NR 19

Głos Seniora

GRUDZIEŃ 2015 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl

KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

Antoni Huczyński
DZIARSKI DZIADEK

OSZCZĘDNY SENIOR

FINAŁ KONKURSU OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ

WCIĄŻ POTRAFIĘ ZROBIĆ SZPAGAT!

HELENA NOROWICZ
(81 LAT)
aktorka i modelka

ZNAJDŹ NAS NA FACEBOOKU:
https://www.facebook.com/GlosSeniora
www.glosseniora.pl

MANKO
STOWARZYSZENIE

WYDAWCA:
Stowarzyszenie MANKO

ADRES REDAKCJI:
ul. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków
tel./faks 12 429 37 28
e-mail: *glos.seniora@manko.pl*
promocja@manko.pl
kartaseniora@manko.pl

REDAKTOR NACZELNY:
Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO:
Dorota Kościelniak
glos.seniora@manko.pl

KOREKTA TEKSTÓW:
Magdalena Jędrzejek

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Edward Gretschel
myslzdrowo@manko.pl
Andrzej Skrzyński
skrzynski@manko.pl
Magdalena Jędrzejek
promocja@manko.pl
Anna Żegleń
kontakt@manko.pl

WSPÓŁPRACA:
Magdalena Petryniak
Miłosz Sałaciński
Mirosława Bogdan
Maria Prymakowska - Paluch
Jadwiga Białoń
Wanda Lenc
Katarzyna Jagielska
Sylwia Kępa

MARKETING:
Łukasz Klonowski
lukasz.klonowski@manko.pl

PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY:
Jarosław Szczurek | good-art.pl

NAKŁAD:
20 000 egzemplarzy

DRUK:
INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów reklamowych.

SPIS TREŚCI

AKTYWNY SENIOR 4-7

TRZEBA BYĆ ZAWSZE CZŁOWIEKIEM ETYKI, MORALNOŚCI I HONORU - DRUGA CZĘŚĆ WYWIADU Z ANTONIM HUCZYŃSKIM

WCIĄŻ POTRAFIĘ ZROBIĆ SZPAGAT! - WYWIAD Z HELENĄ NOROWICZ

OPINIE I GŁOS EKSPERTA 8-9

WYWIAD Z ZYGMUNTEM BERDYCHOWSKIM

WYDARZENIA 10-12

IV OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

KOLPINGOWKI KONGRES SENIORÓW

IV MAŁOPOLSKIE FORUM SENIORÓW W KRAKOWIE

INICJATYWY 13-16

KONKURS OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ ROZSTRZYGNIĘTY!

MAŁOPOLSKI DZIEŃ SENIORA

OSZCZĘDNY SENIOR 17-22

ODWRÓCONA HIPOTEKA – ŻYCIOWA OKAZJA CZY ŚMIERTELNE NIEBEZPIECZEŃSTWO

SENIOR PODPISUJE UMOWY

SENIOR UBEZPIECZA SWOJE ŻYCIE

SENIOR W ŚWIECIE UBEZPIECZEŃ

W CO INWESTOWAĆ, BY NIE STRACIĆ

SENIOR W UZDROWISKU 23-28

PO WYPOCZYNEK, ZDROWIE, RELAKS – TYLKO DO „UZDROWISKA BUSKO – ZDRÓJ" S. A.

SENIORZE, Z GEOVITĄ ZIMĄ I WIOSNĄ SZCZEGÓLNIE NAD MORZE

MYŚL ZDROWO 29-31

SZKOŁY SERCA DAJĄ NOWE ŻYCIE

OKRĘGOWA IZBA APTEKARSKA NA RZECZ SENIORÓW

FIZYKA DLA KAŻDEGO

MIASTA PARTNERSKIE 32

MIASTA PARTNERSKIE „GŁOSU SENIORA"

RADY SENIORÓW 33

UTWORZONO REGIONALNE POROZUMIENIA RAD SENIORÓW

RADA SENIORÓW W OLKUSZU

ROZRYWKA 34

Głos Seniora Przekaż nam swój 1%!
KRS 0000225549
stowarzyszeniemanko.pl

OD REDAKCJI

Szanowni Państwo,

Dobiegł końca kolejny rok. Nie mam wątpliwości, że był niezwykle owocny. W 2015 roku wydaliśmy 6 ogólnopolskich wydań naszego magazynu. Ogólnopolską Kartę Seniora posiada już ponad 21 000 osób, a honoruje ją ponad 250 firm i instytucji. Zorganizowaliśmy też II Ogólnopolskie Senioralia w Krakowie, II Małopolski Kongres UTW a także kolejną już edycję Małopolskiego Dnia Seniora. Byliśmy obecni na wszystkich najważniejszych wydarzeniach senioralnych w Polsce.

W ostatnim tegorocznym numerze publikujemy trzy niezwykle intersujące wywiady: ze wspaniałą aktorką i modelką, Heleną Norowicz, z popularnym Dziarskim Dziadkiem, czyli Antonim Huczyńskim oraz z Zygmuntem Berdychowskim – inicjatorem Forum Ekonomicznego w Krynicy.

Publikujemy również ostatnią część dodatku w ramach pierwszej edycji kampanii "Oszczędny Senior". Dzięki współpracy z Narodowym Bankiem Polskim, udało nam się stworzyć cykl materiałów na temat oszczędzania, ekonomii i przedsiębiorczości. Cykl planujemy kontynuować również w 2016 roku.

Zakończyliśmy kampanię i konkurs "Opowiedz Nam Swoją Historię". Niezwykle cieszy nas, że idea opowiadania historii tak bardzo wam się spodobała. Otrzymaliśmy łącznie 82 zgłoszenia, a dzięki wsparciu firm i organizacji partnerskich nagrodziliśmy 17 osób.

W 2015 roku udało nam się zawiązać partnerstwo z wieloma instytucjami, dzięki czemu "Głos Seniora" stał się jeszcze bardziej rozpoznawalny, a nasza misja wspaniale się rozwija. Naszymi partnerami zostały m.in. Uzdrowisko Nałęczów S.A., a także miasta: Nowy Sącz, Dąbrowa Górnicza, Rybnik, Rzeszów, Bochnia, Olkusz, Chrzanów, Będzin, Zabierzów, Grabów i Mogilany. Dzięki wsparciu sponsorów, mogliśmy rozwijać pismo, pojawiać się na jeszcze większej ilości wydarzeń i włączać się w większą liczbę inicjatyw. W tym roku również po raz pierwszy wydaliśmy numer liczący aż 52. strony! To wszystko nie udałoby się, gdyby nie wiara naszych partnerów w sens i wartość naszej pracy.

Numer, który trzymacie Państwo w ręce to 19. wydanie naszego magazynu. To ostatnie w tym roku wydanie, ale gorąco wierzę, że dzięki Państwa wsparciu, w przyszłym roku wydamy kolejne. W Nowy Rok wchodzimy z nowymi planami i nowymi celami. Chcemy wciąż rozwijać gazetę oraz wydawać Ogólnopolską Kartę Seniora – bez Państwa będzie to nie możliwe. Pamiętajcie o nas w rozliczeniach podatkowych – jako organizacji pożytku publicznego możecie przekazać nam 1% (KRS 0000 225549). Możecie nas także wesprzeć dowolną darowizną nr konta bankowego: 25 2490 0005 0000 4600 9537 1831, Stowarzyszenie MANKO, ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków. Cały czas czekamy też na Wasze propozycje, jak ulepszać nasze pismo. Co zrobić, aby seniorom żyło się lepiej. Czekamy też na Wasze artykuły, historie, listy, zdjęcia, poezje i inną twórczość, którą chcecie się podzielić z innymi. Śmiało możecie zgłaszać nam chęć zostania naszym lokalnym ambasadorem, korespondentem czy organizacją partnerską. Wspólnie z Wami możemy wydawać lokalną edycję Ogólnopolskiej Karty Seniora czy lokalną edycję Głosu Seniora.

W Nowym Roku życzę Państwu dużo zdrowia i mnóstwo energii. Nie traćcie zapału, by nadal być aktywnymi, nadal się kształcić i rozwijać. Życzę Państwu, by udało się Wam spełniać marzenia i realizować plany. Do siego roku 2016!

Łukasz Salwarowski

Głos Seniora

TRZEBA BYĆ ZAWSZE CZŁOWIEKIEM ETYKI, MORALNOŚCI I HONORU

DRUGA CZĘŚĆ WYWIADU Z **ANTONIM HUCZYŃSKIM**
ROZMAWIAJĄ **ŁUKASZ SALWAROWSKI** I **ANNA ŻEGLEŃ**

ANTONI HUCZYŃSKI

93-letni Dziarski Dziadek - popularność zdobył publikując w internecie nagrania ze swoimi ćwiczeniami. Jest autorem książki „Mój sposób na długowieczność". Ambasador „Głosu Seniora", Ogólnopolskiej Karty Seniora oraz kampanii „Opowiedz Nam Swoją Historię".

Jest Pan żołnierzem Polskiego Państwa Podziemnego?

Tak, jestem żołnierzem AK. W czasie wojny walczyliśmy przeciwko okupantowi niemieckiemu. Szczególnie mocno pamiętam walki pod Jaktorową.

Co się wtedy wydarzyło?

Prowadziliśmy tam walki, 2000 partyzantów, okrążonych przez Niemców wyposażonych w broń pancerną. Pewnego dnia przyprowadzono do naszego obozu 8 jeńców niemieckich. „Pilnuj ich – usłyszałem – do czasu, aż nie przyprowadzimy naszej żandarmerii na przesłuchanie". I pilnowałem ich. Miałem wtedy mały pistolet maszynowy Thompsona. Wziąłem jeszcze jednego kolegę do pomocy i mówię: „Pilnujmy razem tych 8 Niemców, bo przecież czekamy na naszą żandarmerię, która ich przesłucha". Ale nikt nie przychodzi po nich… Niemcy zacieśniają coraz bardziej swój atak siłami pancernymi, a ja nie wiem co mam z tymi Niemcami zrobić. Oni siedzą przerażeni, ręce im się trzęsą, mają oczopląs, bo się boją… Ja ich rozumiem, każdy się boi o swoje życie. Ja z tym pistoletem maszynowym stoję, mam 20 lat, mój kolega mówi: "Roman, rozstrzelajmy ich". A ja mówię: "Chwileczkę, przecież jesteśmy żołnierzami, jak możemy do bezbronnych jeńców strzelać?". Wtedy ja chwytam swój pistolet maszynowy za lufę i mówię: "ALLE AUFSTEHEN!". Niemcy się zerwali. Mówię: "Unruck nach Hause!". Oni jednak nie chcą iść, nie uciekają, drżą, stoją. Ja mówię do kolegi: „Weź za lufę swój pistolet maszynowy, przecież oni myślą, że my im w plecy strzelimy, przecież to są Niemcy!". Jak on wziął swój pistolet za lufę, to Niemcy szybko uciekli.

