi nazwę **„Bezpieczny Głos Seniora”**. Przypomina więc o tym, jaka jest nasza misja: aktywizacja i edukacja w zakresie zdrowia, prawa, bezpieczeństwa i nowych mediów. I w tym numerze nie brakuje działu poświęconego naszej kampanii „Stop manipulacji – nie daj się oszukać”. Znalazło się też sporo informacji o programie „Bezpieczny Senior”, w którym koncentrujemy się na bezpieczeństwie konsumenckim, lekowym i drogowym będącym przedmiotem naszych kampanii „Zażywaj leki bezpieczne” oraz „Noś odblaski i żyj”.

Jak zawsze, na łamach magazynu głos oddajemy tym, którzy są najbardziej potrzebujący. Ufajcie nam i opiszcie swoje trudne doświadczenia z nadzieją, że ktoś Was wysłucha i Wam pomoże. Wszystkie apele znajdują się w dziale obywa-

telskim – zachęcamy do zapoznania się z ich treścią i zgłaszania innych nieprawidłowości. To właśnie Wy jesteście też głównymi bohaterami działań: „Stylowi Seniorzy”, „Senior Działkowiec” czy „Zwierzak lekiem na samotność”, bo aktywizacja osób starszych stanowi istotną część naszej idei.

Ostatnimi czasy działo się wiele dobrego: zorganizowaliśmy kolejną edycję akcji „Wielkanocne śniadanie dla samotnych”, wzięliśmy udział w IX Europejskim Kongresie Samorządów, IX Kongresie Wyzwań Zdrowotnych czy III Kongresie Zdrowia Kobiet, otrzymaliśmy także wyróżnienie w konkursie „Perspektywy medycyny”. Mieliliśmy zaszczyt zostać patronem medialnym wielu ważnych wydarzeń, nawet o charakterze międzynarodowym. Już dziś zapraszamy na organizowane przez nas **XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie**, które odbędą się 6 września 2024 r.

Ciągłe się rozwijamy, dlatego pamiętajcie, że w każdej chwili możecie zostać naszymi ambasadorami, by pomóc nam zmieniać świat na lepsze. Zachęcamy, aby dołączać do naszych programów „Gmina Przyjazna Seniorom” oraz „Ogólnopolska Karta Seniora”, w ramach których osoby starsze upoważnione są do zniżek w wielu punktach w całej Polsce. Wyrobienie karty oraz przekazanie **1,5% na Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora** są wyrazem wsparcia naszych działań. Środki zostaną przekazane na **Fundusz Wsparcia Samotnych i Oszukanych Seniorów**.

Szczegóły na naszej stronie [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl) oraz telewizji internetowej <https://www.youtube.com/GlossenioraTV>.

Miłej lektury!

  
**Łukasz Salwarowski**

PROSENIORSKIE KAMPANIE STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOSU SENIORA:



# TRZEBA BYĆ POZYTYWNIEM NASTAWIONYM

Na ekranach gości od wielu lat. Debiutował w filmie „Abel, twój brat”, znany również z filmu „Podróż za jeden uśmiech”, a przetomową rolą w jego karierze okazała się kreacja zbieracza złomu w filmie „Edi”. Dziś wywołuje uśmiech na twarzy widzów dzięki postaci Ziutka w serialu „Lombard. Życie pod zastaw”. O tym, jak dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne oraz jak ustrzec się przed oszustwami, opowiedział aktor HENRYK GOŁĘBIEWSKI.

**Jest Pan sławnym aktorem, wcielił się Pan w wiele charakterystycznych postaci. Dlaczego zdecydował się Pan na ten zawód? Kiedy rozpoczęła się Pana przygoda z aktorstwem?**

Moja przygoda z aktorstwem zaczęła się w 1969 roku od filmu „Abel, twój brat” Janusza Nasfetera. Miałem to szczęście, że mieszkał na tym samym podwórku, co ja, i widział przez okno, jak rozrabiamy. Akurat potrzebował chłopców i dziewczynek do swojego filmu, więc zaprosił całą naszą grupę



© TELEWIZJA PULS. LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW. FOT. P. JAKUBEK

dzieciaków z podwórka na zdjęcia próbne. I tak dostałem się do filmu „Abel, twój brat”, a potem to już samo poszło. Zauważył nas Stanisław Jędryka i zaangażował do „Wakacji z duchami” – zagrali Edward Dymek, Roman Mosior i ja. Od tamtej pory co jakiś czas otrzymywałem propozycje. Nie wybierałem tego zawodu, ale go polubiłem i do dzisiaj lubię grać.

**A obecnie gdzie można Pana zobaczyć?**

Gram m.in. w teatrze, w sztukach „Dożywcio” i „Zemsta”, mam próby do spektaklu „Książd Marek”, którego premiera odbyła się 23 marca.

**Które role były dla Pana najbardziej wyjątkowe i wywarły na Panu największe wrażenie?**

Cały czas czuję sentyment do „Podróży za jeden uśmiech”. To jest serial, który ogląda również współczesna młodzież. Ostatnio jeden pan zaciepił mnie na ulicy i mówi tak: „Wie pan, mam 13-letniego syna. I mówię mu: chodź obejrzymy razem to, co ja oglądałem, gdy byłem młody. A on na to: tata, daj spokój, czarno-biały film pewnie będzie nudny. No i obejrzelismy jeden odcinek «Podróży za jeden uśmiech», a on nie mógł się doczekać kolejnych”.

**Czy rzeczywistość zweryfikowała pańskie nastoletnie wyobrażenia na temat tej branży?**

Za mojej młodości kręcono się na tak zwanego „czuja”. Nie było podglądów, cyfry, profesjonalnych castingów dla dzieci – reżyserzy chodzili po szkołach i proponowali role. Potem miałem przerwę od grania. I pewnego dnia, po tej przerwie, Jurek Gudejko zaproponował mi, żebym zagrat w filmie. W pierw-

szym odruchu chciałem zrezygnować, bo przecież tyle się w branży zmieniło i nawet nie będę wiedział, jak stanąć przed kamerą. Ale coś w środku mi podpowiadało, by się zgodzić. Właśnie wtedy zagrałem w „Bożej podszewce” pani Izabeli Cywińskiej. A koledzy z planu mówili mi: „Heniek, dla ciebie to nic się nie zmieniło. Potrafisz stanąć do światła, potrafisz stanąć do kamery – jakbyś w ogóle ani jednego dnia na planie nie opuścił”.

**Wciąż można spotkać Pana na ekranach, jest Pan pełen energii. W jaki sposób wzmacnia Pan hart ducha, dba o odporność fizyczną i psychiczną?**

Kondycję fizyczną utrzymuję dzięki żonie, bo cały czas znajduje mi w domu coś do roboty: trzeba coś naprawić, iść do sklepu. Non stop jestem w ruchu (*śmiech*). A odporność psychiczną wzmacniam przestrzeganiem zasady, aby się nie denerwować. Chodzi o to, żeby być pozytywnie nastawionym; nie myśleć o problemach, bo problemy ma każdy z nas, a nerwy niczego nie zmieniają. Próbuje za to działać. Ostatnio wydawało mi się, że zgubiłem portfel. Może zostawiłem w hotelu, może na planie „Lombardu” – myślałem. Koledzy mi mówili: „Heniek, a czemu ty się nie denerwujesz?”. A ja na to: „A czym mam się denerwować? Jeżeli faktycznie zgubiłem portfel, to trzeba będzie wyrobić nowe dokumenty. Nerwy niczego tu nie zmieniają”. A potem portfel się znalazł.

**Każdy z nas ma gorsze momenty. Co Pana wycisza? Co Pana motywuje do dalszego działania?**

Wycisza mnie praca, zwłaszcza próby teatralne. Wtedy trzeba się skupić na swojej kwestii, wczuć w rolę i skoncentrować tylko na występie przed publicznością. Zapomina się na chwilę o codzienności czy problemach, choć tak jak wspominałem wcześniej, ja wyznaję zasadę: nie denerwować się, a działać. Relaks odnajduję w wolnym czasie, w chwilach, które spędzam z rodziną.

**Jest Pan ambasadorem ogólnopolskiej kampanii społecznej „Znam te numery”. Wielokrotnie podkreśla Pan w wywiadach, że niezwykle ważna jest rodzina. Jakich wskazówek dotyczących bezpieczeństwa udziela Pan swoim bliskim?**

Trzeba rozmawiać w domu na ten temat. I jeżeli nawet coś się dzieje, to żeby jedna osoba mówiła o tym drugiej osobie. Bo zawsze znajdzie się jakieś rozwiązanie. Gdy działamy sami i pochopnie, możemy popełnić błąd. Gdy ktoś dzwoni i chce nas nabrać np. tak zwaną metodą na wnuczka, to trzeba się rozłączyć, zadzwonić do kogoś zaufanego i się zorientować, a nie podejmować nierozważne decyzje.

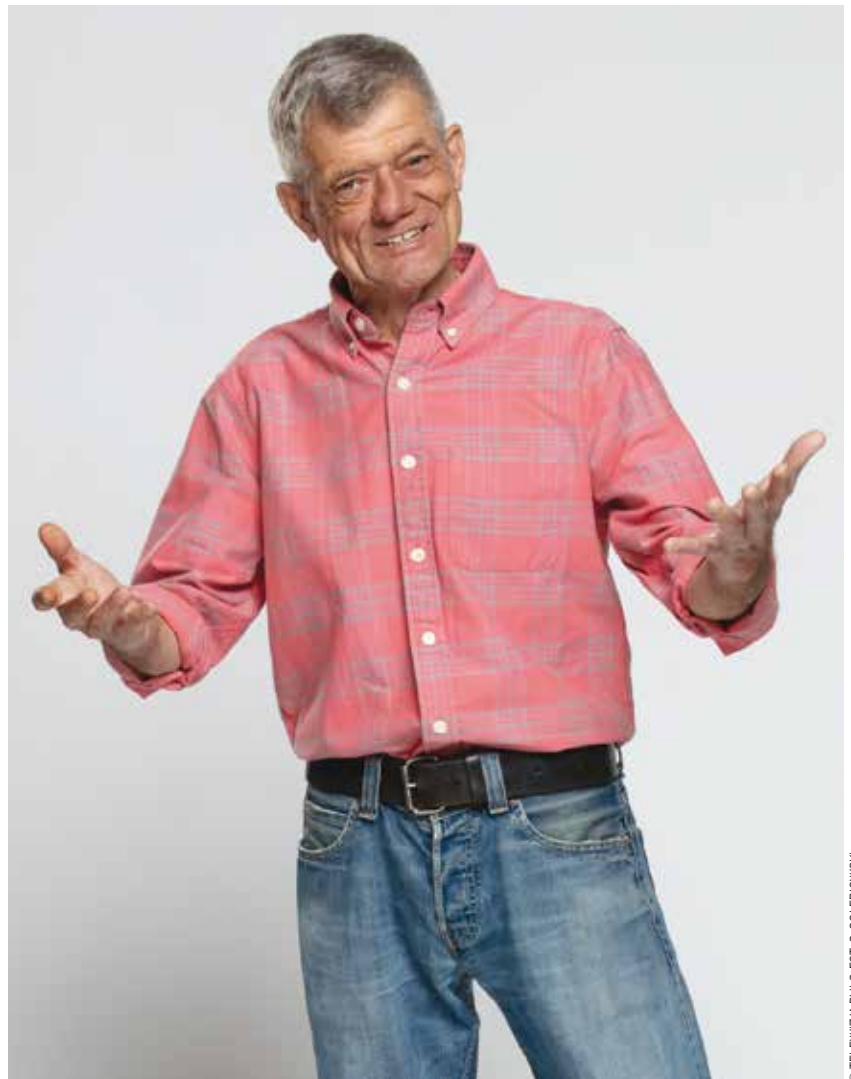
**Pan również w pewnym sensie padł ofiarą oszustwa – w końcu kilka lat temu pojawiły się informacje o pańskiej śmierci. Zagłębiał się Pan w temat tzw. fake newsów? Jak zmieniło to Pana postrzeżenie medialnej rzeczywistości?**

Ja na to w ogóle nie zwracam uwagi. I przecież nie tylko o mnie to piszą. Zawsze lepiej samemu zweryfikować i nie wierzyć we wszystko, co się przeczyta w Internecie.

**Wiele Pan w życiu przeszedł, ale optymizm Pana nie opuścił. Gdyby miał Pan przekazać naszym seniorom jedną złotą myśl, jak by ona brzmiała?**

Pozytywne nastawienie do wszystkiego.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI



© TELEWIZJA PULS, FOT. G. GOŁBIEWSKI

## PODSUMOWANIE „WIELKANOCNEGO ŚNIADANIA DLA SAMOTNYCH”

28 marca 2024 roku ponad 1000 litrów żurku trafiło w ręce potrzebujących seniorów. Akcja „Wielkanocne śniadanie dla Samotnych” została zorganizowana przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Podobnie jak rok temu inicjatywa cieszyła się dużym zainteresowaniem.



Jak widać, „Wielkanocne śniadanie dla Samotnych” to piękna akcja społeczna, której celem jest aktywizacja osób starszych czujących się samotnie. Takie świąteczne spotkania choć na chwilę mogło wywołać na ich twarzy uśmiech. W ten wyjątkowy dzień zachęcaliśmy także do włączenia się w akcje „Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę” oraz „Poznaj Swojego Sąsiada - Seniora” organizowane przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Dlatego każdy mógł przyjść i zabrać porcję żurku właśnie dla swojego samotnego sąsiada.

W siedzibie **Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora** zebrało się ponad 40 osób chętnych do pomocy. Wszyscy zaangażowali się w przygotowanie świątecznego posiłku, odpowiednio wcześniej wspólnie obierano i krojono potrzebne składniki: warzywa oraz mięso. Żurek ugotowano dzięki uprzejmości kuchni prowadzonej przez Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej **Gaudium et Spes**. Dzięki mobilizacji ugotowaliśmy 1200 porcji żurku, który był wydawany w godzinach 11–14 w Klubie Głosu Seniora na **Osiedlu Uroczym 12 w Krakowie**. Chętnych na wielkanocne danie nie brakowało. Na specjalnie przygotowanym stanowisku seniorzy mogli poczęstować się ciepłą zupą, zamienić kilka słów z wolontariuszami i spędzić miły czas z drugim seniorem.



W NASZEJ AKCJI WSPÓŁ-UCZESTNICZYLI SENIORZY



W ramach społecznej akcji „**Wielkanocne śniadanie dla Samotnych**” żurek został przekazany także do krakowskich Domów Pomocy Społecznej oraz lodówek społecznych.

**Organizator wydarzenia:** Głos Seniora, Stowarzyszenie MANKO, Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego, Ogólnopolska Karta Seniora, Gmina Przyjazna Seniorom.

**Partnerzy i sponsorzy wydarzenia:** Stowarzyszenie Postaw na Kraków – Aleksander Miszański, Bogumiła Drabik, Monika Świątek, Consort Fruit, P.P.H.U. Mascort Opakowania z Bochni, Franczak SC, Piekarnia, Wieczorek M.R., Przedsiębiorca Andrzej Koc, Przedsiębiorca Beata Sadowska, Stowarzyszenia Pomocy Socjalnej Gaudium et Spes.

**PRZEKAŻ 1,5% NA STOWARZYSZENIE MANKO KRS 0000225549 I WSPOMÓŻ FUNDUSZ NA RZECZ SAMOTNYCH I OSZUKANYCH SENIORÓW**

# ZMIANA REGULAMINU PROGRAMU „OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA”

**Drogi Seniorze! Od 1 października 2023 roku zmienił się regulamin Programu Ogólnopolska Karta Seniora. Każda karta wydana bezpłatnie straciła ważność. Jest to spowodowane wygaśnięciem grantu, który współfinansował wydanie i funkcjonowanie tej karty. Oczywiście nie oznacza to zakończenia programu, a jego rozwój i kontynuację.**

Każdy senior może wyrobić nową edycję Ogólnopolskiej Karty Seniora, dzięki czemu dołączy do Klubu Posiadaczy Karty, stanie się współtwórcą i członkiem wspierającym naszą działalność. Opłata członkowska w klubie i programie „Ogólnopolska Karta Seniora” wynosi kolejno: **35 zł za rok** oraz **50 zł za dwa lata**.

Zachęcamy więc do ponownego przystąpienia do programu „Ogólnopolska Karta Seniora”. Więcej szczegółów na <https://glosseniora.pl/ogólnopolska-karta-seniora-2/> oraz pod adresem [poczta@manko.pl](mailto:poczta@manko.pl), tel. 12 429 37 28.

Z opłaty członkowskiej zwolnieni są seniorzy mieszkający w samorządach zrzeszonych w ramach programu „Gmina Przyjazna Seniorom” – Ogólnopolska Karta Seniora (lista Gmin Przyjaznych Seniorom dostępna jest na stronie <https://glosseniora.pl/miasta-przyjazne-seniorom/>).

Ważne: wszyscy posiadacze Ogólnopolskiej Karty Seniora, którzy dokonali opłaty, w dalszym ciągu mają ważną kartę rok bądź na dwa lata (w zależności od pakietu).

## KORZYŚCI Z POSIADANIA OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA

Ogólnopolska Karta Seniora to nie tylko karta zniżkowa, ale także forma aktywizacji i wsparcia seniorów. Pomysłodawcą i organizatorem programu jest **Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora**, które działa już od 25 lat, a od 15 lat zajmuje się ogólnopolskimi kampaniami proseniorskimi. Poprzez program „Ogólnopolska Karta Seniora” Stowarzyszenie MANKO zmienia wizerunek osób 60+ w oczach społeczeństwa, mediów i przedsiębiorców.

**Ogólnopolską Kartę Seniora posiada już ponad 600 000 seniorów w Polsce i za granicą, a honoruje ponad 3500 firm.**

Każdy senior, który ukończył 60 lat, może zostać członkiem Klubu Ogólnopolska Karta Seniora i otrzymać własną kartę. Upoważnia ona do zniżek w wielu punktach w całej Polsce,

w tym m.in. w 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 ponad 3500 punktów honorujących Ogólnopolską Kartę Seniora znajduje się na stronie internetowej [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl). Niemal każdego dnia dotarczają do nas nowe firmy, które deklarują współpracę z „Głosem Seniora” i tym samym wprowadzają rabaty dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora. Każda osoba starsza może otrzymać taką kartę, a także zostać jej ambasadorem pozyskującym firmy, które będą udzielać zniżek dla jej posiadaczy.

**Pamiętaj, że poprzez Ogólnopolską Kartę Seniora wspierasz Organizację Społeczną Pożytku Publicznego (OPP, 1,5 %) non-profit, a tym samym Fundusz Wsparcia Samotnych i Oszukanych Seniorów.**



# STYLOWI SENIORZY NA WIOSNĘ

Przed Państwem kolejna odsłona konkursu „Stylowi Seniorzy”. Zgłosiło się wielu uczestników, którzy swoim stylem zachwycają innych! Seniorzy sami podkreślają, że na emeryturze mają czas, by bawić się modą, a pojęcie „ubierać się nieadekwatnie do swojego wieku” – dla nich nie istnieje.



BIELAK HALINA,  
GNIEWKOWO



HALINA OLEKSA,  
LUBLIN



BOŻENA SAŁACIŃSKA,  
BYDGOSZCZ



STANISŁAWA PILARSKA,  
GNIEWKOWO



IRENA CIURA,  
BRZESKO



BARBARA GREMBOWICZ,  
GNIEWKOWO



HALINA RATAJCZAK,  
GNIEWKOWO



EWA KRUCZYKOWSKA,  
GNIEWKOWO



JADWIGA PRZEWŁOCKA,  
SOLECZNIKI



STANISŁAWA  
DEMBCZYŃSKA,  
GNIEWKOWO

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





## ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Pies jest najlepszym przyjacielem człowieka. Od lat udowadniają to ich właściciele. W tym wydaniu prezentujemy zdjęcia z ukochanymi zwierzakami naszych czytelników.



PANI KRYSZYNA I PANI JADWIGA,  
CIECHOCINEK



HALINA WÓJCIK,  
BIELSKO-BIAŁA



WIRGINIA SZMYT,  
WARSZAWA



LUCYNA WINKLER,  
ZABRZE



MAŁGORZATA SOŃTA,  
GNIEWKOWO



MARIA SZCZEPAŃSKA,  
WRZEPIA

## SENIORZE, ADOPTUJ ZWIERZAKA!

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



**Barachito** to psiak, który jest bardzo pozytywnie nastawiony do człowieka. Uwielbia spacerować, a smaczkami można szybko zyskać jego sympatię. Trzeba go nauczyć czystości, ale to inteligentny zwierzak i szybko się uczy. W boksie mieszkał z innymi psami i z łatwością się z nimi dogadywał.



**Dora** ma 7 miesięcy, z czego 5 spędziła w schronisku. W boksie mieszka z innymi kotami, dlatego bez problemu mogłaby mieć w domu towarzysza. Początkowo zachowuje ostrożność, ale po bliższym poznaniu człowieka czuje się komfortowo.



Krakowskie Towarzystwo  
Opieki nad Zwierzętami

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

## UPRAWA DZIAŁEK DLA ZDROWIA

Jako działkowiczka już od 40 lat niejednokrotnie miałam możliwość przekonać się o zbawiennym wpływie przyrody na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Lubię przebywać samotnie na tonie natury – pięknie się żyje w takiej rzeczywistości, dlatego zachęcam wszystkich seniorów do uprawiania działek „dla zdrowotności”.

Tak się złożyło, że zostałam członkiem Rady Seniorów na lata 2021–25. I gdyby to ode mnie zależało, wszystkie nieużytki wokół miast zamieniłabym w ogrody działkowe. Seniorzy, realizujcie to, co dla Was korzystne.

■ **ELEONORA CHMIELARSKA (95 LAT)**



WANDA TUREK, JASZUNY



BOLESŁAW KORNAŚ, ZAMOŚĆ



CZESŁAWA KORNAŚ, PIASKI-DRUŻKÓW



TERESA CZULKIEWICZ, SOLECZNIKI



JANINA MALICKA, KOŃSKIE



ZOFIA BANIA, BRUŚNIK

### DRODZY SENIORZY!

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



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



**PLANTIN**®

Aż 10 osób, które do 31 maja 2024 roku wezmą udział w konkursie „Senior działkowiec”, zostanie nagrodzonych zestawem sadzonek jagody kamczackiej firmy Plantin (po 3 sztuki w doniczce P9). Drodzy seniorzy, więcej informacji na temat działania tej rośliny znajdziecie na stronach 52–53.





# ZA MUNDUREM...

**Za mundurem panny sznurem! Nie bez powodu to przysłowie zapowiada poniższą konkursową historię. O tym, że przypadek może połączyć ludzi, opowiedział nam pan Marian Ratajczak.**

Wiele lat temu byłem żołnierzem – kiedyś musieliśmy swoje odstąpić. Tuż przed sylwestrem zostałem wysłany służbowo do mojego rodzinnego miasta. Okazało się wtedy, że powrót do jednostki nastąpi po Nowym Roku. Na miejscu skontaktowałem się z kolegami, którzy zaprosili mnie na zabawę. W trakcie imprezy spotkałem piękną i szalenie sympatyczną dziewczynę – miała na imię Halina. Bawiliśmy się całą noc.

Wydawało mi się jednak, że to znajomość bez ciągu dalszego. Wróciłem do jednostki, czas płynął, a z piękną Halinką nie miałem kontaktu. Wreszcie nadszedł koniec służby, więc przyjąłem się do normalnej pracy.

Pewnego dnia kolega (ten sam, który organizował pamiętnego sylwestra) ogłosił, że bierze ślub. Ja, jako fotograf, miałem robić ślubne fotki. Jak wielkie było moje zaskoczenie, gdy zobaczyłem Halinkę – koleżankę panny młodej (razem pracowały). Oczywiście znajomość została odnowiona. Od wspólnego sylwestra minęły trzy lata, a Halinka nadal była sama. Zaczęliśmy więc chodzić ze sobą, a po kilku miesiącach zdecydowaliśmy się na ślub.

Później żyło się nam jak w balladzie Grunwalda – „raz lepiej, raz gorzej, ostro za rokiem gonit rok. Czasu szmat człowiek, chcąc nie chcąc, przeżył, znalazł swe miejsce, własny kąt”. Stworzyliśmy rodzinę i samodzielnie, właściwie bez niczyjej pomocy, wychowaliśmy i wykształciliśmy dzieci. Te z kolei pozakładały własne rodziny. Czasami spoglą-



damy na rodzinną kronikę (zdjęcia na ścianie naszej sypialni).

Tak minął szmat czasu – 45 lat naszego wspólnego życia. A my nadal się kochamy i jest nam ze sobą dobrze.

■ **MARIAN I HALINA RATAJCZAKOWIE**

## NA MIŁOŚĆ NIGDY NIE JEST ZA PÓŻNO

Wiek nie jest ograniczeniem w miłości. W każdym wieku zastugujemy na szczęście.

Udało Ci się znaleźć drugą połówkę po 60-tce?  
A może znasz kogoś, kto zakochał się na emeryturze? Podziel się swoją historią, aby zainspirować innych.

## MIŁOŚĆ PO 60-TCE!

STANISŁAWA BABECKA-SOJKA  
Z MĘŻEM ZBIGNIEWEM

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



Weź udział w konkursie i wygraj weekend dla dwojga w Zakopanem! Fundatorem nagrody w konkursie jest Ośrodek Wypoczynkowy „Zakopiec” w Zakopanem – nasz partner, u którego dostaniecie 5% zniżki z Ogólnopolską Kartą Seniora.

# IDZIE „BABCIOWE”!

▶ W 70 wydaniu „Głosu Seniora” pisaliśmy o zapowiedziach nowego programu rządowego pt. „Aktywny rodzic”. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, „babciowe” zostanie wprowadzone 1 października 2024 roku, ponieważ 9 kwietnia Rada Ministrów ostatecznie przyjęła projekt ustawy, którego celem jest wspieranie rodziców w ich aktywności zawodowej oraz wychowywaniu dziecka. Program może stanowić również pomoc dla seniorów – stąd zastępcza nazwa „babciowe”.

Zdaniem premiera Donalda Tuska wprowadzenie programu „Aktywny rodzic” ma pomóc zwalczać problem starzejącego się społeczeństwa, a więc zwiększyć dzietność w Polsce.

Przedłożony przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej projekt to nowa forma pomocy zwłaszcza dla pracujących rodziców. Będą oni mogli wybrać jedno z trzech świadczeń: „Aktywni rodzice w pracy”, „Aktywnie w żłobku” oraz „Aktywnie w domu”.

## KTO BĘDZIE MÓGŁ LICZYĆ NA POMOC?

Najważniejsze informacje dotyczące programu:

- świadczenie ustalono w wysokości 1500 zł miesięcznie na okres 2 lat i przysługuje rodzicom dzieci w wieku od 12 do 35 miesiąca życia;
- państwo pomoże rodzicom, którzy chcą wrócić do pracy już po 18 tygodniach od narodzin potomka, bo środki można wykorzystać między innymi na wyplatę dla opiekunki; to rodzice będą ustalać, na co przekażą przyznane im świadczenie – mogą sfinansować opiekę sprawowaną przez nianię czy dziadków i babcie (w tym przypadku zawarta jest idea aktywizacji i wsparcia seniorów);
- po zawarciu przez rodziców umowy uaktywniającej z opiekunem składki opłaci państwo, ale do wysokości podstawy nie większej niż 50% wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę; taka umowa nie będzie jednak warunkiem otrzymania świadczenia;



- dzięki temu rozwiązaniu możliwa jest coroczna waloryzacja wysokości emerytury babci lub dziadka zatrudnionych na wspomnianą umowę uaktywniającą.

Na większe wsparcie mogą liczyć rodzice i opiekunowie dzieci z niepełnosprawnościami. W ich przypadku świadczenie wyniesie 1900 zł, ponieważ występuje tutaj konieczność codziennego i czynnego udziału w edukacji, leczeniu i rehabilitacji dziecka ze względu na jego ograniczenie samodzielnej egzystencji.

Premier zapewnił, że warunki uzyskania środków z programu nie będą skomplikowane, tak aby jak najwięcej osób mogło skorzystać z pomocy.

## KOMENTARZE EKSPERTÓW

To rozwiązanie, które może w istotny sposób wesprzeć młode rodziny i umożliwić kobietom powrót do pracy po urodzeniu dziecka. Stanowi też swoisty wyraz uznania dla senierek opiekujących się wnukami bez gratyfikacji. To bardzo użyteczna społecznie praca, która powinna być godziwie wynagradzana. Jednak samo określenie „babciowe” utrwała stereotyp osoby starszej – kobiety! – jako osoby postrzeganej poprzez swój potencjał opiekuńczy.

### ■ ELŻBIETA OSTROWSKA

PRZEWODNICZĄCA POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW



„Babciowe” to dofinansowanie budżetów domowych na opiekę dla dziecka, tak by rodzice mogli powrócić do obowiązków zawodowych. To oni zdecydują, na co wydadzą te środki – na żłobek czy opiekunkę. A może podpiszą umowę aktywizującą z babcią lub dziadkiem, aby małym opiekowała się zaufana osoba. Wtedy składki na ubezpieczenie do wysokości 50% minimalnego wynagrodzenia zapłaci państwo, co w przypadku seniorów skutkuje wzrostem świadczenia emerytalnego.

### ■ WIESŁAWA TARANOWSKA

PRZEWODNICZĄCA MIEJSKIEJ RADY SENIORÓW W CIECHOCINKU





# POLITYKA SENIORALNA WEDŁUG NOWEGO RZĄDU

W obliczu starzejącego się społeczeństwa fundamentalne są systemowe rozwiązania z zakresu polityki senioralnej. O plany na rozwój programów pomagających osobom starszym zapytaliśmy minister ds. polityki senioralnej – Marzenę Oktę-Drewnowicz.

## Jak Pani ocenia politykę senioralną prowadzoną przez poprzedni rząd? Jakie są Pani priorytety w tym zakresie?

W Polsce przez lata nie było prawdziwej polityki senioralnej. Oczywiście, poszczególne ministerstwa podejmowały inicjatywy na rzecz osób starszych, wypłacano jednorazowe dodatki do emerytur, jednak nie można mówić tu o przemyślanej koordynacji. 13 i 14 emerytura stanowią ważne wsparcie finansowe, które będzie kontynuowane, ale najważniejsze powinny być działania systemowe ukierunkowane na trzy priorytetowe obszary: opiekę, aktywizację oraz bezpieczeństwo osób starszych.

## 1 marca odbyło się pierwsze posiedzenie Rady ds. polityki senioralnej. Czym kierowali się Państwo przy wyborze członków Rady?

Na trzydzieści miejsc do Rady ds. Polityki Senioralnej zgłosiło się ponad stu siedemdziesięciu kandydatów – wybór był naprawdę trudny. W skład Rady powołałam zróżnicowany zespół, w którym znaleźli się m.in. społecznicy, naukowcy, lekarze, samorządowcy i prawnicy. Za cel obrałam stworzenie grona o różnorodnych perspektywach i kompetencjach, szerokim spektrum doświadczeń.

## Czy będą kontynuowane rządowe programy „Senior+” i „Aktywni+”? Kiedy można spodziewać się ogłoszenia konkursów?

Zarówno „Senior+”, jak i „Aktywni+” już niedługo przeniesione zostaną z MRiPS pod moją „opiekę” – do Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Konkursy będą ogłoszone w niedługim czasie, jeszcze przez resort rodziny. Musimy pamiętać, że niedawno opublikowano raport Najwyższej Izby Kontroli dotyczący realizacji „Aktywnych+” przez poprzedni rząd. Dokument zaowocował konkretnymi zawiadomieniami do prokuratury. Wiemy także, że te projekty nie zaspokajają w pełni potrzeb samorządów i lokalnych społeczności, trzeba je będzie zatem uzupełnić.

## Kiedy i na jakich zasadach wejdzie bon senioralny?

Wsparcie w ramach bonu senioralnego będzie kierowane do rodzin – wesprze on osoby aktywne zawodowo, zobowiązane do opieki nad seniorem, który ukończył 75 rok życia i potrzebuje pomocy. Przykładem może być sytuacja syna, który ze względu na swoją pracę ma ograniczone możliwości opieki nad rodzicami.

Naszym celem jest, aby opieka nad osobą starszą była prowadzona w miejscu jej zamieszkania. Skierowanie seniora do



placówki to absolutna ostateczność. W ramach bonu senioralnego możliwe będzie dofinansowanie usług wsparcia o charakterze opiekuńczym właśnie w domu osoby starszej.

## Cały czas zbyt wiele osób w Polsce ulega przedwczesnej dezaktywacji, co powoduje przedwczesną niesamodzielność i konieczność kosztownej opieki długoterminowej. Czy ma Pani pomysł na to, jak odwrócić ten trend?

Ma pan rację. Aktywność – zarówno fizyczna, jak i społeczna – jest kluczowa do utrzymania pełni zdrowia. Za priorytet biorę rozbudowanie istniejącej oferty programów aktywizacyjnych o kolejne narzędzia, skupię się przede wszystkim na rozwijaniu współpracy międzypokoleniowej. W tym celu współpracuję z resortami rodziny oraz edukacji.

## W tym roku chcemy kontynuować nasze kampanie „Pracodawca przyjazny seniorom” i „Bezpieczny Senior – Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać”. Czy możemy liczyć na współpracę z panią minister w ich realizacji?

To bardzo ważne tematy – przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na wiek oraz bezpieczeństwo osób starszych są moimi priorytetami. Obydwie kampanie objęłam już patronatem honorowym, bardzo się cieszę, że podejmujecie państwo tak istotne inicjatywy.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI  
PREZES ZARZĄDU STOWARZYSZENIE MANKO  
MIĘDZYNARODOWY INSTYTUT ROZWOJU SPOŁECZNEGO



# BON SENIORALNY

▶ **Władze podejmują kolejne kroki wspierające opiekunów osób starszych. Jedną z przełomowych zmian będzie wprowadzenie bonu senioralnego. To forma wsparcia finansowego dla tych osób, które nie są w stanie pogodzić pracy zawodowej z opieką nad osobą starszą. W takim przypadku bon może pokryć część lub całość wydatków związanych z zatrudnieniem opiekuna.**

W trakcie konferencji prasowej, która odbyła się 21 marca 2024 roku, minister ds. polityki senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz przedstawiła założenia bonu senioralnego. Maksymalna wartość bonu wyniesie **2150 złotych**, co odpowiada połowie minimalnego wynagrodzenia (od lipca to 4300 złotych). Kwota ta pozwoli na opłacenie opieki w wymiarze kilku godzin dziennie. Aby uzyskać bon, senior musi mieć co najmniej **75 lat** i wymagać pomocy w zakresie podstawowych czynności życiowych, a jego emerytura nie może przekraczać 5000 złotych brutto. Według szacunków z takiego rozwiązania będzie mogło skorzystać ponad 535 tysięcy osób starszych. Warunkiem otrzymania świadczenia jest również aktywność zawodowa osoby zobowiązanej do opieki nad osobą starszą. W jej przypadku kryterium dochodowe ma zależeć od tego, czy prowadzi jednoosobowe czy wieloosobowe gospodarstwo domowe. Jeśli dochód osoby docelowo odpowiedzialnej za opiekę przekracza odpowiednio dwu – i trzykrotność minimalnego wynagrodzenia, nie będzie on mógł starać się o świadczenie.

Zorganizowaniem usług na rzecz seniorów zajmą się samorządy gminne lub wyznaczone przez nie organizacje pozarządowe czy lokalne firmy. Za pierwszy etap realizacji programu uważa się przeszkolenie



MINISTER MARZENA OKŁA-DREWNOWICZ ORAZ NASI AMBASADORZY: JAGODA BOGUSIEWICZ, WOJCIECH KAŁKUSIŃSKI I IWONA KAŁASKA.

kadry opiekunów. Jednym z wymagań będzie więc odbycie 30-godzinnego szkolenia przygotowującego do pracy z seniorami, którzy wymagają pomocy w codziennym życiu. W zakresie obowiązków opiekunów leży pomoc w wykonywaniu podstawowych czynności (ubieranie, podawanie i przygotowywanie posiłków, toaleta), utrzymywanie porządku w domu seniora, robienie zakupów, załatwianie spraw urzędowych czy opieka nad zwierzętami domowymi.

Bon senioralny najprawdopodobniej wejdzie w życie w 2025 roku, nie znamy jednak dokładnej daty. Więcej informacji na stronie [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl) oraz <https://www.gov.pl/web/premier/bon-senioralny>.

## KOMENTARZE EKSPERTÓW

Seniorzy powinni jak najdłużej pozostać w swoim miejscu zamieszkania. Często jednak wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu – pomocy w zakupach, przygotowywaniu posiłków czy utrzymywaniu ładu w domu. Obowiązki związane z zapewnieniem opieki nad seniorką/seniorem podejmują zazwyczaj członkowie rodziny. Natomiast codzienna opieka koliduje z pracą zawodową i nierzadko zmusza kobiety (bo to one głównie pełnią rolę opiekunów) do rezygnacji z pracy. Bon to dobry krok, jednak brakuje konkretów, kto i na podstawie jakich kryteriów będzie decydował o potrzebie świadczenia pomocy.

■ **ELŻBIETA OSTROWSKA**

PRZEWODNICZĄCA  
POLSKIEGO ZWIĄZKU  
EMERYTÓW, RENCISTÓW  
I INWALIDÓW



Bon senioralny będzie miał pozytywny wpływ na życie członków rodzin opiekujących się osobami starszymi, bo pozwoli im godzić życie zawodowe z obowiązkiem opieki oraz wesprze rodzinę finansowo. Zaś osoby chore otrzymają profesjonalną pomoc we własnym domu. Widzę jednak kilka mankamentów:

- wielu seniorów potrzebujących opieki przy podanym kryterium wieku pozostanie bez możliwości wsparcia;
- zwykłe zaświadczenie lekarskie może nie obrazować sytuacji;
- utrudniony dostęp do wykwalifikowanej kadry opiekunów, których brakuje już teraz;
- trudności w obsłudze administracyjnej, forma elektroniczna nie zawsze jest możliwa.

Zapewne podczas procesu konsultacji projektu oraz w czasie procedowania ustawy w parlamencie wiele paragrafów zostanie doprecyzowanych. Uważam, że rząd robi milowy krok do przodu w krajowej polityce senioralnej.

■ **WIESŁAWA TARANOWSKA**  
PRZEWODNICZĄCA MIEJSKIEJ  
RADY SENIORÓW W CIECHOCINKU



# RZECZPOSPOLITA SENIORÓW, CZYLI O ROLI ORGANIZACJI SENIORALNYCH W ASPEKTCIE REWOLUCJI DEMOGRAFICZNEJ

**Kryzys demograficzny polegający na gwałtownym wzroście udziału w społeczeństwie seniorów powyżej 60 roku życia jest olbrzymim zagrożeniem dla umowy społecznej, która zapewnia stabilność wypłat emerytur i funkcjonowania struktur państwowych dotyczących osób starszych. Ta paląca kwestia stała się przedmiotem debaty panelowej „Rzeczpospolita Seniorów”.**

9 stycznia 2024 roku Kluby Seniora Polska 2050 (KSP 2050) zorganizowały w Sejmie debatę panelową pod tytułem „Rzeczpospolita Seniorów”. Kryzys demograficzny – podobnie jak kryzysy klimatyczny czy energetyczny – pilnie wymaga rozwiązań systemowych, a nie wyłącznie doraźnych poprawek aktualnego stanu. Te trudne problemy przedyskutowali paneliści: Elżbieta Ostrowska (przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów), Krystyna Lewkowicz (prezes Fundacji „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”), Zbigniew Tomczak (prezes Stowarzyszenia „Ogólnopolski Parlament Seniorów”) i Barbara Szafranec (prezes Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów). Z kolei w roli ekspertów wystąpili: prof. Paweł Kubicki (Szkola Główna Handlowa – Katedra Polityki Społecznej) i Elżbieta Góra (członek rady programowej Uniwersytetu Trzeciego Wieku 2050).

W tym ważnym spotkaniu udział wzięty również panie ministrowie: Marzena Okła-Drewnowicz i Agnieszka Buczyńska. Pojawiło się wielu postów, a wśród nich Michał Szczerba, czyli wiceprzewodniczący Komisji. Debatę poprowadził Andrzej Stawiński z KSP 2050, (organizator wydarzenia), oraz Małgorzata Żuber-Zielicz, która jest przewodniczącą Warszawskiej Rady Seniorów.

Deбата skupiła się na 3 zagadnieniach:

- roli organizacji senioralnych w aspekcie kryzysu demograficznego;
- sposobach wyzwolenia społecznego potencjału seniorów, by w większym stopniu byli wartością dodaną, a nie tylko kosztem dla państwa;
- nakreśleniu mapy dalszych prac legislacyjnych i organizacyjnych w celu sprawniejszego podejmowania optymalnych decyzji o znaczeniu długofalowym.

Dyskusja nie stawiała sobie za cel rozwiązanie powyższych problemów, a jedynie ich zasygnalizowanie, wskazanie kierunku działań oraz zaprezentowanie konkretnych przykładów. Wykazała również konieczność współpracy równorzędnych



partnerów, a więc stron: ustawodawczej, wykonawczej, naukowej i społecznej. Mowa zatem o Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, rządzie, ekspertach i organizacjach senioralnych.

Padło wiele ważnych stwierdzeń – między innymi o potrzebie wspólnej reprezentacji środowisk senioralnych, przekwalifikowaniu się seniorów po przejściu na emeryturę, zachęcaniu starszych osób do podjęcia działań społecznych, a pracodawców do tworzenia nowych miejsc pracy przeznaczonych dla seniorów. Powyższe rozwiązania można wdrożyć dzięki zmianom w Kodeksie pracy czy systemie podatkowym. Według uczestników debaty organizacje senioralne nie powinny działać pod patronatem, a być równorzędnym partnerem w wypracowywaniu rozwiązań systemowych.

Z aprobatą została przyjęta informacja o powołaniu Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministrze ds. Polityki Senioralnej.

■ **ANDRZEJ SŁAWIŃSKI**

KLUBY SENIORA POLSKA 2050  
seniorzy@stowarzyszenie2050.pl



# STOP DYSKRYMINACJI SENIORÓW

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



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



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



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



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



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



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



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

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

# TOALETY RATUJĄ ŻYCIE

**Kwestię braku toalet miejskich dla seniorów podejmujemy już od 5 lat. Niestety niewiele się zmieniło. Seniorzy wciąż apelują o zwiększenie dostępności toalet oraz o bezpłatne korzystanie z nich.**

Władze zdają się tego nie dostrzegać. Tymczasem problem nietrzymania moczu jest jedną z najczęstszych przyczyn zamknięcia się seniorów w domu. Ta dolegliwość dotyczy szczególnie kobiet po 70 roku życia. Wielu mężczyzn z kolei boryka się z zapaleniem prostaty. Każde wyjście poprzedzone jest wielkim planowaniem. Przez słabą dostępność publicznych toalet starsze osoby ograniczają wcześniejsze spożycie płynów, co nierzadko prowadzi do zaburzenia pracy nerek.

– Dostęp do wody i do toalety w wielu krajach jest uznawany za podstawowe prawo człowieka. Tak powinno być również w naszym państwie – mówi Krzysztof Zanussi, ambasador „Głosu Seniora”.

– Wielu seniorów nie wychodzi z domu w obawie przed tym, że nie będą mieli gdzie się załatwić, a to pogłębia ich samotność, bezruch fizyczny. To droga do niepełnosprawności i niesamodzielności – podkreśla nasz ekspert i geriatra, dr Krzysztof Czarnobilski.

Problemem jest także opłata za skorzystanie z toalety, bo niejednokrotnie okazuje się kuriozalna:

– W naszym mieście jedna wizyta kosztuje 5 złotych. Kiedy jadę do centrum, a muszę iść do toalety co 2 godziny, to na WC trzeba wydać minimum 15 złotych. To jest absurd – dodaje seniorka z Kołobrzegu.

## MOŻLIWE ROZWIĄZANIA

Zmiany można zacząć od małych kroków – warto choćby udostępnić toalety znajdujące się w urzędach, sklepach, galeriach i kościołach, a listę punktów podać do powszechnej informacji.

Co jeszcze możemy zrobić: złożyć projekt do budżetu obywatelskiego, zgłosić pomysł (jeśli nie mamy możliwości załatwiania urzędowych spraw), złożyć pismo do urzędu miasta czy zasugerować rozwiązanie radnemu.

Czekamy na Wasze zgłoszenia dyskryminacji toaletowej. Zachęcamy również do pokazywania dobrych praktyk oraz podawania propozycji rozwiązania problemu.

Kontakt: [ogs@manko.pl](mailto:ogs@manko.pl), 12 429 37 28,  
os. Uroczę 12 w Krakowie



## BRAK DENTYSTY DLA SENIORÓW

**Do redakcji ogólnopolskiego wydania magazynu „Głos Seniora” zgłosiła się Wanda Pankiewicz – seniorka z Krakowa, dla której dotkliwy jest brak weekendowej opieki dentystycznej dostępnej w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Ze względu na sytuację materialną nie stać jej na prywatną opiekę.**

W sierpniu ubiegłego roku zwróciła się do władz Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego z prośbą o interwencję w tej sprawie. Jak pisała, pogotowie dentystyczne jest bardzo potrzebne mieszkańcom Krakowa, a zwłaszcza seniorom, którym brakuje środków finansowych na kupno lekarstw i środków niezbędnych do podstawowego funkcjonowania na co dzień czy na opłatę rachunków. Pani dyrektor wyjaśniła, że ogłoszono konkurs w sprawie zawarcia umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w zakresie leczenia stomato-

logicznego, jednak żaden podmiot do niego nie przystąpił. Trudno stwierdzić, jak długo potrwa ta sytuacja. Brak weekendowej opieki w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia jest przejawem wykluczenia osób, których nie stać na prywatne wizyty. Ze względu na wysokość emerytur większość seniorów nie może sobie na nie pozwolić. W odpowiedzi na nasz apel Rzecznik Praw Pacjenta wystosował pismo do dyrektor krakowskiego oddziału z prośbą o informację na temat dostępu do świadczeń.

# APEL W SPRAWIE OGRZEWANIA MIESZKAŃ

Istnieje w Krakowie grupa osób zamieszkujących stare zabytkowe budownictwo, w którym wysokość każdego pokoju sięga 4,10 m, a powierzchnia – 20m<sup>2</sup>.

W takich mieszkaniach, w czasie pierwszej akcji „likwidacji niskiej emisji” w Krakowie, daliśmy się skusić na wykorzystanie już istniejących pieców kaflowych (zgodnie z zaleceniami wojewódzkiego konserwatora zabytków) i zastosowanie do nich wkładów elektrycznych. Dzisiaj przychodzi nam płacić

niewyobrażalne rachunki za prąd, chociaż grzejemy tak, aby wewnątrz mieszkania było nie więcej niż 19°C. Niestety wszystkie tarcze, które rządy panujące stworzyły, nie dotyczą emerytów, a uwzględniane przez nie normy zużycia w kWh są śmiesznie niskie w stosunku do kubatury tych mieszkań. Czujemy się dyskryminowani jako grupa społeczna, bo nie tylko marzniemy, aby zaoszczędzić na rachunkach, ale także nie możemy sobie pozwolić na chodzenie w podkoszulkach, co jest nagminne w blokowiskach, gdzie do MPEC za ciepło płaci się dużo mniej.

■ STEFAN SKRZYŃSKI

## POSTULATY W SPRAWIE ZMIAN W PROGRAMIE „SENIOR+”

Już od wielu lat w Polsce realizowany jest program „SENIOR+”, który zakłada finansowe wsparcie jednostek samorządu terytorialnego w prowadzeniu specjalnych ośrodków wsparcia. I chociaż w dużej mierze program spełnia założenia aktywizacji osób starszych, wymagania stawiane placówkom nastręczają wiele trudności.



Jako Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora dołączamy się do postulatów wygłaszanych przez ośrodki wsparcia, w tym przez Dom Dziennego Pobytu „Senior-WIGOR” w gminie Białaczów, czyli Gminie Przyjazną Seniorom. Apelujemy o:

- zmniejszenie obowiązującej frekwencji seniorów z 70% do 50%;
- wprowadzenie dwutygodniowego urlopu letniego;
- doprecyzowanie kosztów kwalifikowanych i niekwalifikowanych;
- zwiększenie kwoty dofinansowania do 50% całkowitych kosztów – obecnie gminy muszą pokryć aż 70% środków;
- pozwolenie na uwzględnienie w kosztorysie wydatków przeznaczonych na zakup sprzętu podanego w Modu-

le I – wiele rzeczy się niszczy, dlatego potrzebny jest ich remont lub ponowny zakup.

Trzeba również dodać, że kwota przeznaczona na jednego seniora od początku wynosi 800 złotych. W dobie inflacji pokrywa ona jedynie znikomą część wydatków. To jedno z najważniejszych problemów, z jakimi borykają się placówki ośrodków wsparcia dla osób starszych. Nie bądźmy obojętni na ich apele – opiekunowie wkładają wiele serca, by aktywizować naszych seniorów i stwarzać im godne warunki do życia.

■ MAGDALENA PYTLOS

KIEROWNIK DOMU DZIENNEGO POBYTU „SENIOR-WIGOR”  
W MIEDZNEJ DREWNIANEJ

## APEL DO SAMORZĄDÓW ZAWODOWYCH

**Jako Stowarzyszenie MANKO-Głos Seniora walczymy o jak najdłuższą aktywność seniorów na rynku pracy. Okazuje się jednak, że sytuacja panująca między innymi w samorządach zawodowych przyczynia się do wykluczenia zawodowego wielu starszych osób. Pani Janina Tropisz – seniorka z Łodzi – apeluje o możliwość czynnego uczestniczenia w działalności izby.**

Pani Janina jest koordynatorką Koła Seniora przy Łódzkiej Okręgowej Izbie Inżynierów Budownictwa. Jak twierdzi, zapisy wynikające ze statutu takich samorządów odbierają seniorom – byłym członkom izby – szansę decyzyjności, utrzymania pozycji społecznej i prestiżu zawodowego oraz dzielenia się własnym doświadczeniem. Zgodnie z obowiązującym prawem w samorządzie zawodowym zasiadają wyłącznie osoby, które są czynne zawodowo i które

opłacają składkę członkowską. Tym samym fachowcy na emeryturze nie mogą już należeć do samorządu, chociaż ich wiedza i wieloletnia praktyka wniosłyby wiele dobrego do dyskusji podejmowanych w ramach działalności omawianego podmiotu.

W przeważającej części seniorzy inżynierowie nie są w stanie już pracować w swoim zawodzie, a wykluczenie ich dodatkowo z izby odbiera możliwość choć częściowego realizowania się na wybranej przez siebie płaszczyźnie. Dodatkowym obciążeniem jest składka – w przypadku ŁOIBB wynosi ona 800 zł rocznie. Dla wielu starszych osób to kolosalna kwota, którą mogłyby przeznaczyć na lekarstwa czy podstawowe produkty niezbędne do życia.

Apelujemy zatem o mobilizację zainteresowanych tematem, a samorządy zawodowe o przychylność do postulowanych zmian. Warto uwzględnić w statucie członkostwo seniorów biernych zawodowo – często to dla nich jedyna szansa na podtrzymanie kontaktów społecznych i przekazanie wiedzy zdobytej przez lata pracy.

## KOLEJNE PODWYŻKI CZYNSZU

**Po opublikowaniu w „Głosie Seniora” artykułu na temat wysokich czynszów za własnościowe mieszkania w Warszawie i Bydgoszczy (ok. 1200 zł za 70m<sup>2</sup>) odezwała się do nas kolejna pokrzywdzona seniorka. Dzięki przeczytanym historiom, między innymi pani Bożeny z Bydgoszczy (nr 67), odważyła się poprosić o pomoc w sprawie podwyżki czynszu.**

Pani Krystyna z Końskich posiada mieszkanie o powierzchni 58,30 m<sup>2</sup> i do stycznia zeszłego roku płaciła czynsz w wysokości 706 zł – w tym zawierała się opłata za wodę i CO fundusz remontowy. Trzeba uwzględnić również rachunki za prąd (240 zł co miesiąc), gaz (196 zł co dwa miesiące)



i internet (110 zł). Od lutego 2024 roku czynsz został podwyższony o 100 zł, a z całości kwoty aż 418 zł przeznaczają się na wspomniany fundusz. Pani Krystyna płaci więc za mieszkanie i rachunki ponad 1230 zł.

– Za taką kwotę można by ogrzać własny dom. Kilka lat temu założono nam podzielniki ciepła, które nie wiadomo, jak działają. Nikt nam nie umie wytłumaczyć, w jaki sposób jest to rozliczane – pisze pani Krystyna. – Staram się oszczędzać. Grzejniki odkręcam tylko w dwóch pokojach. Nie wyobrażam sobie, ile bym musiała płacić, gdybym ogrzewała całe mieszkanie. Ciągłe marznę, a mimo to płacę tak wysoki czynsz. Z mojej emerytury, która wynosi 2360 zł, muszę jeszcze utrzymać bezrobotnego syna.

Mieszkanca Końskich dodaje, że przy tej kwocie nie zostaje jej wystarczająco pieniędzy na wykupienie wszystkich leków. Wspólnie z innymi lokatorami obawia się o przyszłość, zwłaszcza że mają nadejść podwyżki prądu. Warto wziąć pod uwagę, że podobne opłaty mogą mieć seniorzy z niższą emeryturą, czyli 1780,96 zł... Jak można się domyślić, na codzienne wydatki nie zostaje prawie nic.

# RAZEM DLA SENIORÓW

▶ **Małżonka Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, Agata Kornhauser-Duda, zainaugurowała III edycję konkursu „Razem dla Seniorów”. Jak sama przyznaje, chce nagrodzić dobre praktyki, które uskuteczniają prowadzenie właściwej polityki senioralnej. „Głos Seniora” objął to wydarzenie patronatem medialnym.**

Konkurs powstał z myślą, by nagrodzić najciekawsze inicjatywy angażujące starsze osoby. Ważne jest docenienie działań, które przyczyniają się do aktywizacji seniorów i poprawy ich warunków życia. W obliczu wyzwań, jakie stawia zjawisko starzejącego się społeczeństwa, trzeba kłaść nacisk na praktyczne i prozdrowotne rozwiązania – muszą mieć na względzie codzienne aktywności seniorów oraz ich uczestnictwo w życiu kulturalnym i społecznym.

## ZGŁOSZENIA – KATEGORIE

W konkursie uhonorowani zostaną laureaci w trzech kategoriach: **Młodzi Seniorom**, **Seniorzy Seniorom** oraz **Dla Seniorów** (w tej kategorii można zgłaszać wartości wyróżnienia inicjatywy na rzecz osób starszych i działań międzypokoleniowych, organizowane cyklicznie lub jednorazowo). Rozstrzygnięcie konkursu oraz uroczyste wręczenie nagród odbędzie się jesienią w trakcie gali w Pałacu Prezydenckim.

Drodzy seniorzy! Jako Stowarzyszenie MANKO – wieloletni członkowie kapituły – gorąco zachęcamy was do zgłaszania swoich propozycji. Zgłoszenia należy wystąpić do 30 kwietnia 2024 roku na adres e-mail [dialog@prezydent.pl](mailto:dialog@prezydent.pl) tradycyjnie pocztą na adres Kancelarii Prezydenta RP (00-902 Warszawa, ul. Wiejska 10 z dopiskiem: Konkurs „Razem dla Seniorów”). Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerami – tel. (22) 695-21-19 lub (22) 695-21-59. Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej [prezydent.pl](http://prezydent.pl).