Jak skończyła się ta historia?

Myśmy przegrali tę bitwę pod Jaktorowem. Niemcy wzięli do niewoli 300 moich kolegów, ale ta uwolniona przeze mnie 8 broniła ich później przed SS-manami i Ukraińcami SS w służbie Hitlera, przed rozstrzelaniem ich. I to jest mój wielki duchowy sukces. Zachowałem godność żołnierza, nie rozstrzelałem bezbronnych ludzi, bo mogłem ich zastrzelić, bez żadnej perspektywy. Nic takiego zastrzelić przecież tych siedzących ludzi - to żadne bohaterstwo. Nie potrafiłem zabić, bo ja byłem żołnierzem. Miałem tę moralność, duszę żołnierza, a nie duszę mordercy. I tak się to ułożyło, że ci koledzy, którzy wrócili, mówili że Niemcy się z nimi całkiem nieźle obchodzili. Nie rozumieli jednak co się stało i na pewno większość z nich do dziś nie rozumie, bo ja to przecież nie rozgłaszałem, napisałem tylko w swojej książce. I to jest mój przekaz dla młodych: trzeba być zawsze człowiekiem etyki, moralności i honoru. Nic więcej nie mogę powiedzieć, ani dodać.

Pan nie trafił do niewoli pod Jaktorowem?

Ja właśnie uratowałem się w bardzo dziwnych okolicznościach. Pewnej nocy stworzyliśmy redutę przeciwko uzbrojonym w czołgi Niemcom –70 żołnierzy, a dookoła pociągi pancerne. Myśmy się zerwali z tych okopów w warunkach nocnych i chcieliśmy przerwać okup. Na hasło naszego dowódcy zerwaliśmy się z tego naszego rowu melioracyjnego, na którym mieliśmy tę redutę z okrzykiem "Hurra, hurra!". Była 11 albo 12 w nocy. Strzelaliśmy. Ja strzelałem przed siebie krótkimi seriami - do jakiegoś krzaczka, albo kamienia, nie wiem, bo to w warunkach nocnych. Strzelałem i biegłem naprzód. Niemcy bili ze wszystkich karabinów, było piekło, ja widziałem tylko smugi pocisków. Wszędzie ktoś padał, jeden mnie za rękę chwycił: "Ratuj", ja mu odrywam rękę, biegnę dalej. Biegłem z kilometr zziajany, w towarzystwie czterech czy pięciu kolegów.

I tak udało się uciec?

To jeszcze nie koniec. Zobaczyliśmy nasyp, szyny kolejowe. Myślę sobie "Jak wyjdziemy na tory to jesteśmy uratowani". Pamiętam, wbiegłem z tego nasypu metrowego, widzę te szyny, mówię "Boże, chyba jestem uratowany, bo tu jest Puszcza Mariańska". Nie wiedziałem, że za torami leżą Niemcy. Otworzyli ogień do nas z odległości 20 czy 10 metrów. Pociski świstały mi koło twarzy tak, że mógłbym je złapać. Koledzy się przewracali. Ja też się przewróciłem, upadł mi pistolet maszynowy. Wszystko działo się w ciemnościach nocy. Ja leżę i mówię "Zaraz przyjdą i mnie dobiją". Pomyślałem sobie, że oni nie wiedzą, czy ja nie czekam na nich z bronią, Niemcy też się boją. Nie przyszli, więc ja wstałem. Dotykam się, ale nigdzie nie mam krwi… Krew? Nie, nic nie mam. „Jezus, Jezus Maryja – myślę - jednak się uratowałem z tej małej grupki ludzi!" Patrzę na pola, widzę zarysy reszty moich kord na torach leżą – zastrzeleni. Zacząłem iść, nie wiem gdzie, po prostu szedłem wzdłuż torów.

Co było dalej?

Doszedłem do pierwszej chałupy, którą napotkałem. I patrzę, 3 osoby siedzą pod oknem tej chałupy. Patrzę, Jezus Maryja to są przecież żołnierze z mojego rejonu. Podchodzę, a oni siedzą oparci o karabiny i drzemią oparci o lufy. „Słuchajcie – mówię - jesteśmy okrążeni, szukajmy wyjścia z tej sytuacji." Żeby chociaż któryś z nich głowę podniósł i spojrzał na mnie, nikt! Byli tak zdeprecjonowani, że mieli wszystko za przeproszeniem w d… nie chce brzydko powiedzieć. Więc ja się zdenerwowałem, mówię: „Co? Chcecie samobójstwo popełnić? Jesteście żołnierzami do cholery!" I to wszystko w warunkach nocnych, wszędzie dookoła Niemcy. Jak się zdenerwowałem na nich, co do cholery, chcecie się zastrzelić? Wtedy jeden podnosi głowę na mnie, przystawia sobie karabin do głowy i z powrotem siada, i ma mnie w nosie. Usiadłem przy nich, zobaczyłem czy mam zabezpieczony pistolet. Patrzę - mam 7 jeszcze pocisków, szybko jeden wziąłem. Gdyby nas wtedy Niemcy zaskoczyli, to jeszcze 6 strzałów oddam, a ostatni sobie. I mówię do nich tak: „Słuchajcie, jesteście żołnierzami, ja przejmuję dowództwo"… Ja byłem w stopniu szeregowego, ale miałem siłę woli. „Wstawajcie na mój rozkaz, wstawajcie – krzyczę - ja tutaj jestem waszym dowódcą!" Patrzę wtedy, a Niemcy dookoła są. Oni wstali wtedy i mówię, by szli za mną. Więc poszli za mną, a ja się zatrzymuję na chwilę, mówię: „Słuchajcie, tu jest stodoła (co mnie do głowy przyszło, nie wiem), do tej stodoły się schowamy. Jak nas Niemcy odkryją to macie karabiny, ja mam pistolet maszynowy - oddamy strzały". Otworzyłem stodołę, patrzę - pełno siana, pełno słomy… Mówię, by włazić na górę, popycham ich, nawet nie wiem jak mają na imię, nie wiem z jakiej oni grupy, czy warszawskiej, czy raciborskiej, nie wiem kim oni są w ogóle. Wszyscy obdarci, zawszeni, głodni, mieli podkrążone oczy. Wszedłem ostatni, zamknąłem bramę i wszystko posprzątałem jako tako, żeby nie było śladu, że ktoś tu był. Wskoczyłem szybko na górę, mówię: „Jak nas Niemcy odkryją, mamy karabiny, pozabijamy tych Niemców, ale teraz siedźcie cicho i czekajmy". Był środek nocy, ale jak który drzemał to go stukałem: „Przestań, nie ma tu chrapania, nie ma tu spania."

I Niemcy was w tej stodole nie znaleźli?

Weszli tam. Szukali bardzo dokładnie. Dźgali słomę, gadali między sobą i słyszałem jak odnaleźli 2 Polaków, którzy po nas przyszli, ale nie skryli się do stodoły, tylko wcisnęli się w kartofle. Niemcy otworzyli ten bunkier z kartoflami, zobaczyli jakieś stopy wystające i ich wyciągnęli. Rozstrzelali ich na miejscu. Ja się tylko temu uratowałem, że do tej stodoły poszliśmy. Nie wiem co mi do głowy przyszło, ale jak zobaczyłem tę stodołę to postanowiłem się w niej schować. I tylko dzięki temu się uratowałem.

Głos Seniora

WCIĄŻ POTRAFIĘ ZROBIĆ SZPAGAT!

Z **HELENĄ NOROWICZ** ROZMAWIA **MAGDALENA PETRYNIAK**

HELENA NOROWICZ (81L.)
- aktorka i modelka, gość honorowy pokazu mody w czasie II Ogólnopolskich Senioraliów w Krakowie oraz ambasadorka kampanii „Opowiedz Nam Swoją Historię". W wieku 80 lat została twarzą kampanii reklamowej znanej marki odzieżowej Bohoboco oraz ambasadorka „Głosu Seniora", Ogólnopolskiej Karty Seniora oraz konkursu „Opowiedz nam swoją historię".

Czy pasja do sportu towarzyszy Pani od dzieciństwa?

Tak. Chodziłam do bardzo dobrego Liceum Ogólnokształcącego w Koszalinie, gdzie dorastałam. Zarażono mnie tam sportem. Składając w 1953 roku po maturze papiery na egzaminy na Akademię Wychowania Fizycznego, nie wiedziałam gdzie i kiedy one się odbędą. Wyjechałam na Spartakiadę i przez prawie 3 tygodnie nie było mnie w domu. Akurat wtedy przyszły informacje o egzaminie i jak wróciłam do domu to zorientowałam się, że jest już po egzaminie.

Zrezygnowała Pani z planów rozpoczęcia studiów na AWF?

Pojechałam do Wrocławia i postanowiłam, że ten rok stracę. W następnym roku chciałam wcześniej zorientować się, kiedy dokładnie będą egzaminy wstępne i przekonać się, czy to wciąż będzie sport, czy coś innego. Tymczasem we Wrocławiu zaczęłam namiętnie chodzić do teatru. Pewnego dnia, zauważyłam natomiast plakat, informujący o naborze do szkoły teatralnej w Łodzi. W ramach przygotowań, nauczyłam się dwóch wierszy i prozy. Udałam się na eliminację uznając, że nic nie ryzykuję. Udało się, zostałam zakwalifikowana na trzytygodniowy obóz przygotowawczy, który odbywał się w Łodzi, a po obozie zostałam przyjęta do szkoły teatralnej.

Pomysł na aktorstwo zrodził się więc przypadkiem?

Moim marzeniem od zawsze było zostać aktorką. Miałam jednak wątpliwości, czy mam talent, czy mam dobre warunki.

Jaka jest Pani życiowa dewiza, najważniejsze wartości? Może coś co zapamiętała Pani z dzieciństwa a może to doświadczenia życiowe Panią ukształtowały?

Uważam, że ukształtowało mnie zarówno dzieciństwo, jak i późniejsze życie. Moje dzieciństwo było bardzo szczęśliwe. Pierwsze 7-8 lat mieszkałam w takiej trochę krainie baśni - na łonie natury, bez światła elektrycznego, bieżącej wody. Później przyszła wojna. To dzieciństwo nauczyło mnie tego, by nie przywiązywać się do rzeczy materialnych. Zawsze bardziej interesowało mnie, co się dzieje ze mną i wokół mnie. Kształtowałam się poprzez udział w biegach narodowych, gimnastyce, po prostu chciałam być sprawna i silna. I to mi zostało do dziś.

Czy sport i aktywność fizyczna kształtowały u Pani nie tylko fizykę naszego ciała, ale także siłę wigoru?

Myślę, że tak, bo w sporcie - nie mówią oczywiście o wyczynowym - jest jakaś uczciwość, ponieważ możesz osiągnąć tyle, na co Cię stać, tyle, ile jesteś w stanie wydobyć z siebie, co jesteś w stanie pokonać i jakie przeszkody jesteś w stanie osiągnąć. Sport to dobra lekcja pokory i wytrzymałości. Uczy też uporu, żeby nie poddawać się, tylko pokonywać przeszkody.

Czy faktycznie sport nadal towarzyszy Pani każdego dnia? Jak Pani dba o swoją kondycję fizyczną w tym momencie?

Nie jest to już sport wyczynowy - trudno to nazwać sportem. Gimnastykuję się przynajmniej 3 razy w tygodniu. Mam ambicję, żeby jeszcze robić szpagat i w związku z tym ciągle jestem w formie. Szpagat potrafię zrobić, na jedną i na drugą (śmiech), bo to trzeba ćwiczyć na obydwie nogi. Dużo spaceruję, lubię latem chodzić po lesie. Jeżeli gdzieś muszę dojechać autobusem, a w mieście akurat jest korek, to po prostu idę piechotą. I to chyba utrzymuje u mnie zdrowie fizyczne.

Czy stosuje Pani jakąś dietę, dzięki której tak dobrze Pani wygląda? Jak Pani dba o urodę?

Wie Pani, ja nie dbam w takim stopniu o urodę, w jakim się powinno dbać. Nie chodzę do kosmetyczki. Nie miałam żadnych zabiegów korekcyjnych, ponieważ mam pewne opory przed tym. Jeśli chodzi o dietę, to mam zdrowe nawyki. Nie lubię słodyczy. Nigdy nie weszłam do sklepy po cukierki lub czekoladę. Być może to nawyk z dzieciństwa, ale nie mam apetytu na podjadanie. Jem to, co zaspokaja moje potrzeby fizyczne. Jem owoce, biały ser, nie lubię tłustego jedzenia, lubię dużo warzyw, surówek. To jest mój sposób odżywania.

Czy w pracy z młodymi projektantami doświadcza Pani ich pasji, młodości? Czy nauczyła się Pani czegoś nowego od młodych ludzi?

Od młodych ludzi nie można się niczego nie nauczyć. Można tylko zazdrościć im pasji, młodości urody, czasem bezkompromisowości. I można zapytać się siebie: no dobrze, a jak Ty się do tego odnosisz?

Dziękuję za rozmowę.

WYWIAD Z ZYGMUNTEM BERDYCHOWSKIM

Z INICJATOREM FORUM EKONOMICZNEGO W KRYNICY, WSPINACZEM I PROMOTOREM BIEGANIA ROZMAWIA **ANDRZEJ SKRZYŃSKI** I **ANNA ŻEGLEŃ**

W ramach Forum Ekonomicznego w Krynicy od lat organizowane jest Forum Trzeciego Wieku. Powiedział, że warto zmienić jego formułę. W jakim kierunku?

Nie tyle zmienić formułę, ile po prostu rozwijać przedsięwzięcie. Co roku mamy ten sam mały budżet, co roku mamy te same kłopoty związane z zapewnieniem uczestnikom podstawowych świadczeń ze strony organizatora. Nie dlatego, że ci, którzy zajmują się organizacją byli niedojrzali czy im nie zależało, ale dlatego, że dopiero po przekroczeniu pewnego poziomu, jeśli chodzi o liczbę uczestników, możemy liczyć na to, że konferencja jest dostrzegana i akceptowana. Zwłaszcza przez partnerów, którzy dysponują środ-kami finansowymi. Bo ta konferencja musi się skomercjalizować, tak jak kiedyś skomercjalizowało się Forum. Nie przetrwalibyśmy, jeśli mielibyśmy organizować Forum Ekonomiczne w oparciu o dotacje. To jest niemożliwe.

Ma Pan rację.

Muszą pojawić się podmioty komercyjne. Trzeba zacząć układać program w taki sposób, żeby szukać obszarów, w których ich obecność, z ich punktu widzenia, będzie ciekawa, ważna i interesująca. I tylko w ten sposób konferencja może się rozwijać, a rozwijać się musi. Jeśli ciągle będzie na tym samym poziomie to, przede wszystkim z powodów budżetowych, umrze. Trochę w myśl starej zasady: jeśli nie idziesz naprzód, to się cofasz. A jak się cofasz, to wcześniej czy później pojawią się jakieś inne inicjatywy pod tytułem „spotkajmy się i posłuchajmy co mamy do powiedzenia".

Komercjalizacji forum może sprzyjać srebrna gospodarka i to w wymiarze międzynarodowym. Jak Pan zapatruje się na pomysł, żeby organizując Forum Ekonomiczne, zapraszać partnerów zagranicznych, prezentując im ofertę przygotowaną pod kątem osób starszych?

Tylko i wyłącznie organizatorzy Forum Trzeciego Wieku mogą przygotować taką ofertę. Oni muszą po pierwsze, w sposób znacznie bardziej kompetentny, niż my, organizatorzy Forum Ekonomicznego, zaproponować tematykę. Po drugie zaproponować gości, których należy do tej tematyki zaprosić. I po trzecie zaprosić instytucje i partnerów biznesowych, którzy tą problematyką, z natury rzeczy, są zainte-resowani. Te wszystkie elementy, o których wspomniałem, muszą być zrealizowane.

FOT. MATERIAŁ PRASOWY: WWW.FORUM-EKONOMICZNE.PL

To, co Pan mówi, to jest problem, który dotyka wszystkich akcji prospołecznych. Ludzie muszą zrozumieć, że nie wszystko można robić w oparciu o dotacje i granty. Trzeba mieć własne środki finansowe.

Nie widzę szans, by taki projekt jak Forum Trzeciego Wieku mógł nadal rozwijać się wyłącznie dzięki grantom i dotacjom. Jest ewentualnie szansa na to, że wydarzenie, które liczy ok. 200 osób, utrzyma się na powierzchni. Ale co roku będą coraz większe kłopoty, co roku będzie coraz więcej zagrożenia, co roku będzie coraz mniej stabilności. Coraz większy będzie znak zapytania: czy to ma sens?

Skoro jesteśmy przy gospodarce senioralnej – jakie Pana zdaniem wyzwania stoją przed nowym rządem?

Trzeba zdefiniować instytucje państwa, które będą ponosiły odpowiedzialność za postawę państwa wobec tego sektora. Bo dzisiaj już wszyscy mają pewność, że wolny rynek wszystkich problemów nie rozwiąże i, w niektórych przypadkach, państwo musi podejmować świadome działania, interwencje przynoszące efekty, których rynek nie przyniesie. To po pierwsze. Dzisiaj, jeśli chcielibyśmy spojrzeć na pejzaż instytucji zajmujących się srebrną gospodarką, czy gospodarką trzeciego wieku to takich instytucji nie ma. Nie dlatego, że te które były nie chciały, ale dlatego, że w ich myśleniu brakło pewnego usystematyzowania tych problemów, które wymagają rozwiązania. Tej dotychczasowej postawie towarzyszył ogromny entuzjazm, bardzo duże pozytywne emocje. Udało się dzięki temu, w wielu sytuacjach, podjąć bardzo ważne decyzje. Ale teraz ten entuzjazm, ta trochę przypadkowość musi być zastąpiona systemem. To oznacza całkowitą zmianę, jeżeli chodzi o sposób myślenia o tej części gospodarki. To według mnie jest zmiana najważniejsza – zmiana podejścia w myśleniu o tym, co trzeba zrobić, żeby tę część gospodarki stymulować poprzez wydawanie pieniędzy publicznych.

A jeżeli chodzi o firmy, które trzeba uświadamiać, że społeczeństwo się starzeje?

Ich nie trzeba uświadamiać, dla nich liczy się po prostu biznes. To jest domena władz publicznych. To one powinny przygotować odpowiednie programy, to one powinny prowadzić pewną politykę informacyjną, a przede wszystkim, to one powinny stymulować wydawanie pieniędzy publicznych, które przyspieszą ten efekt, o którym rozmawiamy. Wolny rynek nie rozwiąże za nas wszystkich problemów. Nie uważam, żebyśmy, poszukując tych najbardziej atrakcyjnych postaw ze strony partnerów komercyjnych, moglibyśmy liczyć tylko i wyłącznie na rynek. Rynek, wspomagany odpowiednimi instrumentami państwa, jakimiś programami, jakimiś pre-packami, jakimiś zakupami, bardzo szybko dostosuje się do tego poziomu oczekiwań, jaki będzie formułował nowy rząd, kiedy będzie podejmował decyzję o wydawaniu pieniędzy. Co do tego, że w tym obszarze, rząd musi przyjąć aktywną postawę, ja nie mam żadnych wątpliwości. Łatwo jest sobie wyobrazić, że tylko i wyłącznie wtedy, kiedy rząd będzie wydawał pieniądze publiczne, na przykład na dodatkowe zamówienia, to instytucje komercyjne i firmy bardzo szybko się do tego dostosują, zaakceptują to i będą robić dokładnie to, czego od nich oczekiwano.

Tak. Drobne korekty, na przykład w kwestii przepisów podatkowych, mogą dużo pomóc. Szczególnie jeśli chodzi o usługi i produkty skierowane do osób starszych. To jest możliwe przy lepszym rozwiązaniu systemowym, którego na razie nie ma.