**MAŁŻONKA PREZYDENTA RP  
AGATA KORNSHAUSER-DUDA**  
zaprasza do udziału w konkursie  
**RAZEM DLA SENIORÓW**  
PROMOCJA I WYRÓZNIENIE NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWYCH I CIEKAWYCH  
PROJEKTÓW, INICJATYW I PRZEDSIĘWZIĘC NA RZECZ OSÓB STARSZYCH

Konkurs przeprowadzany jest w trzech kategoriach:  
**Młodzi Seniorom, Seniorzy Seniorom, Dla Seniorów.**

Regulamin, formularz zgłoszeniowy i szczegółowe informacje na temat Konkursu znajdują się na stronie internetowej [prezydent.pl](http://prezydent.pl) w zakładce **RAZEM DLA SENIORÓW.**

Na Państwa zgłoszenia czekamy do 30 kwietnia 2024 roku.  
Wielka Gala Finałowa odbędzie się jesienią  
w Pałacu Prezydenckim w Warszawie.

ORGANIZATOR KONKURSU: KPRP  
PATRONAT MEDIALNY: Głos SENIORA

Szczegółowe informacje 

LICZYMY NA PAŃSTWA UDZIAŁ W KONKURSIE!

# SAMOLECZENIE – SZANSA CZY ZAGROŻENIE?

▶ W dniach 7–8 marca 2024 roku odbył się IX Kongres Wyzwań Zdrowotnych w Katowicach. W trakcie miał miejsce ważny dla nas panel pt. „Samoleczenie i samoopieka w polskim systemie zdrowia”. Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora objęło to wydanie patronatem medialnym.



Rozmowa dotyczyła m.in. raportu na temat roli samoleczenia i samoopieki w polskim systemie zdrowia. Dokument zorientowano na wartość zdrowotną, a opracowali go specjaliści z Uczelni Łazarskiego w Warszawie we współpracy z Polskim Związkiem Producentów Leków bez Recepty.

## WNIOSKI

Z raportu wynika, że samoleczenie drobnych dolegliwości może zmniejszyć potrzebę wizyt u lekarza aż o 25%, co byłoby sporym odciążeniem pracowników ochrony zdrowia. Skróciłoby to także czas oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Samoleczenie niesie za sobą jednak pewne zagrożenie. Na skutek reklam w mediach oraz braku edukacji w tym zakresie mamy do czynienia z rosnącym w siłę problemem **polipragmacji**, czyli nadużywania leków i suplementów. Potwierdzają to badania spożycia produktów aptecznych, zgodnie z którymi nasz kraj jest w europejskiej czołówce. W polskich aptekach zostawiamy rocznie aż 50 mld złotych, z tego 25 mld złotych wydajemy na leki bez recepty, a 5 mld złotych – na suplementy. Wśród leków bez recepty prym wiodą produkty na przeziębienie, leki przeciwbólowe, wspomagające przemianę materii, uspokajające i na żołądek. Dlatego w ramach naszej kampanii „Zażywaj leki bezpiecznie” Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora wspólnie z PTOF promuje dzienniczek zdrowia, edukację lekową i przegląd lekowy.

## KOMENTARZE EKSPERTÓW

Identyfikacja mocnych i słabych stron samoleczenia powinna stanowić drogowskaz działań państwa na rzecz zdrowia publicznego, wskazujący pożądane aktywności. Dla współczesnego zdrowia publicznego jednym z najistotniejszych wyzwań jest wzrost kompetencji zdrowotnych obywateli i ich świadomości. Za równie ważną uznaje się efektywność działań władz na rzecz zdrowia populacji poprzez szerzenie wiedzy i kształtowanie kompetencji zdrowotnych od najmłodszych lat, tak aby przetożyło się to na zabezpieczenie i usprawnienie dostępu do świadczeń zdrowotnych, leków i wyrobów medycznych.

■ DR HAB. IWONA  
KOWALSKA-BOBKO, PROF. UJ  
DYREKTOR INSTYTUTU  
ZDROWIA PUBLICZNEGO, WYDZIAŁ  
NAUK O ZDROWIU UJ CM



Samoleczenie, które naprawdę służy pacjentowi i systemowi, musi być odpowiedzialne. Rolą farmaceuty jest bycie partnerem lekarza rodzinnego. Często jako jedyny w całości widzi farmakoterapię pacjenta. To łatwo dostępny pracownik ochrony zdrowia, który posiada szczególne kompetencje w zakresie specjalistycznej wiedzy o lekach zarówno w odniesieniu do ich właściwości, jak i interakcji.

Współpraca farmaceuty, lekarza i pacjenta w procesie przeglądu lekowego może przynieść ogromne korzyści. Jest kluczem do optymalizacji farmakoterapii i odpowiedzialnego samoleczenia będącego istotnym elementem systemu opieki zdrowotnej.

■ DR HAB. N. MED. AGNIESZKA  
NEUMANN-PODCZASKA, PROF. UMP  
DYREKTOR NARODOWEGO INSTYTUTU GERIATRII,  
REUMATOLOGII I REHABILITACJI W WARSZAWIE  
UNIwersytet Medyczny Im. Karola  
MARCINKOWSKIEGO W POZNANIU





# ŁĄCZY NAS PACJENT

„Głos Seniora”, jako członek Rady Organizacji Pacjentów, informuje, że od 1 marca 2024 roku Telefoniczna Informacja Pacjenta, która działa przy Biurze Rzecznika Praw Pacjenta, czynna jest całodobowo przez siedem dni w tygodniu, aby jeszcze skuteczniej wspierać pacjentów w dostępie do informacji oraz rozwiązywaniu ich problemów związanych z opieką zdrowotną.

Całodobowa infolinia jest czynna we wszystkie dni tygodnia – również w święta i dni ustawowo wolne od pracy. Umożliwia szybkie wsparcie w sytuacjach krytycznych oraz ma celu edukowanie pacjentów w zakresie ich praw. Działania interwencyjne podejmowane są w niezwłocznych sprawach – zwłaszcza w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu (ze szczególnym uwzględnieniem wsparcia kobiet w ciąży, osób starszych, niepełnosprawnych czy dzieci) i wszędzie tam, gdzie istnieje wysokie zagrożenie naruszenia praw pacjenta. Pod numerem telefonu TIP udzielane jest wsparcie poprzez podjęcie działania interwencyjnego w podmiocie leczniczym lub wskazanie uprawnień przysługujących pacjentom.

## Infolinia Rzecznika Praw Pacjenta informuje m.in. o:

- prawach, jakie przysługują pacjentom;
- sposobach rozwiązania zgłaszanego problemu (praktyczne wskazówki i działania, jakie warto podjąć dochodząc swoich praw);
- instytucjach lub urzędach, do których można zgłosić skargę lub które w ramach swoich kompetencji mogą rozwiązać problem;
- zasadach korzystania ze świadczeń zdrowotnych;
- szczególnych uprawnieniach do świadczeń opieki zdrowotnej;
- drogach dochodzenia odszkodowania i zadośćuczynienia.

Infolinia jest dostępna dla wszystkich pacjentów pod bezpłatnym, niezmiennym numerem telefonu **800 190 590** z telefonów stacjonarnych i komórkowych.

Z kolei **22 688 05 00** to numer dla połączeń z zagranicy oraz dla osób, które mają zablokowane połączenia z numerów 800 xxx xxx. Koszt połączenia wg taryfy operatora.

Rzecznik Praw Pacjenta

**24h/7**

**BEZPŁATNA INFOLINIA  
RZECZNIKA PRAW PACJENTA**

**800 190 590**

**Nie wahaj się ZADZWONIĆ,  
aby uzyskać POMOC I WSPARCIE**

Działajmy razem w trosce o twoje zdrowie i prawa pacjenta.

QR code

800 190 590

1 2 3  
4 5 6  
7 8 9

# KONWENCJA ONZ O PRAWACH OSÓB STARSZYCH

► Już od kilku lat na arenie międzynarodowej podejmowana jest kwestia uchwalenia przez ONZ konwencji o prawach osób starszych. O tym, na jakim etapie są prace i czy taki dokument zmieni sytuację seniorów, opowiedział Rzecznik Praw Obywatelskich – **MARCIN WIĄCEK**.

## Na jakim etapie znajduje się debata o potrzebie opracowania nowej konwencji ONZ o prawach osób starszych?

Rośnie grupa państw członkowskich ONZ, które zabiegają o wzmocnienie praw osób starszych. Analizy przedstawiane na forum Grupy Roboczej ONZ ds. Starzenia się wskazują, że spisane dotąd prawa człowieka nie obejmują uczestnictwa seniorów w specyficznych obszarach, takich jak prawo do edukacji, opieka paliatywna czy przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na wiek.

W maju tego roku kraje będą omawiać dokument o lukach w prawie, następnie zostanie on przedstawiony Zgromadzeniu Ogólnemu ONZ.

## Czy istnieją jakieś prawa osób starszych, które według Pana nie są wystarczająco chronione prawem w Polsce lub też ich realizacja w praktyce pozostawia wiele do życzenia?

Prawo do zdrowia i życia, bo liczba geriatrów w Polsce jest znikoma, a dostęp do opieki długoterminowej i usług specjalistycznych w miejscu zamieszkania – ograniczony. Opieka paliatywna również przysługuje osobom żyjącym z chorobami określonymi w rozporządzeniu ministra zdrowia.

Mowa też o prawie do informacji. Według zleconego przeze mnie badania aż 39% osób starszych nie słyszało o pomocy oferowanej przez rząd i samorządy w pandemii. Dostrzegam także nierówne traktowanie seniorów na rynku pracy. Problemem jest między innymi pominięcie osób w wieku emerytalnym w politykach wspierających zatrudnienie osób powyżej 50 roku życia.

## Czy nowa konwencja pomogłaby przeciwdziałać ageizmowi i jeżeli tak, to w jaki sposób?

Państwa ratyfikujące konwencję muszą przedstawiać sprawozdania z realizacji jej wdrożenia, co na rządy działa mobilizująco. W Polsce dyskryminacja ze względu na wiek zakazana jest jedynie na rynku pracy. Konwencja, jako wiążący instrument prawa międzynarodowego, ułatwiłaby wprowadzenie zmian.

## Co zmieniłoby się dla osób starszych w Polsce, gdyby powstała taka konwencja?

To, co obecnie wydaje się kluczowe, to zwiększenie widoczności osób starszych w przepisach i działaniach państwa, tak by uwzględniły ich potrzeby, takie jak pomoc w codziennych sprawach i dostosowanie infrastruktury.



Obecnie brakuje chodników w małych miejscowościach, nie ma wind w wielu blokach. Od zeszłego roku realizacja polityki senioralnej weszła do listy zadań samorządów – konwencja pomogłaby w określeniu, na czym miałyby polegać.

## Czy osoby starsze w Polsce mogą mieć wpływ na jej przyjęcie także w naszym państwie?

Oczywiście. Co więcej, mogą włączyć się w szerszy ruch organizacji pozarządowych działających na forum międzynarodowym – to kwintesencja prawa do uczestnictwa w życiu społecznym i politycznym.

Dzięki działaniom środowisk osób starszych przeszło 10 lat temu powstały pierwsze zręby polityki senioralnej w Polsce, a obecnie została powołana nowa funkcja, czyli Minister ds. Polityki Senioralnej. Podobnie może być z konwencją – liczę na nasze wspólne działania.

Pełna wersja wywiadu na stronie [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl).

Jeśli kwestia praw seniorów jest Wam bliska, zachęcamy do podpisania petycji wzywającej rządu do niezwłocznego rozpoczęcia prac nad konwencją ONZ dotyczącą osób starszych. Petycja znajduje się na stronie <https://www.change.org/p/it-s-time-to-age-with-rights>. Strona jest w języku angielskim, poproś bliskiego o pomoc.



# SENIOR BRZMI DUMNIE

**Czy życie rzeczywiście zaczyna się po sześćdziestce? Dlaczego wstydzimy się starości? Dlaczego chcemy zatrzymać czas i na siłę wyglądać młodziej? Dlaczego uciekamy od słowa „senior”, szukając sztucznych zamienników takich jak: „Silveri”, „Pokolenie Flexi”, „Dojrzałi”? O co warto zapytać samego siebie? Na te pytania staramy się znaleźć odpowiedź w rozmowie z profesor Mirosławą Nowak-Dziemianowicz, która wygłosiła wykład inauguracyjny podczas Forum „Srebrna Akademia Nauki” w WSB w Dąbrowie Górniczej.**

Cały nasz społeczny świat mieści się w języku. Sposób, w jaki nazywamy to, co robimy i co nas otacza, jest tworzeniem naszego świata. Istotną rolę w tym procesie odgrywa również sposób myślenia o sobie, o innych i o łączących nas relacjach.

Każde życie ma swoje miejsce i swój czas. Nam, współczesnym, przyszło żyć w rzeczywistości wszechogarniającej juwenalizacji. Dzisiaj liczy się tylko młodość. Młodość jest wartością, młodość jest pożądaną cechą, młodość jest obietnicą nieograniczonych możliwości. Każdy chce być młody lub udawać młodego. Próbujemy zatrzymać bądź



oszukać czas, odwrócić jego bieg. I czy dokładnie o to nam chodzi, kiedy powtarzamy za modnymi dzisiaj coachami, że życie zaczyna się po czterdziestce, po sześćdziestce albo po setce?

A jest zupełnie inaczej. Nasze życie zaczyna się od przyjscia na świat – dlatego celebруем urodziny – i trwa do śmierci. Każdy etap ma swoją wartość, swoje znaczenie, jasne i ciemne strony. Dlaczego więc unieważniamy to, co było wcześniej, mówiąc, że życie zaczyna się po sześćdziestce? Dlaczego wszystkie nasze przeszłe doświadczenia, przeżycia i towarzyszące im emocje chcemy wyrzucić na śmietnik? Dlaczego chcemy zaczynać od nowa? Kogo w ten sposób oszukujemy? Siebie samych?

W świecie kultu młodości udajemy, że czas stoi w miejscu, udajemy kogoś innego, udajemy młodszych. Skupieni na walce z czasem i przemijaniem, nieakceptujący naturalnego biegu spraw tracimy to, co najważniejsze – samych siebie. A przecież nasza tożsamość to nie tylko cechy, możliwości, zdolności („ja” psychologiczne) i pełnione przez nas role („ja” społeczne). To także droga, którą idziemy, którą już przeszliśmy i którą mamy przed sobą („ja” biograficzne), a więc nasza indywidualna i niepowtarzalna opowieść.

Każdy etap jest ważny i ma swoją wartość. Musimy, naprawdę musimy tę wartość dostrzec i nauczyć się nią cieszyć. Wraz z upływem czasu wiemy, rozumiemy i umiemy więcej niż wcześniej. Nasze życie to skarbnica doświadczeń, wiedzy i umiejętności, źródło naszej MĄDROŚCI, a mądrość to wartość bezcenna. Jako seniorzy jesteśmy bezcenni. Najważniejsze, żebyśmy byli SOBĄ.

■ **PROF. MIROSLAWA NOWAK-DZIEMIANOWICZ**  
AKADEMIA WSB W DĄBROWIE GÓRNICZEJ

## AMERYKAŃSKI ŻOŁNIERZ MÓWI „KOCHAM CIĘ”



Statystyki dotyczące bezpieczeństwa osób starszych w Polsce są zatrważające. Jak wynika z oficjalnych danych, przestępcy wyłudniają od seniorów ponad 140 milionów rocznie i wymyślili już ponad 50 technik oszustw i manipulacji. Dlatego od 7 lat prowadzimy kampanię „Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać”. W ramach niej edukujemy poprzez foldery, konferencje, warsztaty, webinary i spoty video. Ostrzegamy przed najnowszymi i najbardziej skutecznymi sposobami oszustw. Jednym z nich jest oszustwo na amerykańskiego żołnierza.

W tym przypadku oszuści podają się za amerykańskiego żołnierza, który kończy służbę i jako osoba samotna – często wdowiec – szuka prawdziwej miłości. Ma polskie korzenie, więc na starość chce się przenieść do Polski, gdzie u boku ukochanej spędzi jesień swojego życia. Miesiącami trwają rozmowy, opowieści, wymiany zdjęć, a z czasem wy-

znania sympatii, przyjaźni i wreszcie miłości. Ukochani snują plany na wspólny dom w pięknym miejscu – z kominkiem i ogrodem. Rodzi się zaufanie, bliskość, zależność i chęć spotkania.

Są różne scenariusze, za pomocą których oszuści wyłudniają pieniądze. Jednym razem ukochany wysyła paczkę z kosztownościami, po czym ofiara dostaje fałszywy telefon z granicy, że trzeba opłacić cło, a następnym – żołnierz został ranny podczas ostatniej akcji lub uległ wypadkowi i potrzebuje pomocy finansowej. Oczywiście istnieje wiele możliwości, aby wykorzystać szantaż emocjonalny. Niektórzy oszuści podający się za żołnierzy opowiadają nieprzyjemne historie i wysyłają zdjęcia z pola walki, co wzbudza litość i chęć pomocy. Najczęściej proszą o pieniądze na leki, operację albo bilet do Polski. Tym sposobem najczęściej to kobiety niejednokrotnie tracą oszczędności swojego życia.

W ostatnich miesiącach na popularności zyskują także oszustwa na tzw. lekarkę z amerykańskiej armii i wtedy to mężczyźni padają ofiarami takiego zagrania.

Pamiętajmy, aby nie ufać i nie przelewać pieniędzy nieznanym z Internetu.



### ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora od 7 lat prowadzi kampanię „Bezpieczny Senior. Stop manipulacji – nie daj się oszukać”. W ramach ogólnopolskiej kampanii, która odbywa się m.in. pod patronatem minister ds. polityki senioralnej Marzeny Okty-Drewnowicz, przeprowadzono już 150 warsztatów, zrealizowano 4 spoty video, wyprodukowano 5 folderów edukacyjnych oraz zorganizowano 25 konferencji. **Gościnnie zachęcamy do bycia partnerem lub ambasadorem kampanii.**

**BĄDŹMY SOLIDARNI Z SENIORAMI, BO RAZEM DAMY RADĘ!**



W kampanię zaangażowane są także samorządy partnerskie zrzeszone w programie Gmina Przyjazna Seniorom, firmy i uzdrowiska honorujące Ogólnopolską Kartę Seniora oraz Urząd Komunikacji Elektronicznej.

# OSZUSTWA NA STARE KSIĄŻKI TELEFONICZNE



▶ **Książki telefoniczne dostały drugie życie dzięki oszustom, którzy sprytnie wykorzystują zawarte w spisie dane. To niezwykle łatwy sposób na pozyskanie adresów zamieszkania i numerów stacjonarnych wielu seniorów.**



Aby jeszcze bardziej zdezorientować starsze osoby, naciągacze często dzwonią w środku nocy. O takiej porze trudno racjonalnie ocenić sytuację. Trzeźwy umysł zachował 56-latek z powiatu tarnowskiego. Usłyszał, że musi wpłacić kaucję w wysokości 260 tysięcy złotych, aby uwolnić swoją córkę z aresztu. Mężczyzna nie dał się jednak oszukać i szybko się rozłączył. Uchroniło go to przed straceniem oszczędności życia.

To nie jedyny sposób przestępców na wykorzystanie książki telefonicznej. Próbuje wyłudzić pieniądze od seniorów, proponując im również zakup takiej książki. Naciągacze wręcz zastraszają potencjalnych klientów ponownym przestaniem książki z obowiązkiem wyższej zapłaty. Ofiarą podobnego zagrania została 82-letnia seniorka. Oczywiście sama sprzedaż przestępstwem nie jest, ale towarzyszące temu wymuszenia i groźby – już tak.

# OSZUSTWA NA LEGENDĘ



▶ **Chociaż może się wydawać, że nazwa powyższego oszustwa kryje zupełnie nowe działania – nic bardziej mylnego. To pojemne określenie na doskonale znane metody na wnuczka, policjanta, bankowca. Warto jednak mieć się na baczności.**

Jaki jest mechanizm działania tzw. oszustwa na legendę? Sprawcy wymyślają bardzo prawdopodobne historie i właśnie to często myli seniorów. Wbrew słownikowej definicji słowa „legenda” najczęściej należy spodziewać się realnych

opowieści, których świadkami jesteśmy na co dzień. Nic dziwnego, że seniorzy nie są w stanie ocenić prawdziwości usłyszanych informacji.

Jednakże naciągacze miewają absurdalne pomysły. Ostatnimi czasy 76-latek z Krakowa stracił aż 70 tysięcy złotych. Oszust zyskał jego zaufanie w trakcie wymiany korespondencji na jednym z portali internetowych – podał się za rzekomego księcia i następcę tronu Dubaju, a potem obiecał prezent w postaci kosztownej biżuterii i znacznej sumy pieniędzy. Niestety mieszkaniec uwierzył w obietnicę szybkiego wzbogacenia się. Jak widać, skutki mogą być opłakane.

# OSZUSTWA NA SPRZEDAWCĘ PERFUM



▶ To jedna z bardziej niebezpiecznych metod, która pomaga oszustom okradać seniorów. Tym razem naciągacze pukają do mieszkań w ramach prezentacji sprzedażowych, po czym oferują wiele rodzajów perfum i próbek do powąchania. Ten rodzaj manipulacji może zakończyć się tragicznie.



Mimo że oszustwo na sprzedawcę perfum wydaje się kreatywne, warto uświadomić sobie, jakie potencjalne skutki mogą spotkać napadniętego seniora. Wizja kupna perfum w o wiele niższej cenie wydaje się kusząca, zwłaszcza jeśli starsza osoba chciałaby sprawić prezent nie tylko komuś bliskiemu, ale nawet sobie. Ofiary mają poczucie, że cena zaproponowana przez oszusta nie nadszarpnie domowego budżetu, a nowy kosmetyk poprawi im humor – w końcu od czasu do czasu można sobie na niego pozwolić.

Kiedy klient zaczyna wybierać kilka spośród dostępnych próbek, oszust podstawią zapach pod nos. Nie są to jednak zwykłe perfumy, a płyn, po którym senior straci przytomność. W tym czasie mieszkanie jest okradane bez najmniejszych podejrzeń. Natomiast trudno przewidzieć, jak dany organizm zareaguje na podaną substancję odurzającą. W trakcie upadku osoba może również niefortunnie upaść, a wtedy niewiele brakuje do tragedii.

# OSZUSTWA NA LITOŚĆ



▶ Tym razem główną rolę odgrywają emocje. Nie od dziś wiadomo, że babcie i dziadkowie mają serce na dłoni i są w stanie pomóc za wszelką cenę. Oszuści wykorzystują wrażliwość seniorów i – jak się okazuje – robią to niezwykle skutecznie. W całej procedurze nie pomagają łatwowierność starszych osób.

danie czegoś do picia. Tłumaczą się bardzo złą sytuacją materialną, ubóstwem. Wymyślają najbardziej dotkliwe przyczyny takiego stanu rzeczy – informują o śmierci ważnego dla nich członka rodziny, tragicznym wypadku, utracie pracy i wszelkich oszczędności czy własnej niepełnosprawności, która znacząco utrudnia im funkcjonowanie w codziennym życiu.

Kiedy senior zacznie przyrządzać posiłek, oszust zyskuje czas na to, by przeszukać pomieszczenia. Nie zawsze starsze osoby się orientują, że w pokoju obok dochodzi do kradzieży. Powodem może być chociażby niedostuch, z którym zmagają się wiele osób w podeszłym wieku.

Jak w takim przypadku zachowują się oszuści? Standardowo pukają do domostw i proszą o przygotowanie posiłku lub po-

# URATUJE NAS ROZMOWA

Telefon wsparcia dla seniora „Słuchamy – Wspieramy” powstał dzięki DOZ Fundacji w październiku 2022 roku, by niwelować problem samotności oraz wspierać potrzebujących seniorów rozmową z drugim człowiekiem.

Według badań przeprowadzonych przez Fundację „SeniorApp” 56,6% seniorów mieszka samemu. Poczucie samotności wśród osób starszych jest częstym i bardzo poważnym problemem, przeradzającym się nawet w depresję. Okres pandemii pogłębił zjawisko izolacji społecznej. Mimo że upłynęło już sporo czasu, nadal wielu seniorów nie powróciło do swoich aktywności i dawnych zwyczajów związanych z udziałem w życiu społecznym.

## JAK DZIAŁA TELEFON WSPARCIA?

Jest wiele pomysłów, jak rozwiązać problem alienacji. Telefon wsparcia dla seniora to natychmiastowa i realna pomoc dla osób potrzebujących. Dzięki niemu seniorzy z całego kraju mogą życzliwie porozmawiać z wolontariuszami, czy też uzyskać bezpłatną poradę specjalistów. Co ważne, telefon wykonują z dowolnego miejsca, nie wychodząc z domu. To pierwszy krok, aby ponownie otworzyć się na życie, poradzić sobie z problemami i – po ludzku – wygadać się. Po drugiej stronie słuchawki na dzwoniącego czeka również senior, który zdecydował, że swój wolny czas poświęca na dyżury. Dla wolontariuszy to niezwykle ważne, gdyż zaspokajają ich potrzebę bycia zaangażowanym. Dopetnianie misji stanowi pomoc specjalistów w zakresie tematów bliskich seniorom – we wtorki dyżury pełnią dietetyk i farmaceuta. Infolinia czynna jest od poniedziałku do soboty w godzinach 16–20.

## DLA DOBRA INNYCH

Do akcji włączyły się też ulubione gwiazdy seniorów. Janusz Tylman, Alicja Majewska, Halina Frąckowiak czy Stanisław Górka to tylko garstka artystów, którzy zgodzili się być wolontariuszami Telefonu Wsparcia „Słuchamy – Wspieramy”. Każda z tych postaci wnosi do rozmów ciepło i swoją unikalną wrażliwość. Akcja infolinii „Słuchamy – Wspieramy” skutecznie działa na rzecz potrzebujących, tworzy mosty międzypokoleniowe i propaguje wzajemne zrozumienie.

Przetłumaczenie tabu związanego z samotnością za sprawą publicznego dialogu, inicjowania rozmów i tworzenia przestrzeni, w której każdy odnajduje wsparcie i zrozumienie, jest dziś potrzebne bardziej niż kiedykolwiek. Telefon Wsparcia uczy więc, że nawet w najtrudniejszych chwilach nikt nie zostaje sam. Zawsze można znaleźć osoby gotowe do wystuchania innych. **Zadzwoń: 42 200 60 50.**



**FUNDACJA**

**Zadzwoń:**

- ♥ czeka na Ciebie otwarty i empatyczny rozmówca
- ♥ zawsze możesz liczyć na anonimowość i dyskrecję
- ♥ poświęcimy Ci tyle czasu, ile potrzebujesz
- ♥ porozmawiasz z nami na każdy temat
- ♥ miło spędzisz czas na życzliwej rozmowie
- ♥ na pewno wesprzemy na duchu!
- ♥ postaramy się podpowiedzieć Ci, gdzie uzyskać specjalistyczną pomoc
- ♥ nasz dietetyk i farmaceuta wspierają fachową bezpłatną poradą

**Na Twój telefon czekają m.in.:**



Elżbieta



Janina



Roma



Krystyna

**SŁUCHAMY**

Nasi Wolontariusze czekają na Twój telefon codziennie w godz.: 16:00-20:00 (poza niedzielami i świętami).