Nie ma, bo dojrzewamy do tego powoli, wszyscy. Jakby spojrzeć 10-15 lat wstecz, na ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku, bo to jest to miejsce gdzie najczęściej i najwięcej mówimy o ludziach starszych, to on nie istniał.

Na pewno był w powijakach. Teraz to wszystko się bardzo rozwinęło.

Dlatego, że coraz więcej jest ludzi w tym wieku. Coraz częściej oni uważają, że ich życie się nie skończyło, że trzeba coś robić, że trzeba, w taki czy inny sposób angażować się w działania społeczne. I to jest tego pochodną. Ale tak naprawdę na tej samej zasadzie wydajemy pieniądze na rolnictwo, na tej samej zasadzie wydajemy pieniądze na górnictwo, na tej samej zasadzie wydajemy pieniądze publiczne na pobudzanie gospodarki w wielu innych miejscach. Nie ma tu żadnej różnicy.

Odnoszę wrażenie, że ten ruch związany z osobami starszymi uświadomił jeszcze jedną rzecz. Że w strukturze naszej gospodarki za dużo się dzieje w układach pionowych, a za mało się dzieje w układach poziomych koordynujących różne działania resortowe. Przypuszczam, że to jest problem dotyczący całej struktury naszej gospodarki, nie tylko gospodarki życia społecznego.

I w niektórych momentach pewnie Pan ma rację, że rzeczywiście tak jest. Ale wydaje mi się, że jednak pobudowaliśmy drogi, szkoły, sale gimnastyczne, baseny, kolej modernizujemy.

Tu się z Panem zgadzam. Z kolei patrząc na to, jak się wydaje pieniądze publiczne na baseny i orliki, nie wiem czy zwrócił Pan uwagę na fakt, iż w bardzo wielu miejscach inwestycje zostały wykonane, bo były na to pieniądze, natomiast z odbiorcami jest troszkę gorzej.

Problem polega na tym, że zawsze jak się realizuje wielkie programy to można podawać, w dobrej wierze, masę przykładów, które pokazują jak program był cenny, ważny i wielki. Ale można też w złej wierze przytoczyć jeden, dwa, trzy, dziesięć przykładów, że coś było nie tak. To jest nie do uniknięcia. Jeżeli się buduje tysiąc orlików, to nie ma takiej możliwości, żeby określony procent to były inwestycje nietrafione.

Dobrze, ale skoro mówimy o orlikach (ja sam nie jestem fanem piłki nożnej ale żyję w Małopolsce, która ma taki teren a nie inny, ma Justynę Kowalczyk) to uważam, że jest ogromnym niedopatrzeniem, że w Małopolsce nie ma tras biegowych.

Absolutnie się z tym zgadzam. Tym bardziej, że na trasach biegowych mogą biegać turyści, a na orlikach turyści z reguły nie grają.

Zwłaszcza biorąc pod uwagę, jak dużą rolę dla zdrowia ludzi, nie tylko młodzieży, odgrywa bieganie na nartach, chodzenie z kijami, czy bieganie w terenie.

Jak dotąd przegraliśmy tę konkurencję wtedy, kiedy program wystartował. Oczywiście jest tak, że można tylko zazdrościć tylko tym, którzy kopią piłkę, że oni mają orliki a ci, którzy biegają nie mają trasy.

Cieszę się, że Pan to mówi. W przypadku Małopolski jest to kolosalna strata. A co z biegami masowymi? Ja uważam, że są genialne, ale słuchając wielu dyskusji, okazuje się, że największymi problemami związanymi z organizacją biegów masowych, były wypadki śmiertelne.

To jest sprawa nie tyle biegacza, ile organizatorów. Organizatorzy powinni się ubezpieczyć. To po pierwsze. Mniej więcej raz w roku zdarza się taka sytuacja, że biegacz na trasie umiera. Jeżeli przyjmiemy, że w tym roku w Polsce odbędzie się ok. 3 tys. imprez biegowych, w których weźmie udział nawet 1,5 mln ludzi, to ja mogę powiedzieć tylko tyle, że ten wskaźnik umieralności wśród osób, które biegają jest na najniższym poziomie.

Pytam o to, ponieważ obserwuję tendencję do próby zamknięcia wszystkiego w przepisy, które mają nam zapewnić szczęśliwe i zdrowe życie. To fikcja.

Nigdzie w Europie nie ma tak, że ktoś dodatkowo musi być ubezpieczony, musi przedstawić jakieś świadectwa, jakieś zezwolenia. Tego po prostu nie ma. To była zła propozycja. I myślę, że już nikt z taką propozycją teraz nie wyjdzie.

To prawda. Sprawa ubezpieczenia, zdrowia to sprawa tego, który biegnie. On uczestniczy niejako na własne ryzyko. Radością jest biegać.

Nie można wszystkich zmuszać do brania zaświadczeń lekarskich. Wtedy zaczynają się kolejki, zaczyna się oszustwo. Tym bardziej, że zawodnicy takich imprez różnią się poziomem – są tacy, którzy biegają 100 km w ciągu dnia i tacy, co biegają 5 km. I na te 5 km potrzeba im 40 minut, a na 100 km 8 godzin. To straszna rozpiętość. Dlatego wprowadzanie dodatkowych rygorów, kryteriów jest bez sensu.

IV OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA UTW

W PONIEDZIAŁEK, 14 GRUDNIA 2015, ODBYŁA SIĘ W SALI KOLUMNOWEJ SEJMU IV OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU. UCZESTNICZYŁO W NIEJ 220 DELEGATÓW REPREZENTUJĄCYCH PONAD 90 ORGANIZACJI SENIORSKICH Z CAŁEJ POLSKI.

- Polacy mogą być dumni z działalności UTW. Aktywizują one setki tysięcy seniorów w całej Polsce. Uniwersytety Trzeciego Wieku to jeden z najlepszych polskich towarów eksportowych. W całym kraju działa ich ok. 520. Uczęszcza do nich ponad 150 tys. słuchaczy – powiedziała na otwarcie obrad wicemarszałek Sejmu, Małgorzata Kidawa-Błońska.

Następnie głos zabrała wiceminister Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Elżbieta Bojanowska. W swoim wystąpieniu podkreśliła, że tworząc politykę senioralną, należy pamiętać o zróżnicowanych potrzebach osób starszych. Mówiła też o potrzebie kształtowania prawidłowych relacji międzypokoleniowych.

Zastępca Rzecznika Praw Obywatelskich Sylwia Spurek powiedziała, że ochrona praw osób starszych jest jednym z priorytetów biura RPO. Z kolei przedstawiciel Ministerstwa Zdrowia przeczytał list ministra Konstantego Radziwiłła. Nowy szef resortu zapewnił uczestników konferencji, że będzie współtworzył taką politykę senioralną, której celem jest poprawa jakości życia osób starszych. Dodał też, że w resorcie podejmowane są działania mające na celu wprowadzenie listy bezpłatnych leków dla osób po 75. roku życia.

Uczestnicy konferencji podkreślali wagę uchwalonych w ostatnim roku ustaw o osobach starszych oraz o zdrowiu publicznym. Przewodnicząca komisji polityki senioralnej Małgorzata Zwiercan zaznaczyła, że ustawy te nie rozwiązują wszystkich problemów osób starszych. Należy przede wszystkim określić potrzebne zmiany w prawie w odniesieniu do tej grupy społeczeństwa.

Prezes Najwyższej Izby Kontroli, Krzysztof Kwiatkowski, mówił, że osoby powyżej 50. roku życia nie otrzymują skutecznej pomocy w aktywizacji zawodowej. Przypomniał też wyniki kontroli, która wykazała, że w Polsce brakuje lekarzy geriatrów oraz specjalistycznych poradni i oddziałów dla osób starszych.

Krystyna Lewkowicz, prezes Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie UTW powiedziała w podsumowaniu, że wszystkie programy, jakie Fundacja przedstawiała podczas ubiegłorocznych konferencji, zostały zrealizowane. Na zakończenie konferencji delegaci jednogłośnie przyjęli Deklaracją Końcową IV Ogólnopolskiej Konferencji UTW.

FOTOGRAFIE MIŁOSZ SAŁACIŃSKI

■ MIŁOSZ SAŁACIŃSKI

PATRONAT MEDIALNY: GŁOS SENIORA

NAUKOWCY O TYM, JAK SIĘ DOBRZE STARZEĆ

3 i 4 grudnia we Wrocławiu odbył się XII Międzynarodowy Kongres Psychogeriatryczny. Kongres w dużej części był poświęcony tematowi szczęśliwego starzenia się.

W Kongresie wzięło udział wielu wybitnych specjalistów w dziedzinie psychiatrii i psychogeriatrii, w tym m.in. prof. Jerzy Vetulani. Tematem przewodnim spotkania były „Pozytywne aspekty życia senioralnego", a część została poświęcona sesji z okazji stulecia śmierci prof. Alois Alzheimera, który prowadził we Wrocławiu badania w ostatnich latach swojego życia. Organizatorzy XII Międzynarodowego Kongresu Psychogeriatrycznego: Polskie Towarzystwo Psychogeriatryczne, Fundacja Ochrony Zdrowia Psychicznego oraz Instytut Gerontologii Angel Care.

KOLPINGOWSKI KONGRES SENIORÓW POD ZNAKIEM PARTYCYPACJI OBYWATELSKIEJ

Chcą mieć wpływ na to co dzieje się w ich okolicy. Chcą działać i budować społeczność lokalną przyjazną starzeniu się. Tacy są seniorzy – aktywiści, działający w Kolpingowskich Klubach Seniora w Małopolsce i na Podkarpaciu. 11 – 13 grudnia br. spotkali się oni w Krakowie na Kolpingowskim Kongresie Seniorów.

Tematem przewodnim spotkania była partycypacja przyjazna seniorom. Rozmawiano na temat nowej roli i siły społecznej tej grupy oraz o wyzwaniach i problemach osób starszych w partycypacji obywatelskiej.

Tegoroczny Kongres swoją obecnością zaszczycili goście, dla których temat partycypacji seniorów jest ważny. Wśród nich był Łukasz Salwarowski, Prezes Stowarzyszenia MANKO i redaktor naczelny „Głosu Seniora", który mówił o wizerunku starości i seniorów w społeczeństwie. Podczas kongresu uczestnicy i prelegenci dużo uwagi poświęcili tematyce rad seniorów – wyzwaniom stojącym przed nimi i sposobie ich działania. Swoimi doświadczeniami w tym zakresie podzielił się Przewodniczący Rady Krakowskich Seniorów 2014-2016 - Pan Antoni Wiatr.