**WSPIERAMY**

Dla Ciebie dyżurują nasi specjaliści:

- Dietetyk - wtorki: 16:00-20:00
- Farmaceuta - środy: 16:00-20:00

Patroni medialni:




# BEZPIECZNY SENIOR W MAŁOPOLSCE



W dniach 11–27 marca 2024 roku w ramach kampanii „Bezpieczny Senior” został przeprowadzony cykl pięciu konferencji. Inicjatorem spotkań edukacyjnych był Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego przy partnerstwie Województwa Małopolskiego i pod patronatem medialnym „Głosu Seniora”.

W konferencjach łącznie wzięty udział setki seniorów, którzy mieli możliwość wysłuchania wykładów na temat bezpieczeństwa konsumenckiego, drogowego oraz lekowego. Każdy z powyższych problemów jest przedmiotem naszych kampanii, dlatego w trakcie wszystkich spotkań seniorzy zapoznali się z prelekcjami:

- „Stop manipulacji – nie daj się oszukać” – wykład poprowadzony przez prezesa Stowarzyszenia MANKO i MiRS Łukasza Salwarowskiego;
- „Noś odblaski i żyj” – o bezpieczeństwie na drogach opowiadali: sekretarz Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego – Katarzyna Dobrzańska-Jun-

co; kierownik działu szkoleń Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego – Grzegorz Wysopol oraz komendant Straży Miejskiej w Oświęcimiu – Joanna Brania;

- „Zażywaj leki bezpiecznie” – kampanię opisywał prezes Łukasz Salwarowski wspólnie ze specjalistkami w dziedzinie farmacji, tj. Jadwigą Patulską, Bogusławą Sławińską, Małgorzatą Narwojsz i Bogumiłą Serafin.

Podczas wydarzeń w ramach kampanii „Noś odblaski i żyj” seniorzy obejrzeni pokaz mody „Stylowo, bezpiecznie, odblaskowo” w wykonaniu Stylowych Senierek „Głosu Seniora” oraz skorzystali ze zdrowego, tradycyjnego poczęstunku.

## „BEZPIECZNY SENIOR” W TARNOWIE

Cykl konferencji otworzyło spotkanie w Domu Kultury Westerplatte w Tarnowie, które odbyło się 11 marca 2024 roku. Partnerem wydarzenia była Tarnowska Rada Seniorów na czele z przewodniczącą Lidią Jaźwińską – ambasadorką

„Głosu Seniora”. Konferencję otworzyli Józef Gawron – wice-marszałek województwa małopolskiego, Marta Mordarska – przewodnicząca Komisji Polityki Prorodzinnej i Społecznej. Nie zabrakło akcentu muzycznego, dlatego czas umilił występ artystyczny tarnowskiego zespołu Siemaszki.



### „BEZPIECZNY SENIOR” W ANDRYCHOWIE

Z kolei 20 marca 2024 roku konferencja została zorganizowana w Andrychowie, czyli Gminie Przyjaznej Seniorom. Prezes Stowarzyszenia MANKO odczytał list powitalny od Witolda Kozłowskiego – marszałka województwa małopolskiego. Głos zabral również Tomasz Żak, burmistrz miasta Andrychów, a także Barbara Kruczała, prezes UTW Andrychów.



### „BEZPIECZNY SENIOR” W SKAWINIE

21 marca 2024 roku zawitaliśmy do Ośrodka Kulturalno-Rekreacyjnego „Gubałówka” w Skawinie, która również jest naszą partnerską Gminą Przyjazną Seniorom. Konferencję otworzył prezes Łukasz Salwarowski wraz z Łukaszem Smółką, wicemarszałkiem województwa małopolskiego. Gości przywitani gospodarz spotkania, czyli burmistrz miasta i gminy Skawina – Norbert Rzepisko oraz dyrektor Centrum Usług Społecznych w Skawinie – Joanna Rudek.



### „BEZPIECZNY SENIOR” W HARMĘŻACH

26 marca 2024 roku odbyło się kolejne spotkanie z cyklu konferencji poświęconych bezpieczeństwu seniorów, tym razem w Centrum św. Maksymiliana w Harmężach (powiat oświęcimski). Wydarzenie zainaugurowali prezes Łukasz Salwarowski oraz przewodnicząca Komisji Polityki Prorodzinnej i Społecznej – Marta Mordarska. Oprócz wykładów na temat kluczowych aspektów bezpieczeństwa osób starszych uczestnicy wydarzenia mieli okazję posłuchać prelekcji dotyczącej Telefonu Zaufania dla seniora, którą wygłosiła koordynator tego projektu, Gabriela Kwestarz-Biczysko z DOZ Fundacji.



### „BEZPIECZNY SENIOR” W BIECZU

27 marca 2024 roku odbyła się ostatnia w tym cyklu konferencja „Bezpieczny Senior”. Spotkanie w Hali Sportowej w Bieczu otworzyli: prezes Łukasz Salwarowski, burmistrz gminy Biecz – Mirosław Wędrychowicz, przewodnicząca Komisji Polityki Prorodzinnej i Społecznej – Marta Mordarska, dyrektor Zespołu Obsługi Jednostek w gminie Biecz – Renata Gotębiowska, radna Sejmiku Małopolskiego – Jadwiga Wójtowicz, która odczytała list od Witolda Kozłowskiego, marszałka województwa małopolskiego.

Wśród gości honorowych znaleźli się: przewodniczący Rady Miejskiej w Bieczu – Grzegorz Nosal, sekretarz gmi-

ny Sękowa – Michał Diduch, dyrektor Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łuźnej – Przemysław Wszotek.



# XI MIĘDZYNARODOWE **SENIORALIA** W KRAKOWIE

**6 września 2024**



ORGANIZATORZY:



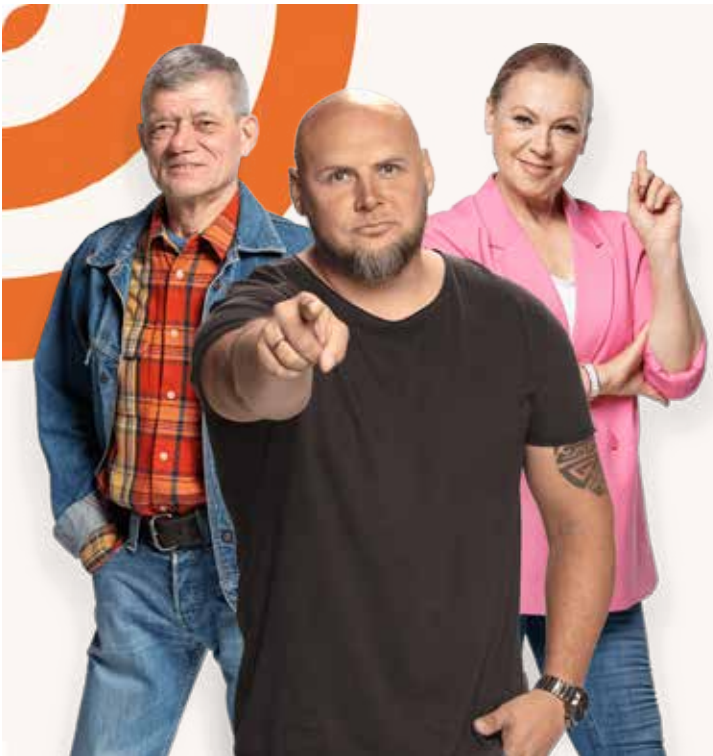
**Park im. Henryka Jordana  
w Krakowie**



**12 429 37 28  
kontakt@manko.pl**

WIĘCEJ INFORMACJI NA: [WWW.GLOSSENIORA.PL](http://WWW.GLOSSENIORA.PL)





Nie daj się nabrać!

# #Znam TeNumery

Poznaj ogólnopolską  
kampanię społeczną  
skierowaną do seniorów  
i ich bliskich!



► **Żyjemy w świecie technologii. Na przestrzeni 40 lat przeszliśmy od ery telefonów stacjonarnych i czarno-białych telewizorów do momentu, gdy każdy nosi przy sobie smartfon, a życie toczy się głównie w Internecie. Czy znasz niebezpieczeństwa, jakie mogą cię tam spotkać?**

Osoby, które nie wychowywały się w świecie technologii, mają przed sobą trudne zadanie. Muszą nauczyć się żyć w realiach tak bardzo różniących się od znanej im dotąd rzeczywistości. W ich przypadku nowościami mogą być: wykonywanie płatności w Internecie, obsługa social mediów, wysłanie e-maila czy pisanie SMS-ów. Do tego należy dodać dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji. Choć współczesne rozwiązania niosą za sobą wiele dobrodziejstw, stają się również niebezpiecznym narzędziem w rękach oszustów, którzy technologię wykorzystują m.in. do podrobienia czyjegoś głosu. Szybki rozwój tej dziedziny idzie w parze z nowymi metodami przestępców żerujących na niewiedzy i łatwowierności starszych osób.

## **PUNKT 2: NIE UFAJ – SPRAWDZAJ, Z KIM ROZMAWIASZ!**

Wyobraź sobie sytuację: dzwoni telefon, podnosisz słuchawkę. Osoba, z którą rozmawiasz, przekonuje o byciu twoim krewnym lub jego znajomym i informuje, że pilnie potrzebuje pieniędzy. Telefon dzwoni ponownie. Tym razem to rzekomy policjant. Mężczyzna prosi cię o pomoc w schwytaniu oszusta, który przed chwilą się z tobą kontaktował. Jak się okazuje, potrzebne są pieniądze i masz je przekazać funkcjonariuszowi.

Co robisz? Natychmiast się rozłącz, odczekaj minimum 30 sekund, a jeśli masz taką możliwość, zadzwoń z innego telefonu pod 112. Numer wybierz koniecznie na klawiaturze numerycznej, nie oddzwaniaj z listy połączeń wyświetlających się w komórce. Pamiętaj! Policja nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy i nigdy nie dzwoni z takim żądaniem!

## **AKCJA #ZNAMTENUMERY**

Akcja powstała z inicjatywy Telewizji Puls, ekipy serialu „Lombard. Życie pod zastaw”, Komendy Głównej Policji i Fundacji TV Puls „Pod Dębem” przy wsparciu Poczty Polskiej, PKP S.A., Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Związku Kół Gospodyń Wiejskich, Pogotowia Medycznego Eskumed oraz redakcji magazynu „Głos Seniora”, by pomóc osobom starszym i ich najbliższym bezpiecznie korzystać z najnowszych rozwiązań technologicznych oraz ochronić ich przed utratą danych i oszczędności życia.

Statystyki są niepokojące. W 2023 roku wartość strat finansowych poniesionych na skutek przestępstw tzw. metodami na wnuczka czy na policjanta, wyniosła aż 139 mln zł. Pokrzywdzonych zostało ponad 3300 osób w wieku 65+.

## **W WYŻSZYM CELU**

Akcję #ZnamTeNumery promują aktorzy z serialu „Lombard. Życie pod zastaw” – Dominik Dąbrowski, Małgorzata Szeptycka i Henryk Gotębiewski. „Lombard. Życie pod zastaw” to kultowa produkcja Telewizji Puls i Studia A. Emisje odcinków następują od poniedziałku do piątku o 19 oraz w soboty od 15. Tylko na TV Puls.

# OKAZUJEMY SZACUNEK – CZY ABY NA PEWNO?

▶ Stowarzyszenie „Forum 4 czerwca” realizuje projekt „Twoje słowa. Moja godność”, który ma na celu uświadamiać społeczeństwo w temacie protekcyjnego i uwłaczającego osobom starszym języka. Kampania została objęta patronatem medialnym „Głosu Seniora”.

Zapewne dla większości trzydziesto-, czterdziestolatków to oczywiste, że starszej osobie należy ustąpić miejsca w tramwaju, a napotkanemu na schodach sąsiadowi z torbami pełnymi zakupów trzeba pomóc wnieść je na piętro. Gdy na ulicy widzimy zagubioną starszą panią – zapewne szukającą domu, którego adres zapisała na kartce – dobrze jest zapytać, czy możemy w czymś pomóc. Należy też hamować nasze emocje, kiedy w urzędzie przedłuża się czekanie w kolejce, bo osoba starsza próbuje wyjaśnić urzędnicze swoją sprawę.

## TO NIE JEST PRZEJAW SZACUNKU

Uczono nas od dziecka – osobom starszym należy pomagać i okazywać szacunek. Większość z nas uważa, że właśnie tak się zachowuje w kontaktach z osobami starszymi. Czy aby na pewno?


Przy ustępowaniu miejsca w tramwaju często mówimy „niech babcia usiądzie”, starszy sąsiad na schodach słyszy od nas „niech da tę torbę”, a pani na ulicy – „pewnie się zgubiliśmy”. Co prawda, w urzędzie milczymy, ale woleliby-



śmy, żeby wspomniana urzędniczka przerwała długi wywód i domyśliła się, z jaką sprawą przyszła osoba starsza. Nie widzimy też nic niestosownego w sytuacji, kiedy w szpitalu pielęgniarka pyta naszą babcie, czy „obiadek nam smakował”. Niestety powyższe zwroty, które kieruje się do osób starszych, są na ogół akceptowane i powszechnie stosowane przez młodsze pokolenia. A nie powinny.

## DZIADURZENIE – O CZYM MOWA?

Protekcjonalny i uwłaczający godności osób starszych język to tzw. dziadurzenie. Osoby starsze, które systematycznie doświadczają dziadurzenia, mają niższą samoocenę, wycofują się z życia społecznego, a także szybciej przebiegają u nich procesy starzenia.

Stowarzyszenie „Forum 4 Czerwca” walczy ze zjawiskiem dziadurzenia już od kilku lat. W ramach realizowanego projektu „Twoje słowa. Moja godność” przeprowadziło m.in. badanie pokazujące, jak wygląda zjawisko dziadurzenia z perspektywy osób starszych. Raport zostanie opublikowany w kwietniu tego roku.

  
 Iceland  
Liechtenstein  
Norway

Realizacja projektu:  Partner: 

Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EDG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusze Regionalne


# TU NIE DZIADURZYMY!

- Nie zwracamy się na „ty” lub „babciu”, „dziadku” do osób starszych niespokrewnionych. Używamy form „pani”, „pan”.
- Nie używamy uproszczonego języka oraz niepotrzebnych zdrobnień w rodzaju „obiadek”, „spacerek”.
- Nie używamy zwrotów „niech weźmie”, „niech usiądzie”. Mówimy: „proszę wziąć”, „proszę usiąść”.
- Nie zwracamy się do osób starszych w liczbie mnogiej, czyli: „Jak się dziś czujemy?”, „Czego sobie życzymy, kochany?”. Mówimy: „Jak się pani czuje?”, „Czego pan sobie życzy?”
- Nie ponaglamy osób starszych i nie przerywamy im. Osoby starsze mają prawo do swoich wypowiedzi.

TRAKTUJEMY OSOBY STARSZE Z SZACUNKIEM

KOMUNIKUJEMY SIĘ Z OSOBAMI STARSZYM I  
JAK Z DOROSŁYMI, A NIE JAK Z DZIEĆMI

Dziadurzenie to protekcyjny sposób zwracania się do osób starszych, który narusza ich godność – dlatego przyłączamy się do kampanii „Twoje słowa. Moja godność”, której celem jest przeciwdziałanie dziadurzeniu.



# TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH

► **Umiejętność słuchania bez pośpiechu i frustracji to znak rozpoznawczy konsultantów Telefonu Zaufania dla osób starszych. Taką formę pomocy dla seniorów zainicjowało Stowarzyszenie mali bracia Ubogich. Infolinia jest dostępna dla wszystkich osób starszych. W trakcie rozmowy mogą poruszać wszelkie tematy – od codziennych spraw, przez problemy zdrowotne, po kwestie trudnych relacji rodzinnych i radzenia sobie z emocjami.**

Od 2 kwietnia 2024 roku Telefon Zaufania dla osób starszych dostępny jest przez 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku, w godzinach 17–20. Dodatkowo zawsze w środy, w godzinach 14–16, dyżur jest przeznaczony wyłącznie dla osób dotkniętych chorobą Alzheimera oraz ich opiekunów.

Telefon Zaufania dla osób starszych to nie tylko linia wsparcia – to symbol troski, empatii i ludzkiej bliskości.

Zachęcamy wszystkich zainteresowanych do korzystania z usług Telefonu Zaufania dla osób starszych pod numerem **22 635 09 54** oraz dzielenia się tą informacją ze swoimi bliskimi.

# MINISTERSTWO DO SPRAW SAMOTNOŚCI

► **Do programu „Ogólnopolska Karta Seniora” dołączyło Społeczne Ministerstwo ds. Samotności, które zostało założone przez Fundację Wolne Miejsce. Jako pierwsi w Polsce stworzyli ogólnopolską sieć sklepów socjalnych „Spichlerz”.**

To innowacyjne rozwiązanie, które skierowane jest do osób, które znalazły się w trudnej sytuacji materialnej, są samotne lub wykluczone społecznie. Aby jeszcze bardziej pomóc seniorom i ich zaktywizować, przy sklepie działa Spichlerz Cafe, czyli punkt kawiarniany, w którym odbywają się wszelkie integracje.

## PUNKTY

Pierwszy sklep pojawił się na mapie Katowic pod koniec 2020 roku, następne pojawiły się w ciągu kolejnych dwóch lat. Punkty, które zostały otwarte do tej pory :

- Sklep socjalny „Spichlerz” w Katowicach, ul. Tysiąclecia 82,
- Sklep socjalny „Spichlerz” w Katowicach, ul. Świdnicka 26 (Ligota)
- Sklep socjalny „Spichlerz” w Katowicach, ul. Mikołowska 44;
- Sklep socjalny „Spichlerz” w Warszawie, ul. Modzelewskiego 71;
- Sklep społeczny „Spichlerz” w Tychach, al. Piłsudskiego 8.

## OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Ogólnopolska Karta Seniora jest honorowana we wszystkich punktach „Spichlerz” w Warszawie, Katowicach i Tychach. W Katowicach na Mikołowskiej 44 – do każdego zamówionego na miejscu zestawu obiadowego lub drugiego dania posiadacze karty dostaną napój **GRATIS**. W tych punktach dostępny jest także „Głos Seniora”, inne materiały edukacyjne oraz Zakwas z buraków „Głosu Seniora”.



MARTA WILCZYŃSKA, ŁUKASZ SALWAROWSKI I MIKOŁAJ RYKOWSKI



## ZOSTAŃ PARTNEREM KAMPANII „PRACODAWCA PRZYJAZNY SENIOROM”

W ostatnich latach na portalach rekrutacyjnych coraz częściej można znaleźć oferty pracy w „młodym, dynamicznym zespole”. Zostań partnerem kampanii „Pracodawca Przyjazny Seniorom” i wraz ze Stowarzyszeniem MANKO – Głos Seniora rozwijaj dobre praktyki dotyczące zatrudniania osób starszych.

Według badań u osób, które ukończyły 50 lat, pracodawcy najbardziej cenią doświadczenie zawodowe, spore zaangażowanie w realizację powierzonych zadań, odpowiedzialność, dyspozycyjność i lojalność. Starsze osoby wydają się pomijane, dlatego celem kampanii „Pracodawca Przyjazny Seniorom” jest kształtowanie świadomości społecznej na temat korzyści wynikających z zatrudnienia seniorów.

Podejście tego pokolenia jest pożądane zwłaszcza w budowaniu stabilnego zespołu. Co więcej, aktywność na polu zawodowym ma szczególne znaczenie, ponieważ przeciwdziała izolacji społecznej. Seniorzy odczuwają wtedy satysfakcję i czują się potrzebni. Negatywny obraz starości niestety często rzutuje na decyzje pracodawców co do wyboru współpracowników, dlatego należy przelać krzywdzące stereotypy.

### ZOSTAŃ PARTNEREM KAMPANII!

Serdecznie zapraszamy samorządy do partnerstwa w kampanii „Pracodawca Przyjazny Seniorom”. Przyniesie to wiele korzyści społecznych oraz gospodarczych. Wspólnie musimy zachęcać firmy, aby zatrudniały seniorów i wykorzystywały ich potencjał. Kampania jest rekomendowana przez geriatrów, ponieważ jej efekty stanowią formę aktywizacji zawodowej – to wzmocnienie aspektów fizycznych, psychicznych, społecznych, a także ekonomicznych i zdrowotnych seniorów.

Akcja przyniesie korzyści również drugiej stronie, zwłaszcza pracodawcom borykającym się z brakami w kadrach.

### SENIORZY W PRACY – NIE MOŻEMY ICH WYKLUCZAĆ

Powyzsza kampania stanowi innowacyjny i potrzebny krok w kreowaniu bardziej przyjaznego i inkluzywnego środowiska pracy dla osób starszych. Dlatego celem tej inicjatywy jest promowanie pracodawców, którzy nie tylko doceniają doświadczenie i umiejętności seniorów, ale także tworzą warunki pracy sprzyjające ich uczestnictwu w rynku pracy. W tym zakresie powinni również pamiętać o już pracujących seniorach oraz o rodzicach swoich młodszych podwładnych.

### KTO JEST INICJATOREM?

Kampania „Pracodawca Przyjazny Seniorom” jest organizowana przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora w porozumieniu z Klubami Seniora Polska 2050, Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Polską Unią Seniorów. Patronat honorowy objęła Marzena Okta-Drewnowicz, czyli minister do spraw polityki senioralnej.

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!  
KONTAKT: [FIRMYOKS@MANKO.PL](mailto:FIRMYOKS@MANKO.PL), 12 429 37 28

# MEDIA PRZYJAZNE SENIOROM

▶ W ostatnich wydaniach „Głosu Seniora” apelowaliśmy do mediów i decydentów o częstsze podejmowanie tematów senioralnych. Zachęcaliśmy do tworzenia cyklicznych audycji i programów poświęconych rosnącej w siłę grupie 60+. Po zlikwidowaniu „Debaty Senior” w TVP, autorstwa red. Anny Grabowskiej, nie znamy obecnie żadnego ogólnopolskiego programu w tym temacie. Ponawiamy apel i rozpoczynamy promocję ogólnopolskich i lokalnych, cyklicznych programów senioralnych. Czekamy na Wasze zgłoszenia. Doceniajmy i promujemy tych, dla których seniorzy są ważni.



**RADIO ANDRYCHÓW** ■ Nasz apel nie pozostał bez echa. Jak się okazuje, artykuł „Głosu Seniora” dotyczący mediów przyjaznych seniorom zainspirował redakcję Radia Andrychów, aby do ramówki stacji wprowadzić audycję „Przystanek Senior”. W trakcie emisji poruszane są problemy osób starszych oraz ich opiekunów w regionie. Twórcy prezentują organizacje zajmujące się polityką senioralną, a do dyskusji zapraszają przedstawicieli ochrony zdrowia czy prawników. Audycja prowadzona przez Jacka Dyrłagę emitowana jest w każdy poniedziałek o 9.30. Postępujaj: <https://radioandrychow.pl/nowa-audycja-w-radiu-andrychow/> (1584 AM).



**RADIO WARSZAWA** ■ Radio Warszawa oferuje seniorom program „Twoja generacja”. Natomiast jest ona skierowana nie tylko do osób starszych, ale także do każdej generacji, by ułatwić komunikację międzypokoleniową. Prowadzący Mariusz Dorot pisze, że w przypadku starości mówienie odgrywa większą rolę niż milczenie. Tak więc opinie gości na ten temat można poznać w każdy czwartek o 20 i wtorki o 00.15. Postępujaj: <https://radiowarszawa.com.pl/twoja-generacja/> (106,2 FM).



**RADIO 5** ■ O problemach seniorów dowiemy się także dzięki audycji Radia 5 pt. „Suwalski SMS, czyli Stabilnej Młodości Stan”. Prowadząca Maria Lauryn zaprasza do studia osoby, które chcą się podzielić swoimi doświadczeniami, przeżyciami i obawami. O aspektach złotej jesieni życia postępujajmy w Radiu 5 co niedzielę o 13.20. Postępujaj: <https://radio5.com.pl/> (91,2 FM).



**TVP KATOWICE** ■ Tym razem mowa o telewizji – atrakcyjny w odbiorze program „Senior na fali” pokazuje, w jaki sposób aktywizować osoby starsze. Prezenterzy i goście edukują, by seniorzy jak najdłużej mogli żyć w zdrowiu. Nad realizacją programu pieczę sprawuje dziennikarka Bożena Klimus. Efekty pracy możemy zobaczyć co dwa tygodnie w niedzielę o 10. Obejrzyj: <https://katowice.tvp.pl/49713664/senior-na-fali>.



**RADIO KRAKÓW** ■ Powyższa tematyka była przez lata podejmowana również w audycji „Czuję się młodo” Radia Kraków. Była ona prowadzona przez Mariusza Bartkovicza i Jacka Bańkę. Trzymamy kciuki i czekamy na reaktywację tego programu.

Czekamy na Wasze zgłoszenia cyklicznych programów i audycji o seniorach i dla seniorów. Doceniajmy i promujemy tych, dla których seniorzy są ważni. Solidarni z Seniorami – Razem Damy radę.

Na zgłoszenia czekamy pod adresem: [ogs@manko.pl](mailto:ogs@manko.pl), 12 429 37 28, os. Uroczę 12 w Krakowie.

# POMOC OJCZYŹNIE I BLIŹNIM

▶ **Od najmłodszych lat w harcerstwie uczono nas pomagać starszym ludziom i opiekować się mogiłami ofiar II wojny światowej. Po zakończeniu służby wojskowej wróciłem do Gniewkowa. Ze względu na niskie zarobki postanowiłem szukać swego miejsca w życiu. Od 19 września 1967 roku zacząłem pracować w Stoczni Gdańskiej im. Lenina.**

Ukończyłem kurs monterów rurociągów oraz kurs spawacza elektrycznego, a następnie Technikum Budowy Okrętów. Starłem się pracować bardzo ofiarnie – po wielu latach mój wysiłek został doceniony. W trakcie konferencji zakładowej byłem delegatem zakładu, wybierano mnie na członka różnych komisji. Zostałem przyjęty do Klubu Honorowych Dawców Krwi, gdzie pełniłem funkcję sekretarza zarządu. W trakcie wydarzeń grudniowych z 1970 roku założyłem punkt sanitarny w rejonie Dworca PKP w Gdańsku i Komitetu Wojewódzkiego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. W tamtych okolicach przebywała największa grupa uczestników wydarzeń. Środki opatrunkowe otrzymałem z przychodni kolejowej znajdującej się blisko wspomnianego dworca. To były trudne czasy.

Po strajku okupacyjnym na terenie stoczni poszliśmy do domu, ponieważ decyzją rządu Stocznia Gdańska – jako zakład pracy – została rozwiązana. Po 1971 roku mogli powrócić tylko ci, którzy dostali nowe przepustki. Bardzo lubiłem swoją pracę przy budowie statków.

Od sierpnia 1980 roku byłem działaczem Związku Zawodowego „Metalowcy”. W stanie wojennym zostałem powołany do pracy w Zakładowej Komisji Socjalnej, gdzie pełniłem funkcję sekretarza zarządu. Wybrano mnie również na członka Komisji Antyspekulacyjnej przy Urzędzie Miasta w Gdańsku oraz ławnika Sądu Rejonowego w Gdańsku. Starłem się łączyć pracę zawodową i społeczną, aby czynić dobro dla społeczeństwa gdańskiego regionu. Za swą owocną działalność zostałem wyróżniony wieloma nagrodami: dwukrotnie Krzyżem Zasługi, odznaczeniami honorowymi Zarządu Głównego PCK, odznaczeniami im. Janka Krasickiego ustanowionymi przez Związek Socjalistycznej Młodzieży Polskiej, odznaką honorową „Zastężonym Ziemi Gdańskiej”, tytułem „Honorowy Dawca Krwi – Zastężony dla Zdrowia Narodu”



i w późniejszym okresie Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

W 1997 roku miałem w pracy ciężki wypadek. Po wielomiesięcznym leczeniu decyzją komisji lekarskiej przeszedłem na rentę inwalidzką. Bardzo się starałem, aby powrócić do sprawności fizycznej. W 1990 roku wyjechałem z krakowskiego przedsiębiorstwa „Realbud” na budowę do Magnitogorska nad Uralem. Ponieważ czułem się już zdrowy, w tym mieście zacząłem systematycznie oddawać krew. Przez wiele lat pracowałem na rozbudowie tamtejszej huty i oddawałem honorowo krew, dlatego zostałem wyróżniony od-

znaczeniem nadanym przez Ministerstwo Ochrony Zdrowia Federacji Rosyjskiej. W 2006 roku zostałem zwycięzcą konkursu na najlepszego krwiodawcę.