Uczestnicy Kongresu to przedstawiciele Kolpingowkich Klubów Seniora (KKS), które działają w Małopolsce i na Podkarpaciu. Spotkanie było zatem okazją do wymiany doświadczeń z działalności klubów oraz uświadomienia sobie siły i zasięgu oddziaływania społecznego sieci seniorskich klubów.

Kolpingowki Kongres Seniorów zrealizowany przez Związek Centralny Dzieła Kolpinga w Polsce odbył się w ramach projektu „Partycypacja Przyjazna Seniorom", który jest współfinansowany ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Wszystkich seniorów zainteresowanych przystąpieniem do któregoś z Kolpingowkich Klubów Seniora zapraszamy do kontaktu – więcej informacji **www.senior.kolping.pl**

W dniach 10 i 11 grudnia 2015 r. odbyła się w Krakowie ogólnopolska konferencja w ramach projektu "Seniorzy aktywni lokalnie". Organizatorem spotkania była Fundacja Miejsc i Ludzi Aktywnych. W konferencji wzięło udział blisko 100 seniorów z całej Polski.

FOT. MIŁOSZ SAŁACIŃSKI

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

14 grudnia 2015 r. w Warszawie odbyła się gala pierwszej edycji programu certyfikowania Miejsca Przyjazne Seniorom. W gali wzięło udział ponad 100 gości, w tym laureaci pierwszej edycji – 26 instytucji publicznych i komercyjnych działających w Warszawie. Projekt realizowany był przez Fundację Zaczyn wspólnie z Urzędem m.st. Warszawy.

KATEGORIA: PUBLICZNA INSTYTUCJA OBSŁUGI MIESZKAŃCÓW
Urząd Dzielnicy Wilanów Miasta Stołecznego Warszawy
Urząd Dzielnicy Bielany Miasta Stołecznego Warszawy

KATEGORIA: PRZESTRZEŃ PUBLICZNA
Kompleks Parkowo-Rekreacyjny położony w dzielnicy Wola obejmujący Parki Moczydło i Szymańskiego
Międzyzakładowa Spółdzielnia Mieszkaniowa „Energetyka"

KATEGORIA: KULTURA, ROZRYWKA, EDUKACJA
Centrum Kultury Wilanów
Dom Kultury Świt
Kino Praha
Kino Luna
Kino Muranów
Biblioteka Publiczna W Dzielnicy Wilanów m. st. Warszawy
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota m. st. Warszawy
Teatr Dramatyczny m.st. Warszawy
Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera
Teatr Żydowski
Muzeum Narodowe w Warszawie
Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie
Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN

KATEGORIA: GASTRONOMIA
Bistro-Art w Bemowskim Centrum Kultury
Karmello – kawiarnia i sklep z wyrobami czekoladowymi
Bar Ząbkowski

KATEGORIA: MIEJSCA SZCZEGÓLNE
Centrum Społeczne PACA 40
Numer informacyjny 19 115
Centrum Medyczne SYNEXUS
Klubokawiarnia Międzypokoleniowa
Przychodnia Lekarska „Lekarzy Nadziei"

III FORUM LUBUSKICH UTW

Aktywność artystyczna lubuskich seniorów to temat wiodący III Forum, które odbyło się w dniach 25- 28 listopada w Wojewódzkim Ośrodku Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie k/Zielonej Góry. Organizatorem Forum - nad którym patronat honorowy objęły władze samorządowe województwa, powiatu i miasta Zielonej Góry - była podobnie jak w latach ubiegłych, prezes Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, pani Zofia Banaszak.

W tym ważnym dla lubuskich seniorów wydarzeniu, udział wzięli liderzy UTW z terenu Województwa Lubuskiego, a w tym z Babimostu, Bogdańca, Gorzowa Wlkp., Gubina, Kargowej, Kostrzyna nad Odrą, Krosna Odrzańskiego, Lubska, Międzyrzecza, Nowej Soli, Nowego Miasteczka, Strzelec Krajeńskich, Sulechowa, Sulęcina, Szprotawy, Świebodzina, Wschowy, Zbąszynka, Żar, Żagania i Zielonej Góry.

Celem Forum była promocja potencjału twórczego seniorów, wymiana doświadczeń i aktywizacja działalności artystycznej w lubuskich UTW oraz integracja i wzmocnienie współpracy. Do dwudniowych obrad zaproszeni zostali wykładowcy wywodzący się z zielonogórskiego środowiska naukowego i artystycznego, jak też twórcy szeroko pojętej kultury i jej animatorzy. Wykłady o charakterze typowo edukacyjnym uzupełnione zostały o prezentację twórczości słuchaczy z ZUTW w dziedzinie literatury, malarstwa i fotografii. Za ilustrację artystycznych osiągnięć zielonogórskich seniorów posłużyły towarzyszące Forum dwie wystawy fotograficzne i wystawa malarstwa oraz promocja dwóch najświeższych wydawnictw: czasopisma „Inspiracje" i antologii twórczości w dziedzinie prozy i poezji.

Niewątpliwie, największą rolę w zakresie aktywizacji działalności artystycznej odegrały panele dyskusyjne, podczas których liderzy lubuskich UTW mieli możliwość zaprezentowania własnych osiągnięć. Ich prezentacje, często wsparte materiałami multimedialnymi wykazały, że nie ma takiej dziedziny twórczej, której by we własnym UTW nie podjęli.

Warto nadmienić, że dla osiągnięć III Forum było bardzo istotne, iż w dyskusjach panelowych i „zakulisowych" liderzy UTW dziękowali za stworzenie im możliwości konfrontacji własnej twórczej działalności z jej przejawami w innych UTW oraz za inspirację do poszerzenia oferty programowej na rzecz seniorów.

MIROSŁAWA BOGDAN

IV MAŁOPOLSKIE FORUM SENIORÓW W KRAKOWIE

2 grudnia 2015 r. w Międzynarodowym Centrum Kultury w Krakowie odbyło się IV Małopolskie Forum Seniorów, wydarzenie wieńczące realizację projektu Stowarzyszenia Gmin i Powiatów Małopolski pn. „Inicjatywa lokalna instrumentem aktywizacji społecznej seniorów. IV Małopolskie Forum Seniorów". W konferencji udział wzięło ponad 100 osób.

W ramach konferencji odbyły się m.in. prezentacje dobrych praktyk małopolskich samorządów w dziedzinie przyjętych przezeń rozwiązań instytucjonalnych na rzecz osób starszych oraz społeczno-kulturalnej oferty gmin dla Seniorów. Po zakończeniu części konferencyjnej, odbyła się debata z udziałem prelegentów oraz liderów lokalnych środowisk Seniorów, której zadaniem było wskazanie priorytetowych obszarów i form działania, mających na celu podniesienie aktywności Seniorów w życiu społecznym i publicznym wspólnot lokalnych. Centralnym punktem dyskusji był obecny status lokalnych rad seniorów. Uczestnicy dyskusji wysunęli propozycje usprawnień w zakresie sposobu finansowania działalności rad, legislacyjnego doprecyzowania ich roli i zadań, a także sposobu wyłaniania członków tego gremium.

Patronat medialny nad IV Małopolskim Forum Seniorów sprawowany był przez „Głos Seniora" oraz TVP S.A. Oddział w Krakowie.
Projekt był współfinansowany przez MPiPS w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

MAŁOPOLSKI DZIEŃ SENIORA

FOT. LIDIA JAŹWIŃSKA

28 listopada odbył się Małopolski Dzień Seniora zorganizowany przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora oraz Katedrę Gerontologii Instytutu Pracy Socjalnej Uniwersytetu Pedagogicznego.

W auli Uniwersytetu Pedagogicznego pojawiło się ponad dwustu seniorów. Nie zabrakło znamienitych gości – nasze zaproszenie przyjęli m.in. Poseł na Sejm i Prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz, Pani Poseł Elżbieta Achinger, Pani Poseł Lidia Gądek i Wicewojewoda Małopolski, Wojciech Szczepanik. Każda z osób podkreślała, jak ważne jest, by aktywizować seniorów i organizować tego typu wydarzenia. W ciągu sześciu godzin odbyło się wiele wykładów. Seniorzy mogli wysłuchać dwóch prelekcji w ramach kampanii Oszczędny Senior realizowanego przez Stowarzyszenie Manko przy wsparciu finansowym Narodowego Banku Polskiego, a także poznać programy krakowskich Uniwersytetów Trzeciego Wiek oraz oferty uzdrowisk ze Swoszowic i Nałęczowa.

Goście mogli również skorzystać ze stoisk z poradami specjalistów, np. w zakresie finansów a także poczęstować się jabłkami i zdrowymi sokami, które zapewniła firma Owoc Łącki. Seniorzy goszczący na Małopolskim Dniu Seniora wzięli również udział w konkursach, w których do wygrania były vouchery do Uzdrowiska Swoszowice oraz do Restauracji Bierhalle.

Na zakończenie odbyła się uroczysta gala finałowa konkursu Opowiedz Nam Swoją Historię.

Projekt „Głos Seniora – edycja IV" jest współfinansowany ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.
ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Projekt realizowany z Narodowym Bankiem Polskim w ramach programu edukacji ekonomicznej
NBP Narodowy Bank Polski

Katedra Gerontologii Społecznej
IPSoc Instytut Pracy Socjalnej Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

FIO Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

KONKURS OPOWIEDZ NAM SWOJĄ HISTORIĘ ROZSTRZYGNIĘTY!

28. listopada, w ramach Małopolskiego Dnia Seniora, odbyła się gala finałowa konkursu Opowiedz Nam Swoją Historię. Zwycięzcami konkursu zostali Zofia i Adam Łasutowie, którzy w krótkim filmie opowiedzieli historię swojego poznania.

Łącznie do konkursu zgłoszono 82 prace. Były wśród nich zarówno filmy, jak i teksty – część wzruszająca, inne zabawne.

Miejsce I w konkursie zajęli Zofia i Adam Łasutowie. Film zgłoszony do konkursu został zrealizowany dzięki pomocy ich wnuczki Andżeliki oraz jej przyjaciela Michała i w pełni realizował cel konkursu - integrację i dialog międzypokoleniowy. Zwycięzcy otrzymali statuetkę oraz nagrody ufundowane przez Uzdrowisko SPA Nałęczów.