Pracując na Uralu, poznałem kobietę swojego życia, Olgę, z którą wziąłem ślub w 2000 roku. Żona mieszkała ze mną w Polsce jakiś czas, ale ze względów rodzinnych wróciliśmy do Magnitogorska. Po wielu szczęśliwych latach moja żona poważnie zachorowała i po przebyciu dwóch operacji – zmarła. Po jej śmierci mieszkałem jeszcze w Rosji, ale postanowiłem wrócić do kraju, do Gniewkowa, czyli mojego rodzinnego miasta.

Zawsze byłem prawdziwym patriotą, który interesuje się losem naszego narodu. W myśl hasła „Człowiek człowiekowi człowiekiem” staram się też pomagać bardziej potrzebującym. Podziwiam prezydenta Andrzeja Dudę, bo godnie reprezentuje nas, Polaków, na arenie międzynarodowej, a jego działalność na rzecz bratniej Ukrainy jest olbrzymia.

U schyłku naszego życia pracownicy Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gniewkowie zagwarantowali członkom Klubu Senior+ bezpieczeństwo i troskliwą opiekę. Bardzo im dziękuję.

■ **BOGDAN MAKOWIECKI**





# UCZCILIŚMY PAMIĘĆ BOHATERÓW NIEZŁOMNYCH



**Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych obchodzimy 1 marca. W tym dniu oddajemy cześć zarówno tym znanym, jak i bezimiennym bohaterom, dla których niepodległość ojczyzny była ważniejsza niż zaszczyty, stanowiska czy wygodne i spokojne życie.**

3 marca 2024 roku Stowarzyszenie Przyjaciół Polskich Weteranów – SPPW Southampton zorganizowało obchody upamiętniające Żołnierzy Wyklętych. Honor, patriotyzm i antykomunizm to wartości wyznawane przez Niezłomnych, których wspominaliśmy w Narodowym Dniu Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Doniosła uroczystość w rodzinnej atmosferze pozostanie na dłużej w sercach uczestników.

## OBCHODY KU CZCI NIEZŁOMNYCH

W uroczystości udział wzięli przedstawiciele organizacji patriotycznych, uczniowie polskiej szkoły im. F. Chopina, przedstawiciele Fundacji „Niezłomni” im. Zygmunta Szendzielarza w Polsce (prezes Wojciech Łuczak w towarzystwie mecenasa Łukasza Mazurka z Warszawy), przedstawiciele Ambasady Rzeczypospolitej Polskiej w Londynie (attaché obrony gen. bryg. Michał Sprengel oraz zastępca attaché obrony płk dr Robert Pawlicki) oraz duże grono zainteresowanych losami Bohaterów Niezłomnych.



Podczas uroczystości Bartek Białowąs – wnuk jednego z Żołnierzy Wyklętych – opisał wzruszającą historię o swoim dziadku śp. Stanisławie Michalskim ps. Gruszka. Podczas wydarzenia wysłuchaliśmy wiele takich opowieści, które zostały przedstawione przez prof. Tomasza Kaźmierskiego, prezesa Wojciecha Łuczaka oraz mecenasa Łukasza Mazurka. Każda z nich była inna, lecz zawierała ten sam przekaz: Żołnierze Wyklęci byli patriotami, mimo tego najlepsze lata swojego życia spędzili w więzieniach, a za przywiązanie do ojczyzny zapłacili najwyższą cenę. Cześć ich pamięci!

■ **KRYSTYNA JENVEY** PREZES SPPW SOUTHAMPTON

FOT. GRZEGORZ LASOTA I PAULINA MAJEWSKA

## WARSZTATY W „GŁOSIE SENIORA”

W kwietniu w siedzibie „Głosu Seniora” odbyły się warsztaty malowania na drewnie oraz suchymi pastelami. Zajęcia były przeznaczone dla osób honorujących Ogólnopolską Kartę Seniora, a poprowadził je sam Zbigniew Piergies – znany Artysta Senior (67 lat) i nasz ambasador.



Pod czujnym okiem malarza seniorzy zgłębiali tajniki tego fachu, uczyli się prawidłowo trzymać pastele i dobierali właściwą technikę. Uczestnicy mieli okazję wyjść z domu i produktywnie spędzić czas, rozwinąć swoje umiejętności. Taka forma aktywizacji świetnie wpisuje się w ideę Stowarzyszenia MANKO.



## MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA „UWAGA! SMARTFON” W KRAKOWIE

4 kwietnia 2024 roku przedstawiciele Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora wzięli udział w panelu dyskusyjnym pt. „Srebrna gospodarka a świat cyfrowy”. Rozmowa toczyła się w ramach konferencji „Uwaga! Smartfon” poświęconej zagadnieniom współczesnego świata: cyberuzależnieniom, procesowi cyfryzacji edukacji, podejścia uczniów do korzystania z urządzeń ekranowych w szkole, zagrożeniom związanym z rozwojem nowych technologii.

W panelu głos zabrał prezes Stowarzyszenia MANKO – Łukasz Salwarowski, a towarzyszyli mu:

- Andrzej Lejczak – prezes Krajowej Izby Domów Opieki;
- Marta Mordarska – przewodnicząca Komisji Prorodzinnej i Spotecznej w Sejmiku Małopolskim;
- Marcin Chmielowski – pełnomocnik terenowy Rzecznika Małych i Średnich Przedsiębiorstw;

- Piotr Czubaty – Inspektor Ochrony Danych Osobowych;
- Grażyna Tworek – ambasadorka „Głosu Seniora”;
- Dominik Wrona – Fundacja Projekt PL.

Jako „Głos Seniora” apelowaliśmy o empatyczną, odpowiedzialną i świadomą cyfryzację, która będzie uwzględniać prawa, możliwości, potrzeby oraz ograniczenia osób starszych. Ważnym dla nas punktem była wzmianka o kampanii „**Stop manipulacji – nie daj się oszukać**”, czyli szeroko zakrojonej akcji edukującej na temat zagrożeń wynikających z rozwoju nowych technologii, bezpieczeństwa cyfrowego, uzależnień osób powyżej 60 roku życia. Rozmówcy doszli do wielu ciekawych wniosków, padło też wiele propozycji odnośnie do prób zmniejszenia skali wykluczenia cyfrowego seniorów.







# WALENTYNKOWA MAGIA W KLUBIE SENIORA „KRAKUS”



▶ Walentynki to czas, gdy miłość i przyjaźń stają się głównymi motywami. W Klubie Seniora „KRAKUS” przy Centrum Polsko-Słowiańskim w Nowym Jorku ta okazja została uczczona w wyjątkowy sposób, bo połączono radość, muzykę i apetyczne przysmaki. W otoczeniu romantycznych dekoracji i dźwięków gitary jazzowej uczestnicy imprezy mogli poczuć niezwykłą magię, która unosiła się w powietrzu.

Atmosfera w Klubie Seniora „KRAKUS” była nasycona ciepłem i radością, gdy goście zebrali się, aby świętować romantyczną okazję. Sala emanowała urokiem, a na stołach pojawiły się pachnące pączki w kształcie serca – wyjątkowe upominki dla seniorów, które nie tylko kusity smakiem, ale też były wyrazem głębokiej troski i sympatii organizatorów.

– Pączki w kształcie serca to nasz sposób na wyrażenie miłości i szacunku dla seniorów – powiedział Artur Pustula, dyrektor programu. – Chcieliśmy, aby każdy uczestnik poczuł się doceniony w tym wyjątkowym dniu.

Nie tylko pączki sprawiły, że impreza była niezapomniana. Goście mieli przyjemność delektować się muzyką na żywo. Hans Luchs, utalentowany gitarzysta jazzowy, zagrał miłosne serenady. Delikatne dźwięki sprawiły, że serca gości bity mocniej, a uśmiechy na ich twarzach stały się jeszcze szersze. – Muzyka ma niezwykłą moc łączenia ludzi i budowania magicznych chwil – powiedział Hans Luchs. – Jestem zaszczycony, że mogłem być częścią tej wspaniałej imprezy i przyczynić się do tworzenia wspomnień.

To nie koniec muzycznych niespodzianek tamtego wieczoru. Chór „Krakus”, pod dyktando Katarzyny Drucker z akompaniamentem pianistki Oli Watras, również zaprezentował swoje umiejętności. Jego głosy wypełniły salę, co dodało magicznej atmosfery i wzmocniło więzi między obecnymi seniorami.



## NIEZAPOMNIANY DZIEŃ

Spotkanie było doskonałą okazją do świętowania różnych rodzajów miłości. Podkreślano nie tylko romantyczne związki, ale również przyjaźń i wsparcie, które są niezwykle istotne w życiu każdego człowieka. Wspólne rozmowy, uśmiechy i ciepłe gesty sprawiły, że każdy czuł się doceniony i kochany.

Podczas uroczystości wybrano najpopularniejszych Walentynkę i Walentego – tytuł przypadł Annie Weber i Wojciechowi Żebrowskiemu. To dodatkowo wzmocniło romantyczną atmosferę. Tamta noc na długo pozostanie w pamięci wszystkich seniorów i będzie przypominać im o sile relacji międzyludzkich i magii walentynek.

■ URSZULA GALEJ



# IX KONGRES WYZWAŃ ZDROWOTNYCH PRZESZEDŁ DO HISTORII

W dniach 7–8 marca 2024 roku odbył się IX Kongres Wyzwań Zdrowotnych, czyli jedna z największych debat poświęcona ochronie zdrowia zorganizowana przez Rynek Zdrowia – pod patronatem medialnym „Głosu Seniora”. W Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach zebrali się specjaliści dyskutujący nad kierunkiem zmian w środowisku medycznym.

W trakcie wydarzenia nie zabrakło tematów o wadze liderów w ochronie zdrowia, wyzwań dotyczących samorządów, polskiego systemu zdrowia na tle innych krajów europejskich czy polityki lekowej. Ostatnia kwestia jest dla nas szczególnie istotna, o czym pisaliśmy w artykule dotyczącym samole-



czenia. Ekspertcy mogli się wypowiedzieć między innymi w panelach: „Wyzwania e-zdrowia w Polsce”, „Jak powinna ukształtować się współpraca samorządów zawodowych i resortu zdrowia, aby skorzystać na niej pacjent” czy „Ilu szpitali potrzebujemy w Polsce”. W tegorocznej edycji udział wzięło ponad 3800 uczestników. W debacie uczestniczyli między innymi minister zdrowia – Izabela Leszczyńska oraz Rzecznik Praw Pacjenta – Bartłomiej Chmielowiec.

## CO SENIOROM W DUSZY GRA



Seniorze – tańczysz, śpiewasz, grasz, a scena to twój drugi dom? Zgłoś się do 21 Ogólnopolskiego Przeglądu Artystycznego Ruchu Seniorów „ARS 2024” i pokaż światu swój talent. To wydarzenie zostało objęte patronatem medialnym „Głosu Seniora”. Warto wziąć udział.

Przeegląd odbędzie się w dniach 1–3 sierpnia 2024 roku. To kolejna edycja, która zostanie zorganizowana w Centrum Kultury Browar „B” we Włocławku, a całość nadzoruje Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury w Bydgoszczy. W ramach tej instytucji czynny jest Dział Edukacji i Integracji Międzypokoleniowej zajmujący się wszelaką aktywizacją seniorów i juniorów.

### WYDARZENIE, KTÓRE ŁĄCZY POKOLENIA

Przeegląd jest okazją dla seniorów, by mogli zaprezentować swój talent. To forma aktywizacji, która korzystnie wpływa na zdrowie. Zgodnie z charakterem Działu adresatami są również grupy wielopokoleniowe rozwijające się artystycznie w różnorodnych środowiskach społecznych, dlatego udział mogą wziąć też dzieci, młodzież oraz dorośli. Ważne jednak, aby seniorzy stanowili połowę występującej grupy. Konkurs dotyczy czterech kategorii: śpiewu, tańca, folkloru oraz teatru. Na laureatów czekają wyróżnienia oraz nagrody finansowe i rzeczowe. Oprócz części artystycznych w programie znajdują się warsztaty oraz integracja. Regulamin oraz karty zgłoszeniowe znajdują się na stronie <https://kpck.pl/21-ogolnopolski-przeglad-artystycznego-ruchu-seniorow/>.

Więcej informacji pod numerem 780 181 770.

# KONGRES ZDROWIA SENIORÓW

Pierwsza edycja Kongresu Zdrowia Seniorów odbyła się 1 marca 2024 roku w Warszawie z udziałem Marzeny Okty-Drewnowicz, minister ds. polityki senioralnej. Kongres zorganizowała Iwona Schymalla, czyli prezes Fundacji „Żyjmy Zdrowo”, pod patronatem i z udziałem „Głosu Seniora” oraz jego ambasadorów.



W debacie zabierali głos eksperci: Marzena Okta-Drewnowicz – minister ds. polityki senioralnej, Aldona Machnowska-Góra – wiceprezydent Warszawy, Małgorzata Pacholec – Polski Związek Niewidomych, Beata Małecka-Libera – senator RP oraz dr Paweł Grzesiowski.

Dyskutowano między innymi o konieczności wsparcia seniora zwłaszcza w miejscu jego zamieszkania oraz aktywizacji, która wyjdzie poza realizację programów Senior+ i Aktywni+. Padła propozycja powołania Rady Przedstawicieli Pracodawców, aby móc zadbać o podtrzymanie aktywności zawodowej osób po 60 roku życia.



## NAGRODY „KREATORKI ZDROWIA 2024” ROZDANE!

Za nami III Kongres Zdrowia Kobiet, który odbył się 14 marca 2024 roku w Centralnym Domu Technologii w Warszawie. Inicjatywa powstała dzięki Fundacji „Żyjmy Zdrowo”, z kolei „Głos Seniora” objął to wydarzenie patronatem medialnym.

Kongres zainaugurowała prezes fundacji – Iwona Schymalla, a towarzyszyła jej zastępczyni szefa misji Wielkiej Brytanii w Polsce – Jennifer MacNaughtan. Wydarzenie obejmowało 3 debaty: „Architektura zdrowia – inauguracja Narodowej Strategii Zdrowia Kobiet”, „Cywilizacja – Empatia – Zdrowie”, „Jak osiągnąć dobrostan w zdrowiu”. Podczas konferencji przeprowadzono wywiad z pisarką Krystyną Koftą oraz artystą Andrzejem Pagowskim. W trakcie pa-



nelu dyskusyjnego padło wiele ważnych słów odnośnie do wieku: nie można się go wstydzić, bo wiek to mądrość, dojrzałość i doświadczenie.

Kongres został zwieńczony wręczeniem nagród „Kreatorki Zdrowia 2024”. Wyróżniono:

- 🏆 Ewę Błaszczyk – prezes Fundacji „Akogo?”
- 🏆 dr hab. n. med. Beatę Jagielską – dyrektor Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie,
- 🏆 dr Aleksandrę Lewandowską – krajowa konsultantka ds. psychiatrii dzieci i młodzieży,
- 🏆 Irenę Rej – prezes Izby Gospodarczej „Farmacja Polska”,
- 🏆 prof. Janinę Stępińską – dyrektor Narodowego Instytutu Kardiologii,
- 🏆 Renatę Wozbę – prezes T2S Group.

Serdecznie gratulujemy!

# IX EUROPEJSKI KONGRES SAMORZĄDÓW W MIKOŁAJKACH

W dniach 4–5 marca 2024 roku odbył się IX Europejski Kongres Samorządów w Mikołajkach. Przy współpracy Fundacji Instytut Studiów Wschodnich z władzami województwa warmińsko-mazurskiego i gminy Mikołajki zorganizowano największą konferencję samorządową w Europie Środkowo-Wschodniej – a to wszystko pod patronatem medialnym „Głosu Seniora”.

Tegoroczna edycja przebiegała pod hasłem „Przyszłość idei decentralizacji w zmieniającym się świecie”. W spotkaniu liderów samorządów, przedstawicieli elit regionalnych, biznesu, członków administracji państwowej oraz organizacji pozarządowych i mediów wzięto udział przeszło 2100 uczestników z Polski i 35 krajów z całej Europy.

## KLUCZOWA SESJA PLENARNA

Kluczowym elementem programu była sesja plenarna pt. „Przyszłość idei decentralizacji w zmieniającym się świecie”. Zdaniem uczestników dyskusji część władzy trzeba oddać

w ręce samorządów, jeśli wizja demokratycznego państwa ma się dalej realizować. Jak podkreślono, decentralizacja odgrywa ważną rolę w kontekście niekorzystnych rosyjskich działań – pomocniczość to sytuacja, w której władza na wyższym poziomie, na przykład Unia Europejska, pomaga państwom członkowskim, a państwo pomaga samorządom”.

## DOCENIONO NAJLEPSZYCH

Pierwszy dzień IX Europejskiego Kongresu Samorządów zamknęła gala, w trakcie której rozdano nagrodę Samorządowca Dwudziestopięciolecia w sześciu kategoriach:

1. sőtys – Ireneusz Niewiarowski, prezes Krajowego Stowarzyszenia Sottysów;
2. wójt – Krzysztof Harmaciński, wójt gminy Iława
3. burmistrz – Stanisław Bodys, burmistrz miasta Rejowiec;
4. starosta – Andrzej Płonka, starosta bielski;
5. prezydent – Wojciech Szczurek, prezydent Gdyni;
6. marszałek – Marek Woźniak, marszałek województwa wielkopolskiego.

Wyróżnienia za całokształt zasług dostali również: Kazimierz Barczyk (współtwórca Federacji Regionalnych Związków Gmin i Powiatów RP), prof. Jerzy Stępień (współtwórca reformy samorządu terytorialnego w Polsce) oraz prof. Jerzy Buzek (współtwórca reformy samorządu terytorialnego w Polsce).

Drugiego dnia również odbyła się gala – tym razem wręczono nagrody prezesa Instytutu Pamięci Narodowej za ochronę pamięci historycznej. Przypadły one Urzędowi Gminy Wyry i Urzędowi Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie. Z kolei Nagroda Europejskiego Kongresu Samorządów otrzymali: dr Boglarka Ban-Gal oraz Pekka Komu – przewodniczący Zarządu Regionu Päijät-Häme.

IX Europejski Kongres Samorządów obfitował również w bogaty program kulturalny: uczestnicy mogli wziąć udział w spotkaniach autorskich między innymi z prof. Michałem Lubiną czy prof. Cezarym Trutkowskim oraz podnieść swoje kompetencje dzięki warsztatom dotyczącym rozwoju samorządów. Pełne sprawozdanie na stronie [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl).




#EKS #ForumEkonomiczne

Województwo Mazurskie  
GŁÓWNY PARTNER

“ 25 lat samorządów województwa to dowód na to, że decentralizacja i dawanie większych uprawnień lokalnym władzom przyczynia się do budowania silnych i odpornych społeczeństw. ”

IX EUROPEJSKI KONGRES SAMORZĄDÓW  
4-5 marca 2024

MARCIN KUCHCIŃSKI  
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego

## WYZWANIA LOKALNEJ POLITYKI SENIORALNEJ

W trakcie IX Europejskiego Kongresu Samorządów w Mikotajkach odbył się panel pt. „Wyzwania lokalnej polityki senioralnej”, którą moderował prezes Stowarzyszenia MANKO/MIRS i redaktor „Głosu Seniora” – Łukasz Salwarowski.



W dyskusji udział wzięli: Anssi Kemppe z Fińskiej Federacji Emerytów, Varvara Tertychna z Ukrainy, Justyna Krasowicz i Marek Bochowicz z Obywatelskiego Parlamentu Seniorów i Ogólnopolskiego Porozumienia Rad Seniorów.

Uczestnicy mówili o programach wsparcia samorządów i organizacji pozarządowych w aktywizacji seniorów w Polsce, Finlandii i Ukrainie. Za niezwykle istotne uznano wsparcie deinstytucjonalizacji, aktywizację zawodową oraz rolę gminnych rad seniorów.

## STOP CYFROWEJ DYSKRYMINACJI SENIORÓW

Problem dyskryminacji cyfrowej osób starszych był głównym tematem podczas panelu pt. „Zastosowanie nowych technologii w samorządach”, który również miał miejsce w ramach IX Europejskiego Kongresu Samorządów. Tym razem prezes Łukasz Salwarowski uczestniczył w dyskusji, otwarcie mówiąc o postulatach Stowarzyszenia MANKO/MIRS – Głos Seniora.



Uczestnikami panelu byli również: Rafał Kunaszuk z Eurokreatora, Tadeusz Królczyk – wójt gminy Ochotnica Dolna, Maciej Palik z Platformy Przemysłu Przyszłości oraz Marcin Czyża z Fundacji Koalicja na Rzecz Polskich Innowacji. Dyskusji przewodniczył Łukasz Bilski.

W trakcie interesującej dyskusji mogliśmy zaprezentować nasze postulaty. Jako „Głos Seniora” apelowaliśmy, aby samorządy – wdrażając nowe technologie w komunikacji – nie wykluczały osób starszych. Nie zapominajmy o tym, że tylko 25% seniorów korzysta z Internetu i wszystkie narzędzia komunikacji powinny spełniać wymogi dostępności. Musimy również być świadomi, jakie zagrożenia niesie za sobą rozwój cyfrowy. Są to rosnące w siłę manipulacje i cyberoszustwa z wykorzystaniem sztucznej inteligencji. Dlatego ponownie zaprosiliśmy do bycia partnerem naszej kampanii „**Stop manipulacji – nie daj się oszukać**”. Pamiętajmy, że edukacja cyfrowa nie może polegać na zmuszaniu i wykluczaniu.

# XVIII FORUM ORGANIZACJI PACJENTÓW

W dniach 7–8 lutego 2024 roku odbyło się XVIII Forum Organizacji Pacjentów w Warszawie. To największa konferencja, która zrzesza środowisko reprezentujące chorych z różnych obszarów terapii. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej pod patronatem medialnym „Głosu Seniora”.

Forum nawiązuje do obchodów Światowego Dnia Chorego, które są wyrazem szacunku dla pracowników ochrony zdrowia, wolontariuszy, opiekunów, organizacji działających na rzecz dobra chorych. W trakcie wydarzenia rozdano nagrody „Dla Zdrowia i Pacjenta”, a laureatami zostali: Fundacja „Diabeciaki”, Stowarzyszenie Mężczyzn z Chorobami Prostaty



„GLADIATOR” im. Profesora Tadeusza Koszarowskiego oraz Fundacja „Pokonać Endometriozę”.

W trakcie forum liderzy organizacji dyskutowali nad rozwiązaniami mającymi wpływ na poprawę systemowej opieki nad pacjentami. Padła propozycja wprowadzenia do szkół przedmiotu „wiedza o zdrowiu”. Uczestnicy wskazali również, że jednymi z głównych problemów są pozyskiwanie środków finansowych oraz brak wiedzy na temat pozyskiwania tychże funduszy. Według raportu „Polski pacjent w systemie zdrowia – 2024” do palących problemów należą kolejki do świadczeń zdrowotnych, braki kadrowe, nierówności w dostępie do opieki zdrowotnej, ograniczona opieka specjalistyczna oraz refundacja leków.

## JAKICH CHORÓB BOJĄ SIĘ POLACY?

O lękach polskiego społeczeństwa co do kwestii zdrowia dowiedzieliśmy się z raportu „Polki i Polacy a choroby i zdrowie”. Z dokumentu wynika, że największe źródło obaw stanowią choroby nowotworowe, udary mózgu oraz choroba Alzheimera. W dalszej kolejności boimy się depresji oraz otyłości. Zdecydowanie najmniej obawiamy się chorób zakaźnych tj. HIV, grypy oraz COVID-19. W związku z chorobą badani czują lęk szczególnie przed niepełnosprawnością, utratą dochodów oraz uzależnieniem od innych – na liście znajdują się również śmierć i samotność.

Pomimo wysokiego poziomu lęku wiele badanych osób przyznało, że nie podejmuje żadnych działań prewencyjnych, które przyczyniłyby się do wykrycia chorób w ich wczesnym stadium. Natomiast pozytywnym aspektem badania jest fakt, że w ciągu ostatniego roku trzy czwarte ankietowanych (75%) wykonało podstawowe badania krwi. Badaniom profilaktycznym poddała się tylko co druga osoba (52%), co wskazuje na potrzebę edukacji zdrowotnej, a także promocji badań mających na celu wykrywanie potencjalnych zagrożeń zdrowotnych, których Polki i Polacy zdecydowanie się obawiają. Raport powstał we współpracy Ośrodka Badań Socjomedycznych oraz Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej.

Więcej informacji na stronie [www.glosseniора.pl](http://www.glosseniора.pl) oraz [www.ippez.pl](http://www.ippez.pl).



# KONKURS „PERSPEKTYWY MEDYCyny”

25 marca 2024 roku w Senacie RP odbyła się konferencja „One Health – Jedno Zdrowie”, podczas której poznaliśmy laureatów konkursu „Perspektywy Medycyny” 2023. W trakcie przedstawiono również rekomendacje opracowane przez uczestników 5 Kongresu „Zdrowie Polaków”, którego pomysłodawcą jest prof. Henryk Skarżyński – dyrektor Światowego Centrum Słuchu i współorganizator tego wydarzenia. „Głos Seniora” był patronem medialnym kongresu.

Podczas konferencji odbyła się gala, w trakcie której wręczono nagrody w sześciu kategoriach: profilaktyka zdrowotna; nowoczesna edukacja medyczna; innowacje i wdrożenia; telemedycyna i usługi e-zdrowia; organizacja – ochrona zdrowia; promocja zdrowia w mediach. Nagrody specjalne od jury otrzymali:

- Irena Rej – prezes zarządu Izby Gospodarczej „Farmacja Polska”;
- prof. Tomasz Grodzki – senator RP, Marszałek Senatu RP X kadencji, wieloletni członek senackiej Komisji Zdrowia.

Z kolei nagrodę specjalną od pacjentów dostała dr n. med. Beata Małecka-Libera – senator RP i przewodnicząca senackiej Komisji Zdrowia.

W kategorii promocja zdrowia w mediach wyróżnienie otrzymał redaktor naczelny „Głosu Seniora” oraz prezes Stowarzyszenia MANKO i MIRS – Łukasz Salwarowski. Został doceniony za „pasję i zaangażowanie w pracę dziennikarską na rzecz aktywizacji osób starszych, rzetelne podejście do tematyki zdrowia seniorów, a także ekologii, aktywnego stylu życia i dobrostanu społecznego”.

Pełna lista laureatów i rekomendacje na stronie [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl) i [www.kongres-zdrowiepolakow.pl](http://www.kongres-zdrowiepolakow.pl).



# SREBRNA AKADEMIA NAUKI

Akademia WSB  
Główna Siedziba: Kraków, Działalność: Opole, Katowice, Tychy  
WSB University

13 marca 2024 roku odbyło się forum „Srebrna Akademia Nauki. Pokolenie Yold zdobywa świat” na Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej. Wydarzenie zostało objęte patronatem „Głosu Seniora”.

auguracyjny pt. „Człowiek i czas.

Znaczenia, stereotypy, wykluczenia” wygłosiła prof. dr hab. Mirosława Nowak-Dziemianowicz. Kluczowe stały się słowa prelegentki: Nie wstydzmy się wieku; nie musimy udawać kogoś młodszego.