Miejsce II zajął Jakub Stoszek za film na temat Pani Ireny Saławy, a specjalne wyróżnienie otrzymała Pani Irena Mrzygłód za tekst „Wyprawa w stronę słońca". Ponadto Stowarzyszenie Manko nagrodziło 14 innych osób. Wszystkim serdecznie gratulujemy!

Nagrodzone filmy zobaczyć można na naszym Facebooku: www.facebook.pl/glosseniora

FOT. LIDIA JAŹWIŃSKA

Opowiedz Nam Swoją Historię

LISTA OSÓB NAGRODZONYCH I WYRÓŻNIONYCH W KONKURSIE:

Zofia i Adam Łasutowie
Jakub Stoszek
Irena Mrzygłód
Stefan Rzewuski
Lidia Hanusiak
Barbara Woźniak
Barbara Zugaj
Zbigniew Oruba
Maria Nowak
Ludmiła Mikołajczyk
Czesław Anioł
Seweryn Ratajczak
Teresa Gutt
Henryk Maciszewski
Zbigniew Paszek
Marek Krobicki
Bożena Sałacińska

SENTYMENTALNA PODRÓŻ

W większości nieco wcześniej urodzeni (odnosi się to nie tylko do słuchaczy MYŚLIBORSKIEGO UTW) lubią sentymentalne podróże w przeszłość przywracające, choćby na moment, ulotny świat z czasów młodości.

Spektakl „Powróćmy jak za dawnych lat", w reżyserii Krystyny Matuszak, trenerki – instruktorki tancerek z sekcji tańca terapeutycznego BABYLON działającego przy MUTW, przeniósł widzów w klimat dawnych lat, czarując strojami, tańcem, melodią i niestety, na zawsze minioną, atmosferą tamtej epoki.
Pierwsze próby do tego ponad godzinnego, międzypokoleniowego, taneczno – wokalnego widowiska rozpoczęły się już w listopadzie 2014 roku. Trzeba było, oprócz regularnych ćwiczeń i treningów, zgrać, nie tylko czasowo, ekipę 80 osób. Widowisko pokazano dwukrotnie w październiku 2015 roku. Raz przy okazji inauguracji roku kulturalnego, drugim razem przy okazji obchodów piątego jubileuszu MUTW.
Ogromu zadań podjęła się Krystyna Matuszak doprowadzając do sukcesu grupę miejscowych artystów – amatorów, z których najmłodszy miał 5 lat, najstarszy 83. Nikt nie odmówił jej pomocy. Wszystkich porwał jej zapał i zaangażowanie. Na estradzie zachwycało dosłownie wszystko. Takiego eleganckiego, zrobionego z dużym wyczuciem i smakiem spektaklu dawno w Myśliborzu nie oglądano.

■ MARIA PRYMAKOWSKA - PALUCH

SŁUPSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

Słupski Uniwersytet Trzeciego Wieku działa już 11 lat. Od początku funkcję Prezesa SUTW pełni inicjatorka przedsięwzięcia - pani Urszula Wyrwa. Aktualnie SUTW skupia 280 członków. Prowadzimy bardzo różnorodne formy działalności i staramy się aktywnie uczestniczyć we wszystkich wydarzeniach w mieście. Słuchacze współpracują z przedszkolami, domami opieki społecznej, świetlicą środowiskową oraz warsztatami terapii zajęciowej. Naszą działalność dwukrotnie uhonorowano nagrodą Bursztynowego Mieczyka.

Od wielu lat systematycznie spotykamy się na wykładach ogólnych oraz na zajęciach w wielu sekcjach, a o działalności każdej z nich można by napisać odrębny i obszerny materiał. Utalentowani miłośnicy teatru i kabaretu uczestniczą w przygotowaniach spektakli pod okiem profesjonalistów z Ośrodka Teatralnego Rondo oraz aktorów Teatru Dramatycznego. III Teatr wystąpił 56 razy w kraju i za granicą, pokazano 9 występów kabaretowych. Chór 57 razy zaprezentował swój repertuar na wielu spotkaniach, a członkowie sekcji malarskiej biorą udział w licznych konkursach plastycznych, wystawach i plenerach. Nasi słuchacze od lat uczestniczą w regionalnych i ogólnopolskich przeglądach artystycznych, nie rzadko powracają z dużymi sukcesami. Ponad to przygotowaliśmy 10 biologicznych warsztatów terenowych, 22 rajdy Nordic Walking, uczestniczyliśmy w 6 Turniejach Brydża Sportowego Seniorów UTW, a członkowie sekcji literackiej przygotowali 4 montaże słowno-muzyczne poświęcone sławnym Polakom. Byliśmy też organizatorami 5 konferencji naukowych o zasięgu krajowym i międzynarodowym. Zorganizowaliśmy również Międzynarodowye Spotkania Teatralnych, w których uczestniczyły zespoły z Cartaxo (miasta partnerskiego Słupska) oraz Berlina. W minionym okresie wysłuchaliśmy 710 wykładów z zakresu m.in. historii Polski, filozofii, psychologii, nauk ścisłych i medycyny.

Nasz dorobek jest znaczny, jednak o randze i znaczeniu SUTW nie można mówić jedynie w kontekście ilości wysłuchanych wykładów, odbytych warsztatów, wędrówek, prezentacji itp. Najważniejsza jest bowiem atmosfera i zaangażowanie wszystkich członków. Senioralna Studencka Brać używa charakterystycznych sformułowań: „nasz Uniwersytet, nasza Pani Prezes, w naszej sekcji, u nas na zajęciach" itp. To świadczy o ogromnej emocjonalnej więzi całej uczelnianej rodziny, jaką od lat stanowimy. Dla naszych studentów to sens działania UTW.

■ WANDA LENC

MIĘDZYPOKOLENIOWY DIALOG

Już trzeci rok na terenie Gminy Biecz działa Ośrodek Wsparcia Klub Samopomocy DIALOG. Jest on prowadzony przez Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Rodzinie „Nadzieja" w Bieczu. W tym momencie Klub DIALOG obejmuje sześć miejscowości. W każdej z nich stworzone są dwudziestoosobowe grupy integracyjne (dziesięciu seniorów i dziesięcioro dzieci i młodzieży).

Głównym celem Klubu Samopomocy DIALOG jest nawiązanie dialogu międzypokoleniowego - integracja dwóch grup społecznych. Projekt ma z jednej strony prowadzić do aktywizacji osób starszych i łamaniu stereotypów dotyczących tej grupy społecznej, z drugiej zaś ma ukształtować w młodym pokoleniu wrażliwość na potrzeby innych, szacunek dla wiedzy i doświadczenia seniorów oraz postawę tolerancji i otwartości. Ponadto członkowie Klubu mogą liczyć na pomoc i wsparcie w trudnościach.

Działania organizacji odbywają się na kilku obszarach. Są to m.in. warsztaty i zajęcia rękodzielnicze, zajęcia kulinarne, czy zajęciach rekreacyjno-sportowych. Ważnym elementem wspólnych spotkań jest zdobywanie wiedzy na temat tradycji, obrzędów i dziedzictwa kulturowego. W ramach projektu organizowane są wyjścia do muzeum, kina i teatru, wycieczki krajoznawcze i wyjazdy okolicznościowe.

Działalność Klubu DIALOG jest także na bieżąco z nowoczesnymi technologiami. Seniorzy mają okazję nauczyć się obsługi komputera i nośników multimedialnych. Uczestnicy mogą odkryć, a potem rozwijać swoje talenty i zainteresowania również na zajęciach plastycznych. Uzupełnieniem zajęć w Ośrodku jest grupa integracyjno-wspierająca Uczestnicy cenią sobie również cykliczne zajęcia z zakresu profilaktyki prozdrowotnej i sposobów radzenia sobie z różnymi rodzajami uzależnień.

■ JADWIGA BIAŁOŃ
Kierownik Ośrodka Wsparcia Klubu Samopomocy Dialog

BĘDZIŃSKI UTW

Będziński UTW zainaugurował swoją działalność 3 marca 2014 roku. Na naszym UTW zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku i co najważniejsze, udział w nich dla będzińskich seniorów jest całkowicie bezpłatny.

W każdy wtorek w Sali Sesyjnej Urzędu Miejskiego odbywają się wykłady, które podzieliliśmy na cztery bloki tematyczne: medycyna, prawo, psychologia i podróże/kultura. Ponadto proponujemy zajęcia między innymi z fitnessu, tańca, fotografii, śpiewu, języka angielskiego, niemieckiego i migowego oraz zajęcia komputerowe i warsztaty psychologiczne. W każdym miesiącu proponujemy studentom wiele wydarzeń kulturalno-rozrywkowych: wspólne wyjścia do kina, muzeum, bale, wycieczki, spotkania z poezją, muzyką, wspólne grillowanie.
W roku bieżącym odbyły się I Juwenalia Plus dla studentów BUTW, które spotkały się z rewelacyjnym przyjęciem nie tylko ze strony uczestników, ale również mieszkańców naszego miasta, a to wskutek radosnego, wesołego przemarszu "Wiosna życia". W ramach I Juwenaliów Plus odbył się Festiwal Twórczości studenckiej, zabawa pod gołym niebem na 200 osób oraz finał Juwenaliów w Teatrze Dzieci Zagłębia z recitalem piosenek Anny German wykonanych przez aktorkę z chorzowskiego teatru.
Więcej o Będzińskim UTW na **www.mops.bedzin.pl/butw**

FOT. BARTOSZ GAWLIK

OTWORZYLI OKNO NA WIRTUALNY ŚWIAT

Ponad 6 miesięcy zajęć, 4 kursy komputerowe i niemal 50 kursantów, 216 godzin przy komputerach i tabletach. Dzięki kursowi cyfrowemu seniorzy z Nowego Dworu Gdańskiego już nie boją się technologii. Sami kupują laptopy, robią zakupy przez Internet i zakładają konta na portalach społecznościowych. Tworzą własne blogi i... projektują strony www. Kursy odbywały się w ramach zadania „W świecie okien. Kompetencje cyfrowe i społeczne osób starszych z powiatu nowodworskiego". Realizowała je Fundacja „Kreatywna Edukacja",