Podczas wydarzenia prezes Stowarzyszenia MANKO wziął udział w panelu „Seniorzy jutra – polityka senioralna w Polsce”. W dyskusji uczestniczyli także:

- Łukasz Komoniewski – prezydent miasta Będzin;
- Bożena Borowiec – wiceprezydent miasta Dąbrowa Górnicza;
- dr Anna Zasada-Chorab – dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Województwa Śląskiego;
- dr hab. Zofia Szarota – prof. Akademii WSB z Katedry Pedagogiki;
- Krystyna Męcik – członek Śląskiej Rady ds. Seniorów działającej przy Marszałku Województwa Śląskiego, członek zarządu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW i prezes UTW w Łazach;
- Zbigniew Łukasik – przewodniczący Dąbrowskiej Rady Seniorów.

W imieniu JM Rektora Akademii WSB, prof. Zdzisławy Dacko-Pikiewicz, wydarzenie otworzył prof. Marek Walancik, a poprowadziła je koordynator Agnieszka Dubiel. Wykład in-



# SCENA ZAPŁONIE! JUŻ WKRÓTCE KOLEJNA EDYCJA LUBELSKIEGO FESTIWALU TAŃCA

► **Stynna choreografka Marta Graham mawiąta, że taniec jest ukrytym językiem duszy. Dlatego już dziś zapraszamy na V Lubelski Festiwal Tańca pod hasłem „TANE CZNE PASJE SENIORÓW”. To świetna okazja, aby połączyć przyjemne z pożytecznym – w końcu ruch to zdrowie!**

Organizatorzy serdecznie zapraszają solistów oraz grupy, które składają się z seniorów działających przy wszelakich uniwersytetach trzeciego wieku, domach kultury, stowarzyszeniach czy fundacjach. Uczestnicy będą mieli okazję wystąpić na profesjonalnej scenie, a dla szczególnie uzdolnionych artystów zostały przewidziane nagrody: Puchar Burmistrza Miasta Świdnik Waldemara Jaksona oraz nagroda Starosty Świdnickiego Łukasza Reszki. Wraz z marszałkiem województwa lubelskiego Jarostawem Stawiarskim objęli to wydarzenie patronatem honorowym. Wyróżnienie burmistrza miasta Świdnika stało się już tradycją festiwalu, który dofinansowano z budżetu powiatu świdnickiego.

To artystyczne widowisko ma promować pozytywny wpływ tańca na fizyczne i psychiczne zdrowie seniorów

i być okazją do integracji, a także podzielenia się swoimi doświadczeniami. Po tanecznych zmaganiach uczestników zapraszamy na potańcówkę, bo ruchu nigdy za wiele!

■ **DANUTA MAZUREK**

PREZES STOWARZYSZENIA INICJATYW EDUKACYJNYCH „SEMPER IN ALTUM”



## WALENTYNKI – TAK ŚWIĘTOWALI SENIORZY Z BYDGOSZCZY



► **Stuchacze Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy zorganizowali walentynki – po swojemu. Tą inicjatywą pokazali, że w każdym wieku można celebrować miłość i to w niestandardowy sposób.**

Seniorzy nawet w taki dzień nie zapomnieli o zbawiennym działaniu ruchu na świeżym powietrzu, dlatego obowiązkowym punktem wydarzenia był nordic walking. Uczestnicy postanowili zabrać ze sobą biało-czerwone flagi i balony, aby zmanifestować to, co czują.

– Chcieli w niecodzienny sposób wyrazić miłość do ojczyzny – mówi Bożena Sałacińska, organizatorka. Tym samym walentynki stały się wspaniałą lekcją patriotyzmu.

Przed wejściem do Centrum Edukacji Ekologicznej w Myśliczynie czekali przyjaciele Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku – Jan i Klaudia Cieplińscy, którzy powitali seniorów słodkimi serduszkami. Aby zaakcentować miłość do świata roślin i zwierząt, zorganizowano również integrację na łonie natury. Do wspólnej biesiady, w trakcie której wszyscy wspaniale się bawili, zaproszono znanego muzyka i wodzireja – Jurka Paterskiego. Nie zabrakło również kulinarnych szaleństw i wspominek, prezentu dla solenizantki.

Walentynki w wydaniu seniorów to wielowymiarowy sposób na celebrowanie miłości. Uczestnicy pokazali, że najważniejszy jest szacunek – do bliźniego, przyrody, Ojczyzny.



# CO DAJE NAM SREBRNA GOSPODARKA?

**Jak mawiał Marcel Proust, starość jest jednym z tych realnych zjawisk, które jak najdłużej staramy się utrzymać jako pojęcie abstrakcyjne. W obliczu wyzwań związanych ze starzeniem się polskiego społeczeństwa, autorki książki *Srebrna gospodarka – wartość dodana polityki senioralnej* objaśniają najważniejsze kwestie. To obowiązkowa lektura nie tylko dla władz lokalnych i regionalnych, lecz także wszystkich obywateli.**

Problem starzejącego się społeczeństwa uważany jest za największe wyzwanie XXI wieku. To globalne zjawisko stanowi potężną siłę nie tylko społeczną, ale i ekonomiczną, która przyciąga coraz większą uwagę polityków, przedsiębiorców i innowatorów. Dzisiejsi seniorzy żyją dłużej i w lepszych warunkach – a to wszystko w świecie powszechnie dostępnych technologii informatycznych. Po przeczytaniu tej książki odbiorcy zapoznają się z licznymi uwarunkowaniami – to zaledwie ułamek analizy.

## SREBRNA GOSPODARKA – O CZYM MOWA?

Srebrna gospodarka uważana jest za ten segment, który dostrzega potrzeby osób starszych i odpowiada ich wymaganiom. Jej koncepcja opiera się na założeniu, że proces starzenia się społeczeństwa niesie za sobą nie tylko wyzwania, ale także różne możliwości i korzyści. Pojęcie to ewoluowało od wąskiego rozumienia srebrnego rynku (*silver market*) do szerokiego postrzegania problemu starzejących się społeczeństw. Analizuje się je z punktu widzenia kluczowych obszarów, a są nimi:

- zapewnienie jak najdłuższej aktywności zawodowej seniorów,
- samodzielność,
- wypełnienie czasu ludzi starszych wszelkimi aktywnościami,
- zadbanie o zdrowie i integrację ze społecznością;
- dostarczanie usług finansowych przystosowanych do wieku starszych klientów.

Pojawiły się również strategie wdrażania produktów, które już w fazie planowania i produkcji uwzględniały specyficzne potrzeby seniorów. Osoby starsze wreszcie zaczęto postrzegać jako aktywnych konsumentów, a nie pasywnych nabywców już istniejących produktów.

## DLACZEGO WARTO ZAINWESTOWAĆ W ROZWÓJ SREBRNEJ GOSPODARKI?

Dynamika rozwoju srebrnej gospodarki może spowodować zahamowanie spadku aktywności gospodarczej tak kraju, jak i poszczególnych regionów. Z kolei prawidłowości będą zachodzić tam, gdzie przedsiębiorcy i politycy rozumieją wagę potencjału ludzi starszych jako konsumentów, pracowników czy wolontariuszy. Zmiana zachowań zarówno uczestników działalności gospodarczej, jak



i decydentów oraz podmiotów polityki senioralnej warunkuje rozwój srebrnej gospodarki. Połączenie aktywnej i dynamicznej realizacji polityki senioralnej z rozwojem srebrnej gospodarki zaspokajającej potrzeby starzejącej się populacji umożliwi pokonanie barier wzrostu społeczno-gospodarczego.

Niniejsza książka to kompendium wiedzy. Lekturę można nabyć na stronie wydawnictwa Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz w księgarni internetowej PWN.

■ **MAGDALENA BIERZYŃSKA-SUDOŁ**

■ **MARIA E. SZATLACH**

UNIWERSYTET KAZIMIERZA WIELKIEGO  
W BYDGOSZCZY





# REKORDY POLSKIEGO FIATA

Tym razem w ramach „Senior Moto-Retro” sięgniemy do przeszłości. Sobiesław Zasada (94 lata) – honorowy ambasador „Głosu Seniora”, utytułowany kierowca, biznesmen i społecznik – w 1973 roku zorganizował bicie rekordu przez polskiego fiata. Tekst pochodzi z jego książki pt. *Moje rajdy*.



Mój pilot Marek Wachowski opowiadał mi o próbach pobicia rekordu świata w jeździe przez Simcę Aronde (117,6 km/h) w 1952 roku. To mnie zaintrygowało i zainspirowało do zorganizowania akcji, w której ten rekord pobiłby polski Fiat. Od 1952 roku odbyło się pięć nieudanych prób.

Polski Fiat miał zespół rajdowych kierowców fabrycznych – Andrzeja Jaroszewicza, Roberta Muchę, Marka Varisellę, Mariana Zatonia. To byli bardzo dobrzy rajdowcy i chciałem przekonać o tym dyrekcję fabryki. Bardzo pomocny okazał się Robert Mucha. Ja z kolei znałem prezesa Telewizji Polskiej – Macieja Szczepańskiego. Mój projekt bicia rekordu polskim fiatem przyjął z dużym zainteresowaniem, dlatego telewizja objęła to wydarzenie patronatem. Na mnie spoczęła cała organizacja: ustalenie składu i powołanie zespołu kierowców oraz odpowiednie szkolenia w zakresie taktyki i zagadnień potrzebnych do przeprowadzenia próby.



Do zespołu powołałem: Andrzeja Armińskiego, Jerzego Dobrzańskiego, Andrzeja Jaroszewicza, Roberta Muchę, Ryszarda Nowickiego, Marka Varisellę i siebie. W tej grupie trzy osoby były również bardzo dobrymi mechanikami.

Bicie rekordu odbywało się od 15 do 30 czerwca 1973 roku pod nadzorem trzech ekspertów – sędziów z FIA (Międzynarodowej Organizacji Automobilowej) z siedzibą w Paryżu. Moje założenie taktyczne sprowadzało się do głównego celu: pobić rekord świata. A to wymagało odpowiednich szkoleń i dyscypliny. Wszyscy kierowcy musieli zrozumieć, że bicie rekordu na tak długim dystansie to nie wyścig. Poza tym nie wolno ustanawiać najlepszych czasów okrążeń, należało więc przestrzegać ustaleń pod rygorem zwolnienia z zespołu.

Dodatkowe założenia taktyczne, jakie ustaliłem: każdy z kierowców prowadzi samochód ok. 3 godz. 20 minut z maksymalną szybkością ograniczoną do 160 km/h; zakręty i nawroty pokonuje bez zbytecznego obciążenia kół zewnętrznych; przyspiesza bardzo elastycznie. Pojawiało się też wiele innych drobnych założeń oszczędzających samochód.

Byłem w stu procentach przekonany – niepowodzenia bicia rekordu brały się stąd, że kierowcy chcieli pokazać, że są najszybsi. Ograniczenie czasowe do 3 godzin 20 minut polegało na z góry założonych obliczeniach dotyczących zmian zawodników i serwisu samochodu, który miał głównie tankować paliwo czy sprawdzać stan oleju.

Pierwszy rekord padł 23 czerwca o godzinie 5.44 – wynosił 138,08 km/h na 25 tysiącach kilometrów. Kolejny został pobity 27 czerwca, tym razem na 25 tysiącach mil (138,18 km/h), a ostatni – 30 czerwca o 18.30, na 50 tysiącach kilometrów (138,27 km/h).

Ogromną rolę odegrała wtedy telewizja. Na mecie rajdu postawiono specjalne studio, z którego Eugeniusz Pach przez 15 dni nadzorował relacjonowanie wydarzenia. Z inicjatywy i pod kierownictwem Mariusza Waltera z TVP 2 powstał reportaż „Ballada o Fiacie i 7 wspianiatych” – wówczas w telewizji był wyświetlany około 30 razy. A eksport polskiego Fiata wzrósł bardzo poważnie.

# CO Z CHOLESTEROLEM....

▶ **Wielu pacjentów wpada w panikę, gdy wyniki badań pokazują podwyższony poziom cholesterolu. Tymczasem sytuacja z cholesterolem wygląda zupełnie inaczej – zbyt niski poziom jest bardziej niebezpieczny niż zawyżenie normy. Jakie są fakty i mity?**

Nie zapominajmy, że cholesterol to podstawowy składnik budulcowy naszego organizmu, dzięki któremu żyjemy. Z cholesterolu produkowane są hormony, sam jest źródłem witaminy D, a bez niego nasz układ nerwowy nie będzie funkcjonował. To, że jest sprawcą zawałów, udarów, miażdżycy, chorób układu sercowo-naczyniowego – nic bardziej mylnego, to są mity. Udowodniły to wieloletnie badania przeprowadzone we Framingham na osobach poniżej 50 roku życia i powyżej 65 roku życia. Lekarze przekonali się wówczas, że u osób starszych nie ma zależności pomiędzy poziomem cholesterolu a ryzykiem zawału czy udaru.

Na pewno wielu pacjentów się zdziwi, ale to prawda: zbyt mało cholesterolu to zagrożenie dla zdrowia i życia. Badania, których wyniki ukazały się w poważnych medycznych czasopismach, są jednoznaczne. Potrzebujemy tłuszczów, gdyż pełnią funkcję obronną i eliminują niebezpieczne substancje, kiedy w organizmie mamy np. stan zapalny. Seniorzy z wyższym poziomem cholesterolu żyją najdłużej!

Poza tym należy rozróżniać zły i dobry cholesterol – mamy LDL (*low density lipoprotein*), czyli tak zwany „zły” cholesterol, oraz HDL (*high density lipoprotein*) określane jako „dobry” cholesterol. HDL transportuje ze ścian tętnic do wątroby nadmiar złego cholesterolu, by go usunąć. Dlatego należy dbać, aby poziom cholesterolu HDL we krwi był wysoki! Ponadto należy wiedzieć, że źródłem miażdżycy są uszkodzenia wyściółki tętnic, a cholesterol nie ma nic z tym wspólnego. Wysoki cholesterol jest tylko pośrednim winowajcą, do tego jednym z wielu. Na miażdżycę szybciej zachoruje człowiek, który pali, nadużywa alkoholu, ma cukrzycę i nie uprawia sportu, niż ten z wysokim poziomem cholesterolu. Spróbujmy zastosować zdrową dietę i regularne ćwiczenia, unikajmy tłuszczów zwierzęcych. Z kolei dzięki zdrowym tłuszczom nienasyconym (w rybach, olejach roślinnych, orzechach) możemy zwiększyć poziom dobrego cholesterolu. Śmiało jedzmy tłuste ryby: makrelę, tuńczyka i łososia, ponieważ znajdziemy w nich dobre dla serca kwasy tłuszczowe omega-3.

Natomiast leki obniżające poziom cholesterolu stosujemy na podstawie wyraźnych zaleceń lekarskich. Występują sytuacje, kiedy są one niezbędne – zwłaszcza w ostrych i przewlekłych zespołach wieńcowych czy rodzinnej hipercholesterolemii.

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





## JAGODA KAMCZACKA – SKARBNIKA ZDROWIA

Choć jagoda kamczacka (nazywana też HASKAP) na polskie stoły trafiła niedawno, to w Japonii, Chinach, Kanadzie czy Rosji, skąd pochodzi, jest znana od wieków. Jagoda kamczacka to bogactwo składników odżywczych, witamin i minerałów. Jest idealna dla osób dbających o swoje zdrowie. Ze względu na wysokie wartości odżywcze i lecznicze zalicza się do produktów zwanych SUPERFOOD (superżywność). Eksperci nazwali jej owoce „jagodami wiecznej młodości”, gdyż zawierają związki zapobiegające starzeniu się komórek.

### POZNAJ JAGODĘ!

Jagoda kamczacka jest krzewem o sezonowych liściach, dorastającym do 1,5–2 m wysokości. Kwitnie od końca marca do początku kwietnia. To roślina obcoplelna i wymaga zapylenia krzyżowego.

Owoce jest podłużna jagoda (przypominająca kolorem borówkę) o średnicy ok. 1 cm i długości do 5 cm. Jagody są słodko-kwaśne, soczyste, a sok – ciemny i barwiący. Smakiem przypominają kombinację maliny, jeżyny, porzeczek i borówki. Jagody kamczackie są idealne do spożywania na surowo, a jeszcze lepsze na przetwory.

To jedne z pierwszych owoców w sezonie. Dojrzewanie rozpoczyna się już na początku czerwca i może trwać do połowy lipca. Jagoda jest rośliną długowieczną o niewygórowanych wymaganiach uprawowych, odporną na suszę i mróz. Często uprawia się ją ekologicznie.

### NIE TYLKO SMACZNA

Te małe podłużne owoce są prawdziwą kopalnią antyoksydantów, witamin i minerałów, które niosą niezwykle korzyści dla zdrowia. W owocach jagody kamczackiej można znaleźć ogromne ilości witaminy C, a ta wspiera układ odpornościowy, zwłaszcza wczesną wiosną lub jesienią, gdy nasz organizm jest szczególnie osłabiony.

Owoce jagody kamczackiej są również bogatym źródłem witaminy A, która m.in. wpływa na proces widzenia, opóźnia starzenie się siatkówki i pomaga leczyć choroby oczu. Dodatkowo wzmacnia układ immunologiczny, zapewnia prawidłową budowę kości i szkliwa zębów. Odpowiada również za dobry stan skóry, włosów i paznokci.

Te małe granatowe jagody charakteryzują się jedną z najwyższych zawartości antyoksydantów (przeciwutlenia-czy) spośród wszystkich owoców. Ich zasadnicza funkcja

polega na ochronie komórek przed szkodliwym działaniem czynników rakotwórczych. Chronią nas także przed skutkami szkodliwego działania promieniowania UVA i UVB. Owoce jagody kamczackiej znacznie przewyższają bórówkę amerykańską, aronię czy jeżynę zawartością antyoksydantów.

Owoce z Kamczatki wykazują tak silne działanie antybakteryjne i antyseptyczne, że z powodzeniem stosowane są w medycynie ludowej do leczenia schorzeń dróg układu pokarmowego i moczowego.

Regularne spożywanie owoców jagody kamczackiej korzystnie wpływa na poziom cholesterolu, wzmacnia naczynia krwionośne, co pozytywnie działa na układ sercowo-naczyniowy. Pomaga również obniżyć ciśnienie krwi.

Jagoda jest owocem niskokalorycznym, lecz o wysokich wartościach odżywczych, dlatego poleca się go osobom z nadwagą lub cukrzycą.

## ZNANA OD WIEKÓW

Niezwykle bogaty skład tych małych jagód daje wielkie możliwości wykorzystania jagody kamczackiej jako rośliny dietetycznej, profilaktycznej, a nawet leczniczej. Nie tylko

owoce tej rośliny są zdrowe. Od setek lat różne jej części były wykorzystywane w medycynie ludowej Japonii, Chin i Rosji. Liście, kwiaty, młode pędy czy kora leczyły wiele schorzeń (oczu, gardła, skóry, na bóle głowy, reumatyzm, artretyzm i silne bóle żołądka).

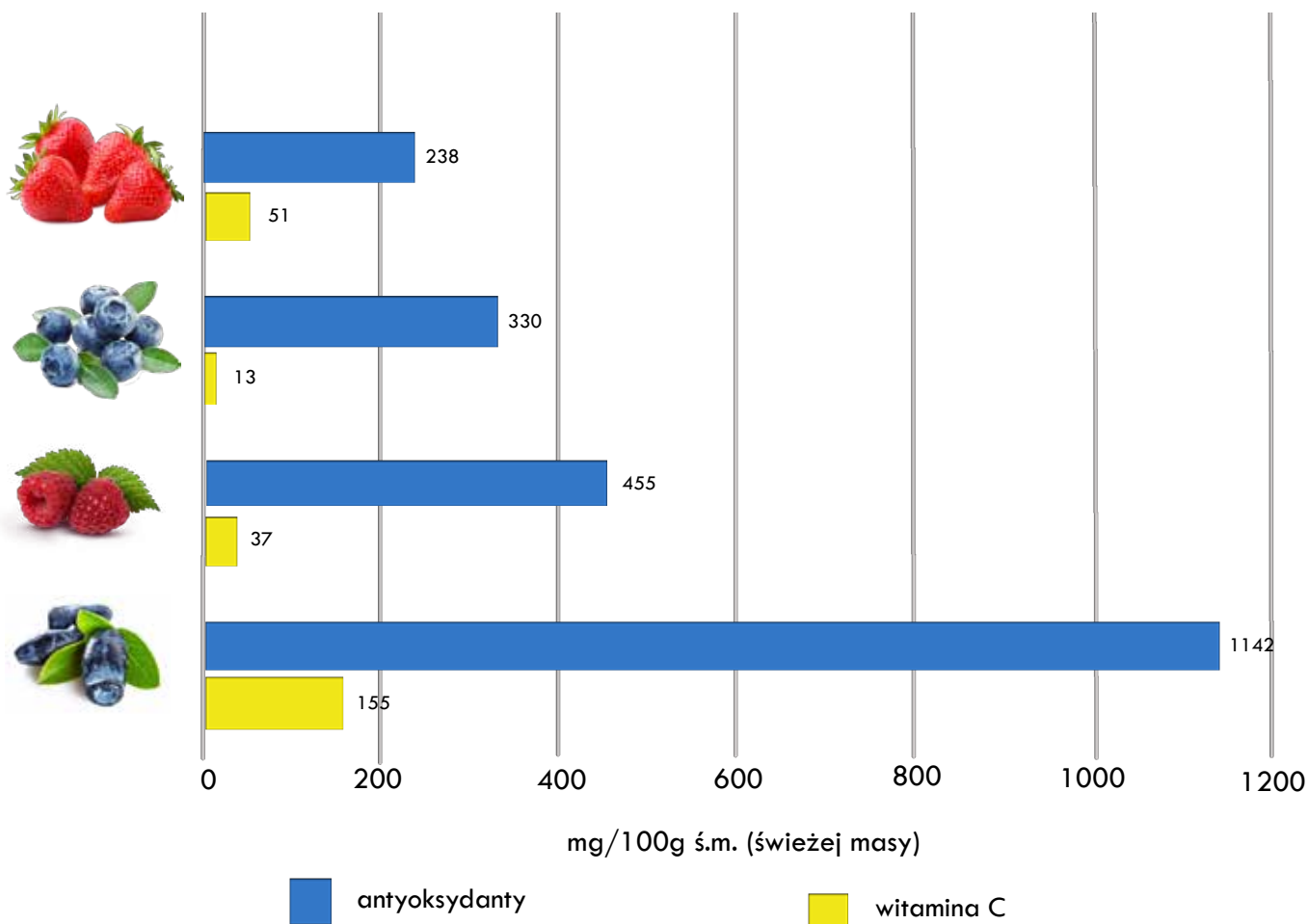
## DLA KOGO JAGODA?

Jagoda kamczacka stanowi doskonały wybór dla tych, którzy pragną urozmaicić swoją dietę o SUPEROWOCE. Dodanie tych małych, ale „potężnych” jagód do codziennej diety może znacząco wzmocnić nasze zdrowie i odporność.

## GDZIE MOŻNA SPOTKAĆ JAGODĘ?

W okresie dojrzewania jagody kamczackiej, który przypada zwykle na czerwiec, co roku organizujemy Dni Otwarte na naszej plantacji (w firmie Plantin) znajdującej się w Muniakowicach 100, koło Krakowa. W czerwcowe weekendy można spróbować świeżych owoców prosto z krzewu, porównać smak różnych odmian oraz skosztować przetworów. Dostępne są również sadzonki najlepszych odmian jagody kamczackiej. Szczegółów szukaj na naszej stronie – [www.plantin.com.pl](http://www.plantin.com.pl).

## Zawartość antyoksydantów i witaminy C w owocach

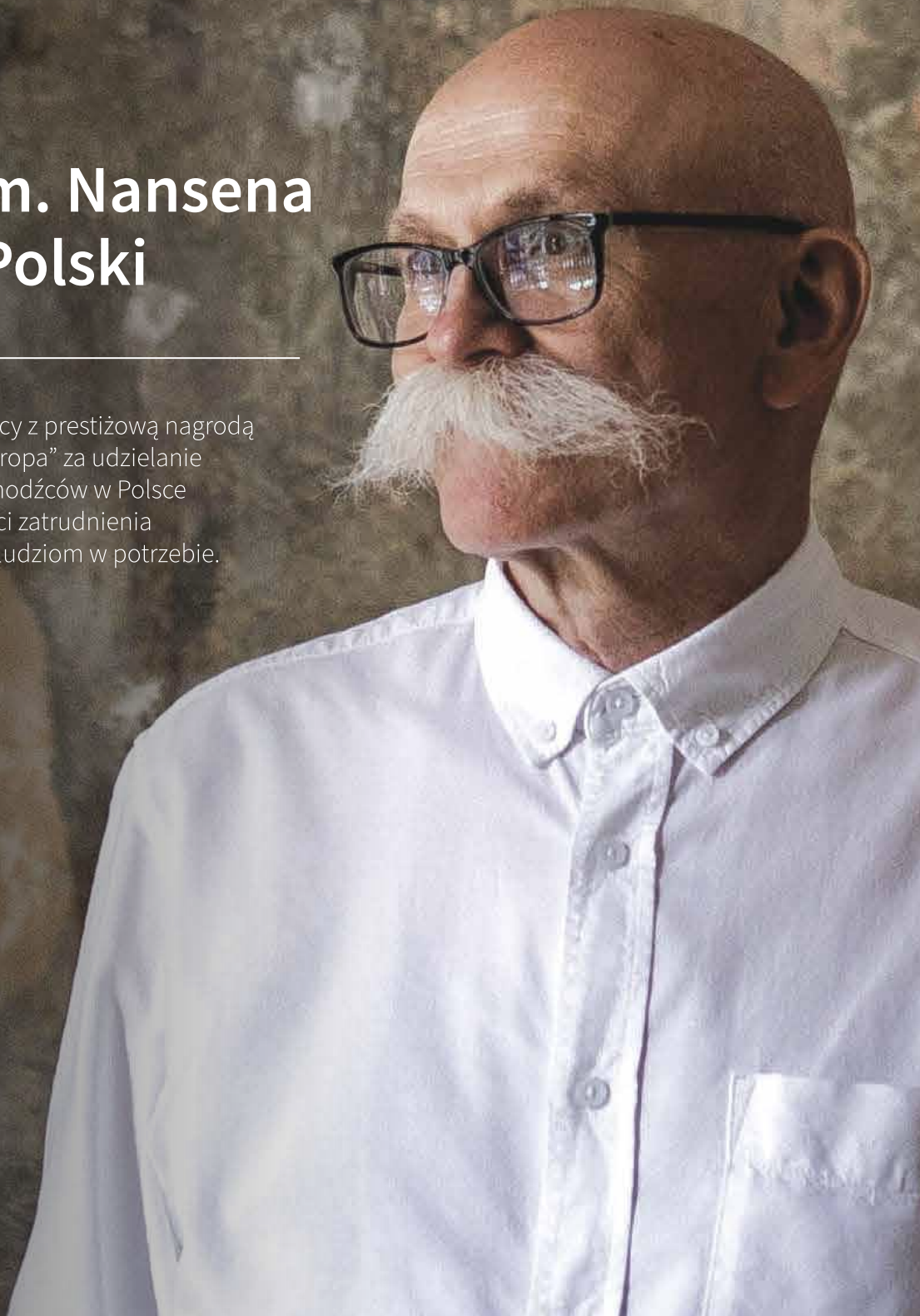


Pierwszy raz w historii!

# Nagroda im. Nansena trafiła do Polski

---

Lena i Władysław Grochowscy z prestiżową nagrodą im. Nansena w kategorii „Europa” za udzielanie schronienia i wspieranie uchodźców w Polsce oraz zapewnienie możliwości zatrudnienia i bezpiecznego schronienia ludziom w potrzebie.



**ARCHE**  
INWESTYCJE



[sprzedaz@arche.pl](mailto:sprzedaz@arche.pl)



[+48 500 068 069](tel:+48500068069)



[deweloper.arche.pl](http://deweloper.arche.pl)

# ARCHE NAŁĘCZÓW – TUTAJ LICZY SIĘ ZDROWIE

► Obecnie obserwujemy dynamiczny proces starzenia się społeczeństwa, który zwraca uwagę na potrzebę większej aktywności fizycznej – niezależnie od wieku. Alexis Carrel wskazywał, że długie życie nabiera sensu jedynie wtedy, gdy przedłużamy okres młodości, unikając pasywności i starości.

Patrząc na okoliczne miejscowości – jak choćby Nałęczów – widzimy, że takie tereny nie tylko fascynują swoim malowniczym urokiem i bogactwem historycznych zabytków, ale również stają się oazą dla osób starszych. Wielu seniorów traktuje Nałęczów przede wszystkim jako teren, który inspirowa do aktywnego spędzania czasu. Lokalizacja Nałęczowa stworzyła idealne warunki, aby wytyczyć trasy do pieszych wędrówek, rowerowych oraz konnych przejażdżek, co jednocześnie umożliwia obcowanie z przyrodą. Nieopodal znajdują się także leśne tereny – idealne do nordic walkingu czy joggingu. Dla osób ceniących wodne aktywności istnieje możliwość wędkowania, kajakowania czy żeglowania na pobliskich rzekach i jeziorach.

## REHABILITACJA JAKO DOPEŁNIENIE

Aktywność fizyczna seniorów to temat niezwykle istotny, do którego należy przykładać dużą wagę. Nie zapominajmy, że wielu starszym osobom zalecana jest również odpowiednia rehabilitacja, aby utrzymać dobrą kondycję. Nowo powstały obiekt Arche Nałęczów stanowi więc doskonałą odpowiedź na tę potrzebę, bo oferuje kompleksową strefę rehabilitacji. To miejsce wpisuje się w filozofię aktywnego starzenia się – zapewnia dostęp do atrakcji, takich jak: basen, sauny oraz grota solna, które wspierają zdrowy tryb życia seniorów.

Rehabilitacja i aktywność fizyczna to istotne elementy dla zachowania zdrowia, jednak Arche Nałęczów nie zapomina również o aspektach społecznych. Dla gości zostanie przygotowany taras widokowy z barem, z którego widać



niesamowitą panoramę okolicy i który sprzyja integracji społecznej. Otwarta przestrzeń i wyjątkowa aura tego miejsca zachęcają do rozmów, śmiechu i dzielenia się wspomnieniami. To nie tylko okazja do spotkań ze starymi przyjaciółmi, ale także możliwość nawiązywania nowych znajomości.

## ZAPRASZAMY DO ARCHE NAŁĘCZÓW

Nałęczów zyskał nowy obiekt z bogatą ofertą i możliwością rehabilitacji. Arche Nałęczów – staje się miejscem, gdzie starość nabiera nowego wymiaru: pełnego energii, ruchu i społecznych interakcji. Dlatego też to miasto jawi się jako idealna oaza aktywności dla seniorów szukających miejsca, które inspirowa do korzystania z pełni życia.

[www.archenaieczow.pl](http://www.archenaieczow.pl)

■ AUTOR: KAROLINA DĄBROWSKA



**seni**<sup>®</sup>

Cokolwiek robisz, poczuć się

**PEWNIĘ!**



**Produkt  
dofinansowany  
przez NFZ**

**Wkładki i bielizna chłonna  
na nietrzymanie moczu**

**Seni dla mężczyzn. *Pewnie!***

**Więcej na [SeniMan.pl](http://SeniMan.pl)**

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



# POZNAJ WKŁADKI SENI DLA MĘŻCZYŹN

Nietrzymanie moczu może pojawić się w każdym wieku i bez względu na płeć. Mimo że częściej dotyka kobiet, głównie ze względu na anatomię układu moczowego lub przebyte porody naturalne, zdarza się również u mężczyzn.

## Jak zachować komfort i dyskrecję przy nietrzymaniu moczu? Dobierz właściwy wyrób chłonny

Zdarza Ci się popuścić mocz przy codziennych czynnościach, takich jak kichanie czy podnoszenie ciężkich przedmiotów? A może zmagasz się z ciągłym uczuciem parcia na pęcherz? To mogą być objawy inkontynencji, a prościej mówiąc – nietrzymania moczu. Każdy problem z wyciekami moczu powinien być skonsultowany ze specjalistą lub specjalistką, np. lekarzem pierwszego kontaktu lub urologiem. Zanim jednak podjęte będzie ewentualne leczenie, warto pomyśleć o swoim komforcie na co dzień i sięgnąć po wyroby chłonne: wkładki urologiczne (wyglądem przypominające podpaski) lub majtki chłonne.

## Wkładki Seni dla mężczyzn

Linia Seni Man składa się z 5 wkładek o różnych stopniach chłonności, aby skutecznie chronić mężczyzn przed niechcianymi wyciekami. Dwie różne konstrukcje – „ochraniacza bokserskiego” i „tódeczki” – dają możliwość dopasowania wkładki do indywidualnych potrzeb. 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.

## Bielizna chłonna Seni dla mężczyzn

Seni Man Pants to bielizna chłonna dla mężczyzn chcących czuć się sucho i bezpiecznie w różnych sytuacjach pomimo problemu z nietrzymaniem moczu. Jest dopasowana do męskiej anatomii, co zapewnia komfort i swobodę ruchów. Występuje w szarym kolorze, który dobrze komponuje się z męską garderobą.



Więcej na [SeniMan.pl](http://SeniMan.pl)

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





ZAMIESZKAJ W FAKTORII MŁYN,  
GDZIE PRZESZŁOŚĆ ŁĄCZY SIĘ  
Z PRZYSZŁOŚCIĄ.



**Faktoria Młyn** to kompleks złożony z 62 apartamentów, powstający w zacisznym miejscu w nowohuckich Bieńczycach u brzegu rzek Dłubni i Młynówki. Zrewitalizowane zabytkowe budynki starego młyna z zachowanym starodrzewem i unikalnym charakterem otaczającej ich przyrody. Tutaj tradycja żyje w zgodzie z nowoczesnością.

**Lokalizacja inwestycji** / ul. Kocmyrzowska 3A, 31-831 Kraków  
**Biuro sprzedaży** / +48 537 493 204 / [biuro@faktoriamlyn.pl](mailto:biuro@faktoriamlyn.pl)

[WWW.FAKTORIAMLYN.PL](http://WWW.FAKTORIAMLYN.PL)

# ZWIEDZANIE I WYPOCZYNEK W KOPALNI SOLI „WIELICZKA”



## ZAPLANUJ WIZYTĘ W WIELICZCE!



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

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA [WWW.KOPALNIA.PL](http://WWW.KOPALNIA.PL)

# KONFERENCJA „SENIOR-CARE” 2024

13 kwietnia 2024 roku odbyła się już 13 edycja Konferencji Naukowo-Edukacyjnej „Senior-Care” – tym razem w Trzebnicy. Wydarzenie współorganizowała Fundacja Senior-Care z Krajową Izbą Domów Opieki KIDO pod patronatem medialnym „Głosu Seniora”. Konferencję skierowano do kadry zarządzającej oraz pracowników domów seniora oraz placówek świadczących całodobową opiekę długoterminową. Tematem przewodnim było hasło „Rehabilitacja III wieku”.

To wydarzenie ponownie cieszyło się dużą frekwencją. Hotel Trzebnica zebrał przedstawicieli prawie 100 placówek opieki senioralnej oraz osób wywodzących się ze środowisk związanych z szeroko rozumianą branżą opieki senioralnej z całego kraju oraz z zagranicy. W konferencji wzięło udział ponad 250 osób reprezentujących kadrę zarządzającą i opiekuńczą oraz przedstawicieli firm i instytucji, które swoje usługi lub produkty kierują do tej grupy społecznej.

Konferencję podzielono na dwa panele dyskusyjne: „Fizjoprofilaktyka upadków. Jak skutecznie usprawniać seniorów, aby minimalizować ryzyko upadku?” oraz „Upadek – zdarzenie nadzwyczajne. Co zrobić, gdy się wydarzy?”. W odpowiedzi na specjalne potrzeby seniorów po zakończeniu sesji plenarnej przedstawione zostały prezentacje partnerów Krajowej Izby Domów Opieki KIDO, którzy omówili produkty i usługi wspierające opiekę senioralną.

## WARTOŚĆ EDUKACYJNA

Na uczestników konferencji czekało wiele punktów programu: ● zwiedzanie Fabryki Vermeiren ● symulator rowerowy Bike Labyrinth ● symulator starości ● punkty diagnostyczne ● stoiska autorskie ● kombinezon geriatryczny ● przejażdżki rikszą rowerową ● warsztaty tematyczne.

Wydarzenie to zostało objęte patronatem honorowym dr. Marka Długozima – burmistrza gminy Trzebnica, który

otrzymał certyfikat „Gminy Przyjaznej Seniorom” z rąk prezesa Łukasza Salwarowskiego.

## W PRZEDDZIEŃ KONFERENCJI

Konferencja została poprzedzona ważnym spotkaniem Sekcji Naukowej Krajowej Izby Domów Opieki. Tematem dyskusji było omówienie możliwości współpracy w ramach badań interwencyjnych prowadzonych w instytucjach opieki zreszonych w Krajowej Izbie Domów Opieki. W spotkaniu uczestniczyli wybitni eksperci, m.in. mecenas Leszek Kliś, prof. dr hab. nauk medycznych Paweł Grib, prof. Maciej Świątkiewicz, dr Tomasz Majszyk, Ewelina Strzałkowska, dr nauk medycznych i nauk o zdrowiu Andrzej Lajczak, dyrektor handlowy Robert Korzeniowski oraz dr nauk medycznych Iwona Cabaj-Wiater.

Spotkanie zakończyło się postanowieniem o dalszej współpracy i organizacji cyklicznych spotkań grupy roboczej, które będą służyć wymianie doświadczeń i pogłębianiu tematyki badań interwencyjnych w opiece nad osobami starszymi w sektorze LTCF.

■ ANNA STOLAREK-KRAWCZYK,  
DR N. MED. I N. O ZDR. ANDRZEJ LEJCZAK





NAJLEPSZY WYPOCZYNEK  
W POLSCE

Polskie Hotele i Ośrodki Wypoczynkowe



## WIOSNA dla SENIORA

- ✓ najpiękniejsze lokalizacje nad morzem i w górach
- ✓ zabiegi lecznicze
- ✓ atrakcje dodatkowe (wieczorki taneczne, ogniska)
- ✓ **ATRAKCYJNA CENA**



### SZCZEGÓLNIIE POLECAMY

KRYNICA ZDRÓJ

USTROŃ

ŚWINOUCJĘ

KOŁOBRZEG



więcej na [WWW.NAT.PL](http://WWW.NAT.PL)

ZAPYTAJ O SZCZEGÓŁY

☎ 32 326 23 50

🌐 [WWW.NAT.PL](http://WWW.NAT.PL)



Vision Express



## VISION EXPRESS W PROGRAMIE OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Z Ogólnopolską Kartą Seniora:

- 149 zł zniżki na kompletną parę okularów korekcyjnych jednoogniskowych!
- 429 zł zniżki na kompletną parę okularów korekcyjnych progresywnych!

Lista 254 salonów Vision Express honorujących Ogólnopolską Kartę Seniora znajdziesz pod linkiem:

[www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)  
[www.visionexpress.pl](http://www.visionexpress.pl)

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



Lato z Uśmiechem  
w Bobięcinie k. Miastka  
na końcu świata...

LIPIEC-SIERPIEŃ  
**2024**

**KOSZT:**  
1200-1400 zł/os

WWW.UPIRATA.PL



atrakcyjny program



20 zabiegów rehabilitacyjnych



kajaki



piękne jeziora

**TEL. 692 832 004**



**OFERTY DLA SENIORA NA 2024 ROK**  
**BIURO TURYSTYCZNE BELFEREK**



**WCZASY NAD BAŁTYKIEM**

**NIECHORZE K. REWALA**

11.05-21.05 1999zł  
**ALL INCLUSIVE**  
31.05-11.06 1899zł  
10.06-21.06 1999zł  
20.06-01.07 1999zł  
**22.06-03.07 2399zł**  
30.06-11.07 1999zł

10.07-21.07 1999zł  
20.07-31.07 1999zł  
30.07-10.08 1999zł  
09.08-20.08 1999zł  
19.08-30.08 1999zł  
29.08-09.09 1899zł  
08.09-19.09 1899zł

W cenie:

**Transport:** Kraków-Katowice-Niechorze  
**Zakwaterowanie:** pokoje 2-osobowe, z łazienkami, balkonami, TV, ręcznikami, czajnikami  
**Wyżywienie:** 3 razy dziennie serwowane (11.05, 22.06 w formie bufetu ALL INCLUSIVE)  
**Zabawa integracyjna przy ognisku**

**FESTIWAL IM. JANA KIEPURY**

**KRYNICA ZDRÓJ**

10.08-18.08  
od 1699zł

W cenie:  
**TRANSPORT** z Krakowa **9 dni**  
**-ZAKWATEROWANIE:**  
pokoje 2-osobowe z łazienkami i TV  
**-WYŻYWIENIE** 2x dziennie

**WRZESIEŃ W  
KARKONOSZACH**

**KARPACZ 8 dni**  
19.09-26.09 od 1599zł

W cenie:  
**TRANSPORT** z Krakowa i Katowic  
**-ZAKWATEROWANIE:** pokoje 2-osobowe z łazienkami i TV  
**-WYŻYWIENIE** 3x dziennie  
**-SPRACER PO KARPACZU Z PRZEWODNIKIEM**



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

Ceny za 1 osobę w pokoju 2-osobowym Ilość miejsc ograniczona



# Eksperci od zdrowia słuchu & bliskości



**BEZPŁATNE**  
badanie słuchu

## Nie pozwól, żeby ubytek słuchu Cię zmienił

Kiedy Maria zauważyła, że rozmowy z przyjaciółmi zaczęły ją męczyć, zdała sobie sprawę, że jej ubytek słuchu wymaga leczenia. Jeśli zmiany w Twoim słuchu sprawiają, że nie czujesz się sobą, pokochaj swój słuch dzięki nowoczesnej technologii słyszenia.

Nasi eksperci od zdrowia słuchu przeprowadzają szczegółową rozmowę, by ocenić wpływ ubytku słuchu na Twoje życie. W kolejnym kroku proponujemy technologie słyszenia dostosowane do Twoich potrzeb, dzięki czemu możesz pozostać sobą.

Zeskanuj kod QR i umów wizytę w najbliższym gabinecie Audika!

Pozostań sobą.  
**Pokochaj swój słuch.**



Zeskanuj QR, by  
umówić wizytę

**Centra Słuchu Audika**  
audika.pl/oddziały  
infolinia: 814 714 004

 **Audika**  
*Twój słuch, nasza troska.*



# O MÓZGU SŁÓW KILKA

▶ **Mózg to zaledwie 2% masy naszego ciała, a kontroluje wszystkie procesy, które zachodzą w organizmie. Odpowiada za zdolności umysłowo-poznawcze: świadomość, inteligencję, pamięć, podejmowanie decyzji, a nawet twórczość artystyczną, empatię czy rozwój duchowy.**

Do uszkodzenia tego narządu może dojść między innymi w wyniku choroby Alzheimera, udaru, niedotlenienia czy niedożywienia mózgu. Wtedy pojawia się otępienie (demencja), czyli przewlekły i często postępujący stan kliniczny. Wiąże się z zaburzeniem funkcji poznawczych oraz pogorszeniem codziennego funkcjonowania.

W Polsce żyje ponad 500 tys. osób z otępieniem, w tym 300 tys. – z chorobą Alzheimera.

Zdiagnozowanie zatem jest niezwykle ważne. Im wcześniej ono nastąpi, tym dłużej chory będzie mógł świadomie uczestniczyć w życiu społecznym, a rodzina i opiekunowie zyskają czas, aby przygotować się na obcowanie z chorobą i opiekę nad bliskim.

Reagujmy, gdy zaobserwujemy u siebie czy krewnych zmiany w zachowaniu, postępowaniu i wyrażaniu, które dotąd nie występowały. Objawy mogą się różnić w zależności od rozpoznania. Bądźmy jednak czujni i nie lekceważmy symptomów. Nie składajmy wszystkiego na karb starości i nie mówmy – trochę humorystycznie i z przymrużeniem oka – że to tylko skleroza.

■ **ELŻBIETA ŁACINA**

PREZES DOZ – FUNDACJI  
„DBAM O ZDROWIE”



## KIEDY JEST ŻŁE?

▶ **Naukowcy udowodnili ścisły związek pomiędzy naturalnie słabnącym przebiegiem procesów poznawczych i zachowaniem a starzeniem się mózgu, czyli stopniowym ubytkiem jego masy.**

Nasz mózg to centrum sterowania całym organizmem. Ogrom procesów odbywa się bez udziału naszej świadomości. To, co widzimy i potrafimy nazwać, jest przetworzonym przez mózg sygnałem z oka, który następnie zostaje przedstawiony w już znanych nam kategoriach. Kto by pomyślał, że nasze oko przenosi do mózgu odwrócony obraz rzeczywistości? Odpowiada za to skrzyżowanie nerwów wzrokowych.

Nazywanie tego, co widzimy, czujemy, słyszymy, czytamy czy mówimy, związane jest właśnie z odbiorem sygnałów przetwarzanych przez nasz mózg. Kiedy w wyniku naturalnych procesów starzenia się mózgu ten zmniejsza swoją wydajność, wtedy potrzebujemy więcej czasu do namysłu.

Kiedy zatem jest źle? Żle jest wtedy, kiedy:

- wielokrotnie i w krótkich odstępach czasu zdarzają się nam sytuacje, w których nie potrafimy nazwać pospolitego przedmiotu, ale wiemy, do czego służy i gdzie powinien być położony;
- znamy miejsce, w którym przebywamy, choć jednocześnie nie zdajemy sobie sprawy, gdzie jesteśmy;



- celowo się gdzieś udajemy, ale zapominamy, z jakim zamiarem wyszliśmy i nie jesteśmy w stanie sobie tego przypomnieć nawet po dłuższym czasie. Takimi spostrzeżeniami należy podzielić się z bliskimi i poprosić o wsparcie, iść do lekarza pierwszego kontaktu albo udać się do psychologa. Pamiętajmy, że nasze bezpieczeństwo jest najważniejsze.

■ **EWA GRINBERG**

SOCJOLOG, CZŁONEK ŁÓDZKIEGO  
TOWARZYSTWA ALZHEIMERA



# KRZYŻÓWKA – ĆWICZ UMYSŁ!

Litery z pól od 1 do 39 utworzą rozwiązanie – fraszkę Jana Sztudyngera

1		2		3			4		5	
	1					17		9		
		19								
						6				
27				31			11		13	36
7										
		30	25		16					
				10			8			
9						10				
	24		29	33		26				
				5				11		12
	13		14							
	8						39	14		
15										
	20	6	37							
					16					
	3						2			12
17										
		32								35
				15						21
18										
	38		23	28		18				

## POZIOMO:

- 1) od pierwszej do ósmej klasy
- 6) małpątka z Madagaskaru
- 7) stos
- 8) marynarskie łóżko
- 9) metalowa puszka z mięsem, warzywami
- 14) Gabriela zdrobniale
- 15) kończyzna zwierzęcia
- 16) męczarnia, katusza
- 17) kosmiczny próbnik
- 18) ...emerytury, oczekiwana przez seniorów

## PIONOWO:

- 1) każda swój ogonek chwali
- 2) iloczyn dzielnika i ilorazu
- 3) wynagrodzenie autorskie
- 4) osada wioślarska i nuta
- 5) zastaw za butelkę
- 10) ogród w obrębie murów klasztornych
- 11) naturalny satelita Ziemi
- 12) zdrowa, jarzynowa potrawa
- 13) największe jezioro Europy
- 14) jego chorobą jest angina

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

Rozwiązania krzyżówki prosimy nadsyłać pod adres: [konkurs@manko.pl](mailto:konkurs@manko.pl).



## BABKA CYTRYNOWA

### Składniki:

- 200 g masła + do formy
- 150 g cukru
- 150 g mąki pszennej
- pół szklanki mąki ziemniaczanej
- 4 jajka
- 1 cytryna
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka butki tartej
- cukier puder

### Sposób przygotowania:

Formę wysmaruj masłem i obsyp bułką tartą. Masło roztop w rondelku i ostudź. Dodaj do niego startą skórkę z cytryny oraz wyciśnięty z niej sok. Jajka ubijaj z cukrem aż do uzyskania jasnej masy. Wsyp do niej przesiane obydwie mąki i proszek do pieczenia, miksuj przez chwilę. Powoli wlewaj masło i mieszaj do połączenia skład-



ników. Masę przelej do formy i piecz przez 45 minut w 170°C. Gotową babkę wyjmij z piekarnika i odstaw, aby przestygła. Przed podaniem posyp cukrem pudrem.

■ JANINA WILGA, PŁAWNIA

## TRADYCYJNE CIASTECZKA Z MASZYNKI



### Składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 1 szklanka cukru
- 200 g masła lub margaryny
- 6 żółtek
- 100 g smalczyku
- 2 łyżeczki esencji waniliowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- cukier puder

### Sposób przygotowania:

Mąkę przesiej na stolnicę, dodaj masło, cukier, smalec, esencję waniliową i proszek do pieczenia. Całość wymieszaj, a następnie dodaj żółtka i śmietanę. Z powstałej masy zagnieć ciasto, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Przekształć ciasto na mniejsze porcje i przeciśnij je przez maszynkę przy użyciu podłużnych foremek. Ciasteczka układaj na blachę wyłożoną papierem. Piecz przez ok. 15 minut w 180°C. Na koniec udekoruj cukrem pudrem i podziel się z najbliższymi. Smacznego!

■ ZOFIA CZESAK  
Z WNUCZKĄ NELĄ, SZCZUROWA



## SAŁATKA Z BURAKIEM I POMARAŃCZĄ

### Składniki:

- 100 g rukoli (jedno opakowanie)
- 300 g gotowanych lub pieczonych buraków
- 2 pomarańcze

- 150 g fety
- 2 łyżki orzechów włoskich
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- sól i pieprz do smaku



### Sposób przygotowania:

Buraki zetrzyj na tarce (grube oczka). Pomarańcze obierz i pokrój w kostkę. Obydwa składniki dodaj do umytej rukoli. Posyp pokruszoną fetą i połamany orzechami. Musztardę wymieszaj z sokiem z cytryny i miodem, połącz z oliwą i wymieszaj. Tak powstałym sosem polej sałatkę, dopraw do smaku solą i pieprzem. Proporcje składników można dowolnie modyfikować.

■ PANI GENOWEFA,  
BRUŚNIK

# 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!



## FRASZKI



Teraz honor dla... naiwnych  
zyski są dla kreatywnych

Wielkie chamstwo i głupota  
otworzą do piekła wrota

By skutecznie kasać mogli  
implantami się wspomogli

A kiedy już wypadł z roli,  
nikt nie pyta, co go boli

By nie było dobrze z góry,  
w prostej drodze robią... dziury

Gdy na szczycie są potwory,  
wówczas mamy... chore wzory

Gdyby się nie odzywały,  
toby czasem chętnych miały

PIOTR MEJSAK, BYTOM



## FRASZKA

### SAMOBSŁUGOWY... NAJLEPSZY

Senior samowystarczalny  
Dla potomków... idealny.  
Tylko wtedy go odwiedzają  
Gdy o nowej kasie wiedzą.  
W pracy szef ich nie docenia  
Auto chcą na nowe zmieniać.  
Dziadek dołoż choć „5 złoty”  
A jak nie masz... do roboty!

PIOTR MEJSAK, BYTOM

### O ŻONIE

Ona to domu korona  
z dodatkiem jednego słowa  
– cierniowa

### O ZAANGAŻOWANYM POLITYCZNE

Ta idea mu bliska,  
przy której pełniejsza miska

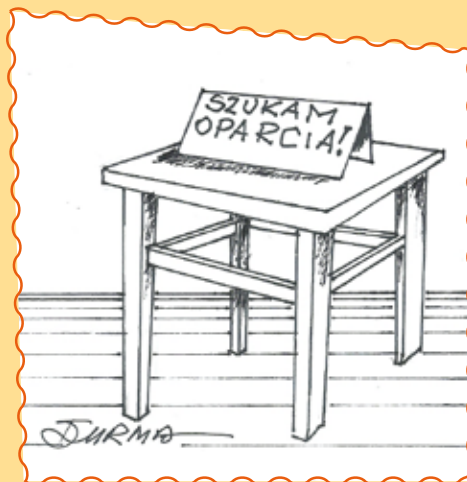
STANISŁAW WASILEWSKI



Instruktor do pary Seniorów:  
Nie kłóćcie się o kroki, to ma być  
relaks, zabawa!  
Seniorka: Daj Pan spokój, w domu  
też się kłócimy – nie wprowadzajmy  
zmian w naszej relacji.



Instruktor tańca: Cieszę się, że  
opanowaliście układ, dobra pamięć!  
Senior: Ja przyprowadzę lekarza,  
to Pan mu powie, że tak zwiewamy  
przed Alzheimerem.



## PODZIEL SIĘ SWOJĄ TWÓRCZOŚCIĄ

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

### Nie jest dobrze

Przyłożyłam dziś ucho do nieba i usłyszałam Twoje szepty Panie  
Martwisz się a kto by się nie martwił – nie jest dobrze na świecie  
Mam siedemdziesiąt lat i dużo o życiu wiem dlatego się martwię  
Lubię wracać do przeszłości którą nazywam po prostu normalną

Pamiętam ludzie uprawiali na polach: miłość wiarę dobro i prawdę  
Chcieli być blisko siebie teraz mi tego brakuje to musi się zmienić  
To dlatego w wierszach poruszam te ważne treści które sobie cenię  
Cieszę się że są tacy którzy zauważyli że krzewię dobro i nadzieję

Pewno Panie wstydzisz się za nas w niebie – Ja się temu nie dziwię  
Egoizm i zazdrość to nasze nowe cechy narodowe tyle złego ziarna  
Spoglądając dziś w okno – na te światelka w oknach długiego bloku  
Pomyślałam że jesteśmy plastrem miodu każdy w osobnej komórce

W naszych głowach tylko nasza rodzina i nasz domowy: mikroświat  
Ja naprawdę martwię się o polskość o naszą wiarę o przyszłość kraju  
Martwię się o spokój i o naszą polską kulturę która staje się samotna  
Zdaję się na Ciebie Panie oddaję Ci wszystkie moje troski w wierszu

Tak bardzo pragnę Panie żeby moja Ojczyzna stała się jedną Rodziną

JANINA MALICKA, KOŃSKIE

### Wiosna

Gdy nadeszła wreszcie wiosna  
Ziemia stała się radosna  
Kwieciem pięknym rozsypana  
Zaskakuje nas od rana

Ptaki za morza wracają  
Pięknym śpiewem nas witają  
Wszystko kwitnie dookoła  
Ciesz się tym każda pszczoła

Do gniazd swych bociany wracają  
Każdy z radości klekoce  
Cieszą się, bo dni są dłuższe  
A krótsze są ciemne noce

Ach, chce się żyć każdy powie  
Bo najważniejsze jest przecież zdrowie  
Już widać rowery, spaceru  
Wypetnione ludźmi ławeczki i skwery

Wszystkich cieszy ta odmiana  
Bo zimą jest każdy znudzony  
Planuje swój dzień od rana  
Wieczorem – odpoczynek zastużony

IZABELLA ŁAGODZIC, KRAKÓW

## ODSZEDŁ DR ZBIGNIEW PASZEK – AMBASADOR I REDAKTOR „GŁOSU SENIORA”



Dnia 3 lutego 2024 roku w wieku 85 lat odszedł ambasador i redaktor honorowy Stowarzyszenia MANKO i „Głosu Seniora” – dr Zbigniew Paszek. Mąż stanu, człowiek honoru, charyzmatyczny lider, niezłomny w promowaniu wartości, takich jak: uczciwość, etyka, wolność słowa. Wielokrotnie stawał po stronie dobra, prawa i uczciwości. Nigdy nie odmówił pomocy. Doktor nauk ekonomicznych UEK oraz profesor nadzwyczajny Krakowskiej Akademii AFM. Założyciel i pierwszy dyrektor Krakowskiej Szkoły Biznesu UEK. Doktor *honoris causa* Uniwersytetu w Kragujevacu w Serbii, autor licznych publikacji. Nagrodzony wieloma odznaczeniami, w tym m.in. Złotym Krzyżem Zasługi, Złotą Odznaką za pracę spo-

teczną dla Miasta Krakowa, Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Aktywista na rzecz społeczności środowisk naukowych w Polsce i zagranicą, a także wielki przyjaciel i ambasador krajów byłej Jugosławii w Polsce. Członek Rady Nadzorczej Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie św. Jana Grandego, redaktor naczelny gazety „Eksperyment”, przewodniczący komitetu organizacyjnego międzynarodowej konferencji KBWE zorganizowanej w Krakowie (1991). Inicjator dwunastu międzynarodowych kongresów dotyczących kontroli i audytu wewnętrznego, zwalczania oszustw i korupcji (2002–2013). Twórca działu „Dla polepszenia nastroju” w magazynie „Głos Seniora”. Drogi Zbyszku, będzie nam Cię bardzo brakowało. Twój dorobek i dobro nie będą zapomniane, a Twoje wartości i misja – nadal kontynuowane.