MOBILNOŚĆ ZAWODOWA STARSZYCH PRACOWNIKÓW W SEKTORZE IT

W obecnych czasach, "jedna praca na całe życie" dotyczy nielicznej grupy pracowników w Unii Europejskiej. Jest to szczególnie istotne w sektorze IT, gdzie ze względu na niedobór wykwalifikowanej kadry specjalistów mamy do czynienia z 'wojną o talenty'. Jednak pomimo wolnych etatów, starsi pracownicy IT wciąż doświadczają barier utrudniających mobilność ich kariery w tym sektorze. Interesujące rozwiązanie proponuje projekt LLP ***„CAMEO - Mobilność zawodowa starszych pracowników w Europie: poprawa i zwiększanie szans zatrudnienia starzejącej się siły roboczej w Europie dzięki mobilności wirtualnej"***, w ramach którego europejskie partnerstwo utworzy e-Akademię, gdzie starsi pracownicy IT mogą odnieść swoje umiejętności i doświadczenia do standardów Europejskich Ram Kwalifikacji oraz udostępnieni narzędzie kojarzące umiejętności poszukiwane przez pracodawców z danymi osobami, co będzie sprzyjało mobilności kariery w tym sektorze. E-Akademia będzie również platformą edukacyjną, na której znajdą się treści szkoleniowe opracowane przez partnerów projektu z Wielkiej Brytanii, Austrii, Litwy, Norwegii i Polski.
Więcej informacji na stronie internetowej projektu:
http://www.c-ameo.eu/about

CZY OSOBY STARSZE SĄ RZECZYWIŚCIE WYKLUCZONE CYFROWO? JAK POPRAWIĆ ICH KOMPETENCJE W TYM ZAKRESIE?

Leveraging Digital Competences Senior Women - LIST

Na te i podobne pytania próbuje odpowiedzieć projekt ***„LIST: Rozwijanie kompetencji cyfrowych i informatycznych kobiet w starszym wieku dla zmniejszenia różnic w poziomie wiedzy"***, adresowany do kobiet 50+, które nie posiadają wystarczających kompetencji i umiejętności pozwalających im w pełni korzystać z usług dzisiejszego społeczeństwa teleinformatycznego. Projekt ten, poprzez podejście edukacyjne dostosowane do wieku, zamierza wspierać osoby starsze w rozwijaniu kompetencji związanych z ICT, aby mogły sprostać wyzwaniom ery cyfrowej.

W ramach projektu opracowano atrakcyjny program szkoleniowy dotyczący podstawowych umiejętności cyfrowych przy wykorzystaniu międzypokoleniowego transferu wiedzy. Projekt zakłada bowiem, że uczestnicy objęci są opieką młodych mentorów (najczęściej studentów IT lub pedagogiki) którzy wspierają ich wiedzą informatyczną i merytoryczną, czerpiąc jednocześnie z bogatych doświadczeń osób starszych. Moduły szkoleniowe zostały przetestowane na grupie wolontariuszy z 6 krajów partnerskich. Projekt zwieńczy publikacja, która zawierać będzie materiały szkoleniowe oraz wskazówki dla instytucji związanych z kształceniem osób dorosłych.
Strona internetowa projektu: http://www.ictwomen.eu/en/home
FB: https://www.facebook.com/ictwomen.eu

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE A POSZUKIWANIE PRACY PRZEZ OSOBY STARSZE

Projekt ***„Web2Jobs - Wspieranie tworzenia innowacyjnych i opartych na nowych technologiach treści, usług, metodologii nauczania oraz praktyk w zakresie uczenia się przez całe życie"***, jest realizowany w ramach unijnego programu Uczenia się Przez Całe Życie. Ma na celu rozwijanie kompetencji związanych z technologią cyfrową i połączenie edukacji z pracą. Organizacje partnerskie z ośmiu krajów nawiązały współpracę w celu opracowania programu edukacyjnego „Web 2.0", który zwiększy szanse dorosłych bezrobotnych osób na rynku pracy.

W ramach projektu web2jobs opracowano i przetestowano program „Treningu dla trenera" skierowanego do instytucji szkolenia zawodowego, instytucji działających na rzecz zwiększenia szans osób bezrobotnych na rynku pracy i instytucji szkolących osoby dorosłe. Program koncentruje się na efektywnym stosowaniu Web2.0 i mediów społecznościowych w celu zwiększenia szans na zatrudnienie osób dorosłych poszukujących pracy. W fazę pilotażową zaangażowano beneficjentów końcowych projektu, czyli osoby w wieku powyżej 45 lat poszukujące pracy, którym to osobom najtrudniej jest korzystać z mediów społecznościowych w celu znalezienia zatrudnienia.
Więcej informacji wkrótce na stronie http://web2jobs.eu/

Polskim partnerem
powyższych trzech projektów jest:
Społeczna Akademia Nauk w Łodzi
www.dpf.spoleczna.pl ; www.spoleczna.pl

Program Uczenie się przez całe życie

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Projekt lub publikacja odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Projekt realizowany
z Narodowym Bankiem Polskim
w ramach programu edukacji ekonomicznej

NBP Narodowy Bank Polski

W CO INWESTOWAĆ, BY NIE STRACIĆ

PIENIĄDZE LUBIĄ SPOKÓJ. OBEJRZEĆ Z KAŻDEJ STRONY NALEŻY NIE TYLKO KAŻDĄ ZŁOTÓWKĘ, KTÓRĄ ZAMIERZAMY WYDAĆ, ALE TAKŻE TĘ, KTÓRĄ PLANUJEMY ZAINWESTOWAĆ. POCHOPNĄ DECYZJĘ DOTYCZĄCĄ ULOKOWANIA NASZYCH OSZCZĘDNOŚCI MOŻEMY PRZYPŁACIĆ NAWET... UTRATĄ SPOREJ ICH CZĘŚCI.

Jest kilka kardynalnych wytycznych, które pomagają w podjęciu właściwej decyzji. Po pierwsze – cel. Jeśli zamierzamy uskładać 200 złotych na zakup butów, to nie udamy się do maklera, aby zainwestować na Giełdzie Papierów Wartościowych. Po drugie – tak zwany horyzont inwestycyjny, czyli czas, w którym nasze pieniądze będą pracować, a nie spoczywać w naszej „skarpecie" lub na nieoprocentowanym koncie osobistym i w ten sposób tracić na wartości. I wreszcie po trzecie – ryzyko. Czy stać nas na to, aby je podjąć i dzięki temu stworzyć możliwość osiągnięcia większego zysku, ale z narażeniem poniesienia straty. Czy też preferujemy bezpieczne formy oszczędzania, przynoszące mniejszy, ale za to pewny zysk.

Najprostsze i najbezpieczniejsze metody inwestowania to korzystanie z lokat oraz kont oszczędnościowych. Środki powierzone bankom oraz SKOK-om są gwarantowane do równowartości 100 tys. euro (ok. 430 tys. zł) przez Bankowy Fundusz Gwarancyjny. Z góry wiemy, jakie zyski przyniesie nam taka inwestycja. Co więcej, sami możemy określić jej horyzont czasowy. Lokaty mogą być jednodniowe, miesięczne, roczne... Równie bezpiecznym instrumentem są obligacje skarbowe, lecz w ich przypadku horyzont czasowy inwestycji jest dłuższy – dwu-, trzy-, cztero-, a nawet dziesięcioletni.

Na lokacie czy koncie pieniądze niestety nie rozmnożą się w cudowny sposób, a skromne oprocentowanie czasami wystarcza jedynie, aby ochronić oszczędności przed inflacją, czyli spadkiem siły nabywczej pieniądza. W takiej sytuacji kusić mogą produkty oparte na obietnicach krociowych zysków. Są to albo piramidy finansowe pokroju Amber Gold, albo fundusze inwestycyjne o agresywnej strategii oparte o rynek akcji. Pamiętać musimy, że inwestowanie nacechowane ryzykiem wymaga długiego horyzontu czasowego. To znaczy, że

FOT. FOTOLIA.COM

środki zgromadzone w funduszu akcji pozostawać w nim powinny przynajmniej kilka lat – aby w razie spadków na giełdzie zdążyły owe straty odrobić.

Inwestując – zwłaszcza wtedy, kiedy nie dysponuje się dużym kapitałem – przestrzegać musimy dwóch zasad. Nie korzystamy z produktów, których mechanizmu działania nie rozumiemy. A także staramy się dywersyfikować ryzyko. Nawet jeśli mamy apetyt na ryzyko i poczuć chcemy odrobinę „finansowej adrenaliny", kupując jednostki uczestnictwa funduszu akcji, nie lokujmy w nim pod żadnym pozorem wszystkich oszczędności. Większą część pozostawmy na koncie oszczędnościowym lub lokacie, aby uniknąć dramatycznych sytuacji, w których zamiast cieszyć się jesienią życia, zostajemy pozbawieni znacznej części naszego finansowego zabezpieczenia.

MAŁGORZATA ŻUREK

FOT. FOTOLIA.COM

SENIOR UBEZPIECZA SWOJE ŻYCIE

REKLAMY OBIECUJĄ LUDZIOM STARSZYM OCHRONĘ UBEZPIECZENIOWĄ NA WYPADEK ŚMIERCI. PRZEDSTAWIAJĄ MOŻLIWOŚĆ NABYCIA ZA NIEWIELKĄ SKŁADKĘ UBEZPIECZENIE NA ŻYCIE, KTÓRE POMOŻE NAM ZABEZPIECZYĆ NAJBLIŻSZYCH. RZECZYWISTOŚĆ, NIESTETY, CZĘSTO ROZMIJA SIĘ Z TYMI OBIETNICAMI SKŁADANYMI PRZEZ AKTORÓW NA EKRANIE TELEWIZORA.

Ubezpieczenie na życie kupuje się nie tyle pieniędzmi, co – przede wszystkim – zdrowiem. To sprawdzona w tej branży maksyma. Im jesteśmy młodsi, im mniej chorób nam doskwiera – tym chętniej ubezpieczyciel obejmie nas ochroną ubezpieczeniową na dobrych warunkach i za atrakcyjną składkę. Towarzystwo ubezpieczeń ma w takiej sytuacji szansę zrealizować swój główny, biznesowy cel – czyli zarobić, a my z kolei mamy przez lata – tak zwany kolokwialnie - „święty spokój" i świadomość, że zabezpieczyliśmy naszych najbliższych na wypadek naszej przedwczesnej śmierci (np. w nieszczęśliwym wypadku).