# DOŁĄCZ DO PROGRAMU „GMINA

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



DNIA 5 GRUDNIA 2023 ROKU DO PROGRAMU PRZYSTĄPIŁA GMINA LICHNOWY. NASZ AMBASADOR MAREK PILCH WRĘCZYŁ CERTYFIKAT WÓJTOWI JANOWI MICHAŁSKIEMU.



KOLEJNĄ GMINĄ, KTÓRA DOŁĄCZYŁA DO PROGRAMU, JEST GOGOLIN. DNIA 10 STYCZNIA 2024 ROKU CERTYFIKAT ODBRAŁ WICEBURMISTRZ KRZYSZTOF REINERT.

## PARTNERZY PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”



# PRZYJAZNA SENIOROM”!



GMINA RAKONIEWICE PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU 19 STYCZNIA 2024 ROKU. CERTYFIKAT CZŁONKOSTWA ODEBRAŁ GERARD TOMIAK, CZYLI BURMISTRZ GMINY RAKONIEWICE.



RÓWNIŻ GMINA MIŃSK MAZOWIECKI POSTANOWIŁA UCZESTNICZYĆ W NASZYM PROGRAMIE. DNIA 23 STYCZNIA 2024 ROKU CERTYFIKAT OTRZYMAŁ WÓJT ANTONI JANUSZ PIECHOSKI.





OD 22 STYCZNIA 2024 ROKU DO PROGRAMU NALEŻY GMINA NOWY TOMYŚL. NASTĄPIŁO SYMBOLICZNE PRZEKAZANIE CERTYFIKATU NA RĘCE BURMISTRZA WŁODZIMIERZA HIBNERA.



Z KOLEI 29 STYCZNIA 2024 ROKU INAUGURACJA ODBYŁA SIĘ W GMINIE GRÓJEC. CERTYFIKAT WRĘCZONO BURMISTRZOWI DARIUSZOWI GWIEZDZIE.



DO PROGRAMU PRZYSTĄPIŁA TAKŻE GMINA KAMIENIEC ZĄBKOWICKI. 2 LUTEGO 2024 ROKU W OBECNOŚCI BLISKO 200 OSÓB CERTYFIKAT ODEBRAŁ BURMISTRZ MARCIN CZERNIEC.



W GMINIE STĘSZEW INAUGURACJA NASTĄPIŁA 6 MARCA 2024 ROKU Z UDZIAŁEM BURMISTRZA WŁODZIMIERZA PINCZAKA, KTÓRY ODEBRAŁ CERTYFIKAT.



PROGRAM ZOSTAŁ ZAINAUGUROWANY RÓWNIEŻ 16 LUTEGO 2024 ROKU W GMINIE BOGUSZÓW-GORCE. CERTYFIKAT WRĘCZONO BURMISTRZ SYLWII DĄBROWSKIEJ.



Z KOLEI 13 LUTEGO 2024 ROKU DO PROGRAMU PRZYSTĄPIŁA GMINA ŁAZY. Z RĄK PREZESA ŁUKASZA SALWAROWSKIEGO CERTYFIKAT ODEBRAŁ BURMISTRZ MACIEJ KACZYŃSKI.



GMINA GNIEWKOWO DO PROGRAMU DOŁĄCZYŁA 25 LUTEGO 2024 ROKU. CERTYFIKAT CZŁONKOSTWA ODEBRAŁ BURMISTRZ ADAM STRASZYŃSKI.



20 LUTEGO 2024 ROKU DO PROGRAMU WESZŁA GMINA BIAŁACZÓW. CERTYFIKAT ODEBRAŁA BURMISTRZ BARBARA GOWOREK.



6 MARCA 2024 ROKU INAUGURACJA ODBYŁA SIĘ W GMINIE KOSTRZYN. W IMIENIU BURMISTRZA SZYMONA MATYSKI CERTYFIKAT ODEBRALI ZASTĘPCA BURMISTRZA WALDEMAR BISKUPSKI ORAZ SEKRETARZ AGNIESZKA PIASECKA.



## JANOWSCY SENIORZY Z TEATRU „TRADYCJA”

Nie ma nic piękniejszego niż współpraca między pokoleniowa. Dobitnie pokazują to seniorzy z janowskiego Teatru „Tradycja”, którzy swoim talentem aktorskim zachwycają najmłodszych.

Teatr „Tradycja” działa od 2016 roku, a od tego czasu jego aktorzy zagraли blisko 200 spektakli. Swoją artystyczny repertuar kierują głównie do dzieci. W dorobku mają duże przedstawienia, takie jak *Dary czterech wróżek* lub *Kopciuszek*. Występy teatralne to dla naszych seniorów wspaniała forma aktywizacji i integracja międzypokoleniowa – dzieci są wymarzoną widownią, bo doskonale odbierają przekazywane im treści.



Członkowie teatru na koncie mają liczne nagrody: wyróżnienie w konkursie Barwy Wolontariatu 2019 czy statuetkę laureata II Regionalnego Przeglądu Zespołów Kolędniczych w Zaklikowie. Świadczą one o uznaniu grupy nie tylko na terenie gminy, ale i województwa.

W styczniu 2024 roku aktorzy zagraли spektakl pt. *Noc bajek* autorstwa Aleksandra i Barbary Porzucków. Ze swym widowiskiem wystąpili w janowskich przedszkolach oraz ośrodkach wychowawczych i opiekuńczych. Tematem przewodnim spektaklu było zestawienie starych bajek ze współczesnymi. Seniorzy z pasją wcielali się w swoje role, sami również zadbałi o dekoracje i kostiumy. Teatr „Tradycja” niedawno zakończył sezon przedstawieniem w trakcie corocznego Balu dla Super Wnuka w Janowie Lubelskim.



■ **TEKST: KAMILA STRYKOWSKA-MOMOT**  
FOTO: URZĄD MIASTA JANÓW LUBELSKI

## DZIEŃ DLA ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA SENIORÓW

29 lutego 2024 roku 70 osób wzięło udział w Dniu Profilaktyki Zdrowotnej i Bezpieczeństwa Seniorów w Tyszowcach. Wydarzenie zorganizowano pod patronatem burmistrza Andrzeja Podgórskiego.

Uczestnicy wystuchali prelekcji specjalistów od zdrowia psychicznego, czekały na nich również bezpłatne badania słuchu, pomiary ciśnienia tętniczego krwi i poziomu cukru. Miejscowi policjanci przedstawili zagrożenia czyhające na seniorów oraz sposoby na to, jak być czujnym i nie dać się oszukać. W przygotowanie wydarzenia włączyli się członkowie Tyszowieckiego Klubu Seniora i Klubu „Senior+” z Perespy oraz wolontariusze z Parafialnego Zespołu Caritas w Tyszowcach.



## ECHO KADENCJI GMINNEJ RADY SENIORÓW W ZABIERZOWIE



W 2017 roku powołano Gminną Radę Seniorów w Zabierzowie pod przewodnictwem Andrzeja Korzyckiego, a później – Andrzeja Karczka.

W tym czasie wprowadziliśmy program „Ogólnopolska Karta Seniora”, przystąpiliśmy do Ogólnopolskiego Porozumienia Rad Seniorów. Stale współpracujemy z przedstawicielami służb, organizujemy kursy obsługi komputerów, aby edukować seniorów. Złożyliśmy również petycję w sprawie budowy ścieżki rowerowej wzdłuż Rudawy. Opracowaliśmy Kartę Życia i wydaliśmy około 900 takich kart. Prowadzimy też zajęcia z gimnastyki, rekreacji i aerobiku dostosowane do osób starszych. Jeździmy po kraju i po świecie, by aktywizować naszych seniorów, a obecnie przygotowujemy się do czerwcowych Senioraliów. To zaledwie ułamek naszych działań.

■ **ANDRZEJ KARCZ** PRZEWODNICZĄCY GRS W ZABIERZOWIE



## BLIŻEJ SENIORÓW

26 lutego 2024 roku Stowarzyszenie „Nasza Ostoja” zorganizowało spotkanie z Łukaszem Salwarskim, prezesem Stowarzyszenia MANKO, oraz Markiem Pilchem, ambasadorem „Głosu Seniora”. Wydarzenie poprowadziła prezes Iwona Roch.

Głos w dyskusji zabrala między innymi przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Ciechocinku, Wiesława Taranowska. Seniorzy mogli zaprezentować swoje talenty – Stowarzyszenie „Nasza Ostoja” w Ciechocinku to kolejne miejsce przyjazne osobom starszym.

■ **AGATA KRZYŻANOWSKA**  
CZŁONEK ZARZĄDU

## II CZERWONACKIE TARGI SENIORALNE

Targi odbyły się 6 lutego 2024 roku w Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach. Ich celem była prezentacja i promocja instytucji, lokalnych firm, produktów oraz działań kierowanych do seniorów.



Tegoroczne targi, pod patronatem wójta gminy Czerwonak – Marcina Wojtkowiaka, przyciągnęły uwagę mieszkańców ze względu na praktyczne porady ekspertów z zakresu finansów, zdrowia i prawa. Uczestnicy skorzystali z profesjonalnych porad dotyczących przeliczania wysokości emerytur i rent, stosowania ulg podatkowych, a także kwestii związanych z testamentami, dziedziczeniem spadków oraz darowizn. Dostępne były praktyczne usługi, takie jak: wystawianie kart EKUZ czy przeprowadzenie analizy składu ciała.

Seniorzy mieli okazję uczestniczyć w ćwiczeniach z osteopatą, mogli zakupić produkty od lokalnych producentów i wykonać badania słuchu oraz testy HCV. Zapoznali się z poradnikami o bezpieczeństwie i zdrowym odżywianiu oraz magazynem „Głos Seniora”.

Wydarzenie zwińczył występ Babskiego Kabaretu „Old Spice Girls” w składzie: Emilia Krakowska, Lidia Stanisławska i Barbara Wrześcińska. II Czerwonackie Targi Senioralne stały się doskonałą okazją do zdobycia wiedzy i wymiany doświadczeń.

## II EDYCJA „SZANSY NA SUKCES SENIOR” W TUCHOWIE

Wydarzenie, które odbyło się 7 marca 2024 roku w Domu Kultury w Tuchowie, cieszyło się dużym zainteresowaniem ze strony uczestników. Na scenie zaprezentowali się seniorzy nie tylko z gminy Tuchów. Znane i lubiane przeboje zaśpiewali: Antonina Hadata z Zalasowej, Edwarda Zajac z Tuchowa, Małgorzata Gwóźdź z Gromnika, Janusz Nowak z Tarnowa, Wojciech Stupski z Zakliczyna, Lestawa Dominiewska z Zalasowej, Zofia Wałaszek z Siedlisk oraz Władysława Prorok z Ropy.

Uczestnicy wywołali mnóstwo pozytywnych emocji wśród tłumnie zgromadzonej publiczności. Było lirycznie, radośnie i wzruszająco. Dopetnieniem tego wieczoru był występ grupy śpiewaczej SENITU. Jako gość specjalny wystąpiła Józefa Maciaszek, która wcieliła się w rolę Krzysztofa Krawczyka. Zapewne to niezwykle show na długo pozostanie w ser-

cach i pamięci publiczności oraz wykonawców. Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli w nim udział oraz przyczynili się do organizacji.

■ **MARIA KRAS, DOROTA STROJNY**



FOT. SYLVIA NIEMIEC

# SREBRNY OLKUSZ DLA SREBRNYCH TURYSTÓW

▶ Jeśli ktoś lubi bez pośpiechu spacerować po zabytkowych miasteczkach, a potem zwiedzać tajemnicze ruiny zamków i wędrować na łonie natury, to serdecznie zapraszamy do Olkusza, urokliwego miasta w sercu Jury Krakowsko-Częstochowskiej.

Historia Olkusza nazywanego Srebrnym Miastem od wieków jest związana z górnictwem kruszców, czyli rud ołowiu i srebra, a później cynku. Serce miasta stanowi rynek z urokliwymi, zabytkowymi kamieniczkami. Za pamiątkę bogatej przeszłości uważa się bazylikę pw. św. Andrzeja Apostoła, której strzelista, gotycka sylwetka od wieków góruje nad miastem.

## MIASTO ZABYTKÓW

Najcenniejszym zabytkiem są późnorennesansowe organy Hansa Hummla. Ich brzmienia można posłuchać podczas Letniego Festiwalu Organowego oraz jesiennych Dni Muzyki Organowej. Na środku rynku od XIV wieku wznosił się gotycki ratusz, w którego piwnicach mieści się niezwykła ekspozycja Podziemny Olkusz. Druga część ekspozycji – poświęcona historii górnictwa, hutnictwa i mennicy – znajduje się w piwnicach dawnego kwartału królewskiego przy rynku. Ciekawa multimedialna wystawa została dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Niezwykłym sposobem poznania historii i zabytków Olkusza jest spacer po starówce Srebrnym Szlakiem Gwarków Olkuskich. Warto przejść szlak, korzystając z bezpłatnej aplikacji Olkusz Szlakiem Gwarków, która ma także wersję z audiodeskrypcją. Podczas wizyty w Olkuszu można odwiedzić Muzeum Regionalne PTTK, zobaczyć tajemnicze maski i fetysze w Muzeum Afrykanistycznym czy podziwiać niezwykłe wiklinowe dzieła w Muzeum Twórczości Władysława Wołkowskiego.



## ZWIEDZANIA NIE MA KOŃCA

Kilka kilometrów od Olkusza wznoszą się ruiny zamku Rabsztyn – jednego z ciekawszych obiektów na Szlaku Orlich Gniazd. Obecnie jest częściowo zrekonstruowany. Pod nim znajduje się Chata Kocjana, czyli rodzinny dom Antoniego Kocjana, konstruktora szybowców i szefa wywiadu lotniczego AK.

Nieopodal zamku rozciąga się rezerwat przyrody Pazurek. To idealne miejsce, aby w spokoju zachwycić się pięknem jurajskiej przyrody.

– Zapraszamy do Olkusza i to nie tylko dlatego, że sami jesteśmy w nim zakochani. Nasze miasto ma specyficzny spokój i urok, który odpowiada seniorom. Można tu dotknąć historii, a także wypocząć w otaczającej Olkusz krainie skał, lasów i zamków – mówi Zdzisława Gardęła, przewodnicząca Olkuskiej Rady Seniorów.

Jeśli ktoś chce zaplanować wycieczkę do Olkusza, to zachęamy do kontaktu z Punktem Informacji Turystycznej (tel. 32 6421926, e-mail: [it.olkusz@msit.malopolska.pl](mailto:it.olkusz@msit.malopolska.pl))

■ TEKST: URZĄD MIASTA I GMINY W OLKUSZU

ZDJĘCIA: ŁUKASZ DWORNIK (ARCHIWUM UMIG OLKUSZ)



# MOBILNY SENIOR

**Gmina Nowy Tomyśl położona jest w województwie wielkopolskim. To gmina miejsko-wiejska, na której terenie zamieszkuje 26 426 osób. Siedziba gminy mieści się w Nowym Tomyślu. Miasto słynie z wyplatania wikliny i organizowania Jarmarku Chmielo-Wikliniarskiego.**



Według danych z 2023 roku na terenie gminy Nowy Tomyśl zameldowanych jest 5 934 seniorów, w tym 2 486 mężczyzn oraz 3 448 kobiet, co stanowi około 20% jej mieszkańców. Wychodząc naprzeciw ich potrzebom, gmina dołączyła do programu „Ogólnopolska Karta Seniora” i tym samym otrzymała certyfikat „Gmina Przyjazna Seniorom”. Placówkami obecnie honorującymi kartę są: Nowotomyski Ośrodek Kultury, Miejska i Powiatowa Biblioteka w Nowym Tomyślu oraz Nowotomyski Ogród Zoologiczny. Zajęcia ruchowe czy artystyczne, spotkania z autorami i celebrytami, wystawy malarskie, koncerty, karmienie zwierząt... Właśnie tutaj zarówno mieszkańcy, jak i turyści mogą znaleźć ciekawe propozycje spędzenia czasu wolnego.

Wiele z lokalnych placówek wspiera, integruje i aktywizuje seniorów. Dom Dziennego Pobytu w Nowym Tomyślu to miejsce, w którym nasi seniorzy mogą liczyć na pomoc w trudnych sytuacjach życiowych. Co więcej – spotykają się i rozwijają swoje zainteresowania, biorąc udział w różnorodnych formach terapii zajęciowej oraz rehabilitacji ruchowej.

Dajemy seniorom także możliwość poszerzania wiedzy i poznawania ciekawych osób. W 2009 roku do życia został powołany Uniwersytet Trzeciego Wieku Kopernik NT, który prowadzi zajęcia dla osób starszych w zakresie profilaktyki zdrowia, nauk humanistycznych, społecznych i ekonomicz-

nych, technicznych, kultury i sztuki, wychowania fizycznego, a także wiedzy o Ziemi i wszechświecie.

Z kolei „Mobilny senior” to bezpłatne usługi transportowe świadczone na rzecz osób powyżej 70 roku życia, zameldowanych na terenie gminy i mających trudności w samodzielnym poruszaniu się komunikacją miejską. Seniorzy mogą zamówić usługę transportową do placówek służby zdrowia, urzędów lub innych instytucji publicznych znajdujących się na terenie gminy, a także dworca PKP.

■ TEKST: URZĄD GMINY NOWY TOMYŚL



**MOBILNY SENIOR SENIOR TAXI**  
665 551 973

Program dedykowany jest do osób, które:

- 1) ukończyły 70 rok życia
- 2) są zameldowani na terenie gminy Nowy Tomyśl

- Program może być wykorzystywany wyłącznie w sytuacjach związanych z dotarciem do placówek służby zdrowia, urzędów lub innych instytucji tego typu oraz do dworca PKP znajdujących się na terenie gminy Nowy Tomyśl
- Uczestnik Projektu MOBILNY SENIOR / SENIOR TAXI może skorzystać z bezpłatnego przejazdu dwa razy w miesiącu
- Z przejazdów MOBILNY SENIOR / SENIOR TAXI można skorzystać wyłącznie w dni robocze (od poniedziałku do piątku) w godzinach 7:00–15:00
- Przejazd może zamówić osobiście Senior lub osoba przez niego upoważniona nie później niż na 2 dni robocze przed planowaną datą przejazdu telefonicznie, dzwoniąc pod numer telefonu: 665 551 973
- Czas obowiązywania Projektu MOBILNY SENIOR / SENIOR TAXI określa się od 22 stycznia 2024 roku do 31 grudnia 2024 roku, lub do wyczerpania środków finansowych przeznaczonych na sfinansowanie projektu



UKOŃCZYŁEŚ 60 ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. **PONAD 3500 FIRM** Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

## POLECANI PARTNERZY PROGRAMU

### Vision Express

254 Salony w całej Polsce  
**149 zł zniżki** na kompletną parę okularów korekcyjnych jednoogniskowych,  
**429 zł zniżki** na kompletną parę okularów korekcyjnych progresywnych  
www.visionexpress.pl

### Instytut Zdrowia SOFRA im. Ewy i Sobiesława Zasady – Karpacz

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

### Instytut Zdrowia SOFRA im. Ewy i Sobiesława Zasady – Mielno

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

### Uzdrowisko Konstancin-Zdrój S.A.

**10% rabatu** na usługi oferowane przez Uzdrowisko  
**20% zniżki** na zabiegi rehabilitacyjne realizowane w Białym Domu i szpitalu Sue Rydel, ul. Sue Rydel 1, 05-510 Konstancin-Zdrój,  
rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl  
tel.: +48 22 484 28 78  
lub +48 667 870 339,  
www.uzdrowisko-konstancin.pl

### Zakład Lecznicy „Uzdrowisko Natęczęw” S.A.

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

### Uzdrowisko Łądek-Długopole S.A.

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

### Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej RUDEK

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

### Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.

**10% zniżki** na pełnopłatny pobyt leczniczy w wymienionych obiektach spółki: Szpital Krystyna, Szpital Górka; Sanatoria: Marconi, Mikołaj, Obłęgorek, Willa Zielona.

**10% zniżki** na pobyt w wolno stojącym DOMKU na terenie Parku Zdrojowego (kwatery)  
**10% zniżki** na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej.  
e-mail: rezerwacja@ubz.pl,  
tel. 41 370 38 00,  
www.uzdrowiskobusko.pl

### Uzdrowisko Ciechocinek S.A.

**5% zniżki** na pobyt hotelowe, e-mail: 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  
e-mail: rezerwacja@kryniczanka.pl,  
tel: 18 471 28 01

### Pensjonat „Lusia”

**5% zniżki**, Jawornik 74a, 43-460 Wiśła,  
tel. 785 050 050,  
kontakt@pensjonat-lusia.pl,  
www.pensjonat-lusia.pl/

**SeniorApp** – to aplikacja mobilna stworzona dla osób potrzebujących, w podeszłym wieku, z niepełnosprawnościami, niedoświadczonych 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\_-SAppo1

ul. Prezydenta Gabriela Narutowicza 57/2, 90-130 Łódź,  
tel. Infolinia: 727 207 020  
https://seniorapp.pl

### GRUPA ARCHE S.A.

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

### SANATORIUM GRACJA SPÓŁKA Z O.O.

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

### Uzdrowisko Ustron

**10% zniżki** na pobyt rehabilitacyjny i medyczny  
• Sanatorium i Szpital Uzdrowiskowy „Równica”, ul. Sanatoryjna 7, 43-450 Ustron

• Sanatorium „Rosomak”  
ul. Zdrojowa 2, 43-450 Ustron  
• Sanatorium „Kos”  
ul. Zdrojowa 12, 43-450 Ustron  
• Sanatorium „Narcyz”  
ul. Zdrojowa 9, 43-450 Ustron  
Informacje i rezerwacje:  
infolinia@uzdrowisko-ustron.pl  
tel. 33 854 54 54

### Uniwersytet Trzeciego Wieku APS (Stowarzyszenie PRO-AGE)

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

### MYŚLENICE SPORT ARENA

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

### NATURA WITA – herbaty ziołowe dla Seniorów

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

### WILLA ALFA

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

### STYL OPTYK

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

### OILO.PL Organic Oils

**10% zniżki**, ul. Mrówcza 3a  
04-857 Warszawa,  
jula@olejkowysklep.pl, 790 771 201,  
www.olejkowysklep.pl

### Vasco Electronics Polski Producent Translatorów

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

### Polska Akademia Nauk DOM SENIORA

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

### Market budowlany GLINIK GROUP

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

### Wypożyczalnia maszyn budowlanych GLINIK GROUP

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

### AQUAPARK SPORT HOTEL MALACHIT W ŚWIERADOWIE ZDROJU Grupa INTERFERIE

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

### SPORT HOTEL BORNIT W SZKLARSKIEJ PORĘBIE Grupa INTERFERIE

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

### SANATORIUM UZDROWISKOWE ARGENTYT W DĄBKACH Grupa INTERFERIE

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

### CHALKOZYM

### W KOŁOBRZEGU SANATORIUM UZDROWISKOWE Grupa INTERFERIE

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

### CECHSZTYN W USTRONIU MORSKIM Grupa INTERFERIE

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

### Biuro Podróży PRIMA TRAVEL Spółka z o.o.

**5% zniżki** na imprezy organizowane przez Biuro Podróży PRIMA TRAVEL  
ul. Solna 4A/10u, 25-006 Kielce  
biuro@primatour.pl, (41) 3445329,  
516 747 533, www.primatour.pl

### PLANTIN Spółka z o.o.

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

### Ośrodek Wczasowy „DIANA” w Łazach

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

### Klub Turystyczny MAREDA

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

# CHCESZ PRZYSTĄPIĆ DO PROGRAMU OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA?

Seniorze!

Jeżeli ukończyłeś 60 lat, zostań członkiem wspierającym Stowarzyszenia MANKO i odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora. Ciesz się ze zniżek w ponad 3500 punktach w całej Polsce.



Oplata członkowska 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](http://www.glosseniora.pl).
2. Wydrukuj i wypełnij formularz.
3. Ureguluj opłatę członkowską.
4. Załącz potwierdzenie wpłaty.  
Wyślij pod adres  
os. Uroczę 12  
31-953 Kraków

Twoja Ogólnopolska Karta Seniora zostanie odesłana na adres zamieszkania.  
W razie pytań skontaktuj się z nami pod numerem tel.: 12 429 37 28.  
Wejdź na [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl) i zobacz listę w ponad 3500 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

odbiorca:  
**Stowarzyszenie MANKO**  
ul. Siarczki 16  
30-698 Kraków

kwota:

zleceniodawca:

tytułem:

stempel  
dzienny

opłata:

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

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

nazwa zleceniodawcy

nazwa zleceniodawcy c.d.

tytułem  
Darowizna na cele statutowe

tytułem cd.  
- Głos Seniora

06

Opłata:

pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

DRUK WYGENEROWANO ZA POMOCĄ: [www.dmr.vol.pl/posk](http://www.dmr.vol.pl/posk)

78

Numer karty:

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



**KARTA SENIORA**  
OGÓLNOPOLSKA

## FORMULARZ DLA OSÓB CHCĄCYCH PRZYSTĄPIĆ DO PROGRAMU OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA \*

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

**PROSZĘ WYPEŁNIC PISMEM DRUKOWANYM**

Miejscowość:

Data:

d	d	m	m	r	r r r r

### DANE OSOBOWE

Imię (imiona):

Nazwisko:

Płeć: M:  K: 

Miejscowość urodzenia:

Data urodzenia:

d	d	m	m	r	r r r r

### DANE KONTAKTOWE

Ulica:

Numer domu:

Numer lokalu:

Miejscowość:

Kod pocztowy:

 - 

Województwo:

Numer telefonu:

stacjonarny:  komórkowy: 


Adres e-mail:

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

### OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

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

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

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

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

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

 TAK NIE TAK NIE

Data, podpis

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

# ZOSTAŃ AMBASADOREM

## GŁOSU SENIORA

WWW.GLOSSENIORA.PL



**DJ WIKI**  
– AMBASADOR  
„GŁOSU SENIORA”



### GŁOS SENIORA – STOWARZYSZENIE MANKO

OSIEDLE UROCZE 12, 31-953 KRAKÓW



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

**KRS 0000225549**