Zasiłek pogrzebowy został obecnie zmniejszony do kwoty 4 tysięcy złotych. Seniorzy zdają sobie sprawę, że to stanowczo za mało, aby pokryć w całości koszt godnego pochówku. Kierując się odpowiedzialnością i empatią, nie chcą, aby ich odejście oznaczało dla bliskich nie tylko ogromny ból, lecz także problem natury finansowej. Szukają zatem sposobu na to, aby zabezpieczyć budżet na poczet swojego pogrzebu. I jeśli nie posiadają oszczędności ani takiego świadczenia emerytalnego, które pozwalałoby w krótkim czasie odłożyć większą sumę, spojrzenia swoje kierują w stronę ubezpieczeń na życie.

IM JESTEŚMY MŁODSI, IM MNIEJ CHORÓB NAM DOSKWIERA – TYM CHĘTNIEJ UBEZPIECZYCIEL OBEJMIE NAS OCHRONĄ UBEZPIECZENIOWĄ NA DOBRYCH WARUNKACH I ZA ATRAKCYJNĄ SKŁADKĘ.

Tego typu ubezpieczenia – przeznaczone dla seniorów – są ogólnodostępne (wystarczy np. wysłać SMS, aby uruchomić proces zawierania umowy) i atrakcyjne cenowo (np. ich koszt podawany jest jako „1 złoty dziennie"). Niestety, często są również niewiele warte. Haczyków może być mnóstwo. Do umowy ubezpieczyciel wpisuje na przykład „karencję". Dzięki niej jego odpowiedzialność za zgon ubezpieczonego może rozpoczynać się dopiero kilka czy kilkanaście miesięcy po podpisaniu umowy. Istotne są wszelkie wyłączenia zawarte w Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia, czyli sytuacje, w których ubezpieczyciel odmówi wypłaty świadczenia. A odmówić jej może na przykład wówczas, kiedy zgon stanowił będzie następstwo choroby przewlekłej, a my – wypełniając wniosek ubezpieczeniowy – zatailiśmy dane schorzenie. Do myślenia dać nam powinna także taka sytuacja, w której ubezpieczyciel nie przeprowadza z nami ankiety medycznej i nie weryfikuje naszego stanu zdrowia. To przecież dla niego ogromne ryzyko. Nie podejmuje go z braku roztropności czy w porywie serca, ale z wyrachowania, ponieważ wie, w jaki sposób skonstruował umowę ubezpieczenia i nie musi się martwić o środku, które ewentualnie musiałby wypłacić po naszej śmierci.

W życiu jak i w ubezpieczeniach nie ma ani nic za darmo, ani skróconych dróg. Dla większości seniorów, którzy chcą pozostawić bliskim środki na ich ostatnie pożegnanie, najlepszym wyjściem jest oszczędzanie – nawet symbolicznych kwot. Lepiej pozostawić po sobie nawet kilka złotych na koncie oszczędnościowym niż - wartą tyle co kartka papieru - polisę w szufladzie.

Przestrzegamy przed nieprzemyślanym zawieraniem ubezpieczeń na życie pod wpływem impulsu, a nie przed ubezpieczaniem się w ogóle. Aczkolwiek namawiamy do zachowania szczególnej ostrożności i skonsultowania się z bliskimi zanim skorzystamy z jakiejś „wyjątkowej i niepowtarzalnej okazji".

FOT. FOTOLIA.COM

SENIOR W ŚWIECIE UBEZPIECZEŃ

Nasz dobytek, wszystko to, na co pracowaliśmy przez całe swoje dotychczasowe życie, w mgnieniu oka strawić może ogień bądź porwać huragan. Jedynym rozwiązaniem, które pozwoli uchronić nas przed życiowym dramatem, jest ubezpieczenie. Należy jednak pamiętać, że polisa polisie nierówna...

Statystyki nie kłamią. W Polsce ubezpieczone jest zaledwie co drugie gospodarstwo domowe. Wielokrotnie, kiedy dochodzi do klęsk żywiołowych, poszkodowani zdani są na łaskę władz lub rodziny i przyjaciół. Tak przykrych sytuacji można by uniknąć, gdyby utracone mienie objęte było ochroną ubezpieczeniową. Niestety, Polacy nie garną się od ubezpieczeń, wstrzymywani przede wszystkim przez kilka mitów.

Takich jak ten, że ubezpieczenia są drogie. Bryłę lokalu mieszkalnego (tzw. „mury") wraz ze stałymi elementami (tzw. „wykończeniem") o łącznej wartości 200 tys. złotych można ubezpieczyć od ognia i innych zdarzeń losowych – i to na bardzo sensownych, rynkowych warunkach w towarzystwie ubezpieczeń z „górnej półki" – już za około 100 złotych rocznej składki.

Jeżeli interesuje nas także ochrona przed kradzieżą z włamaniem i rabunkiem bądź ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej w życiu prywatnym, które zapewnia nam ochronę na przykład w sytuacji, gdy doprowadzimy do zalania mieszkania sąsiadów, musimy liczyć się z wyższą składką. Zawsze pozostaje wtedy możliwość rozłożenia płatności na dwie, cztery, a nawet dziesięć rat.

Mitem jest również to, że ubezpieczyciele chętnie pobierają składkę, ale notorycznie odmawiają wypłaty odszkodowań. W pierwszej połowie 2015 roku towarzystwa ubezpieczeń z tytułu ubezpieczeń majątkowych i osobowych wypłaciły ponad 7 miliardów złotych odszkodowań. Trudno zatem zarzucać im skrajną nieuczciwość względem klientów. Z drugiej strony, nierzadko faktycznie dochodzi do sytuacji, kiedy towarzystwo ubezpieczeń odmawia wypłaty odszkodowania. Najczęściej jest to, niestety, wynikiem omylnego zrozumienia zapisów umowy (tzw. OWU, czyli Ogólnych Warunków Ubezpieczenia) bądź też nie zastosowania się do tych zapisów (np. w sytuacji, kiedy doszło do włamania, a drzwi wejściowe, które sforsował złodziej, nie spełniały zawartych w umowie wymogów).

Aby dobrze zabezpieczyć swoje mienie, warto udać się do tzw. „multiagencji", czyli takiego pośrednika, który współpracuje z wieloma towarzystwami ubezpieczeń. To zagwarantuje nam większe pole manewru przy wyborze oferty, niemniej jednak nie zwalnia nas z obowiązku czuwania nad procesem zawierania umowy i jej ostatecznym kształtem.

MICHAŁ MALCZYŃSKI

FOT. FOTOLIA.COM

SENIOR PODPISUJE UMOWY

MÓWI SIĘ, ŻE „NA GĘBĘ", TO JEST KREM. STĄD WSZELKIE ZOBOWIĄZANIA – KREDYTOWE CZY UBEZPIECZENIOWE – SPISYWANE SĄ W FORMIE UMOWY. POMAGA TO ZADBAĆ NAM O NASZE PRAWA. NALEŻY JEDNAK PAMIĘTAĆ, ŻE KAŻDY KIJ MA DWA KOŃCE, A DOKUMENT, KTÓRY PARAFOWALIŚMY, MOŻE WPĘDZIĆ W NAS NIE LADA KŁOPOTY. NA CO NALEŻY UWAŻAĆ, PODPISUJĄC UMOWY?

W ramach kampanii społecznej „Nie daj się nabrać. Sprawdź za nim podpiszesz" (www.zanim-podpiszesz.pl) opisano cztery podstawowe zasady, których należy przestrzegać, aby bezpiecznie pożyczyć pieniądze. Odnieść je można także do umów dotyczących innych aspektów „życia finansowego" - np. ubezpieczeń.

1. Sprawdź wiarygodność firmy. Jeżeli ubiegamy się o kredyt lub pożyczkę, zwrócić musimy uwagę na dwie kwestie dotyczące podmiotu, z którym zawieramy umowę. Po pierwsze, wiarygodność takiego podmiotu sprawdzając, czy jest on objęty państwowym nadzorem sprawowanym przez Komisję Nadzoru Finansowego. Po drugie, czy podmiot taki nie figuruje przypadkiem w rejestrze podmiotów podejrzanych o prowadzenie nielegalnej działalności bankowej (tzw. „lista ostrzerzeń publicznych KNF"). Informacje takie uzyskamy na stronie www.knf.gov.pl. Również na tej stronie sprawdzić możemy, czy pośrednik ubezpieczeniowy, który oferuje nam polisę, posiada wpis do rejestru agentów oraz aktualną polisę OC agenta.

2. Policz całkowity koszt pożyczki. Mamy prawo poznać taki koszt. Szczególnie, że nie stanowi on tylko sumy odsetek wynikających z oprocentowania pożyczki, ale także uwzględnia takie koszty jak: opłata przygotowawcza, prowizja, ubezpieczenie pożyczki, opłaty za wysyłanie monitów i wezwań do zapłaty bądź inne koszty dodatkowe. Na stronie www.zanim-podpiszesz.pl skorzystać możemy także z kalkulatora kosztów pożyczki, który pomoże nam ocenić, czy nie padamy przypadkiem ofiarą lichwy.

3. Dokładnie przeczytaj umowę. Jeśli pożyczkodawca bądź ubezpieczyciel naruszy postanowienia umowy, dla sądu rozpatrującego sprawę kluczowy będzie dokument, który podpisaliśmy, a nie relacje dotyczące tego, co dany agent nam obiecał i w jakim stopniu wprowadził nas w błąd. Im drobniejszą czcionką napisana jest umowa, tym większa powinna być nasza czujność. Nie wstydźmy się, że czytamy od deski do deski umowę czy ogólne warunki ubezpieczenia. Nasze bezpieczeństwo ważniejsze jest od tego, co pomyśli o nas pośrednik kredytowy czy ubezpieczeniowy. Udostępnienie nam wszystkich dokumentów i udzielenie klarownych odpowiedzi na nurtujące nas pytania należy do jego obowiązków. Mamy tez prawo otrzymać i zabrać do domu projekt umowy, żeby tam go w spokoju przeczytać, przemyśleć tudzież skonsultować z kimś lepiej znającym się na prawie i finansach.

FOT. FOTOLIA.COM

PAMIĘTAJ TAKŻE, ŻE OD ZAWARTEJ UMOWY MOŻESZ ODSTĄPIĆ. W PRZYPADKU POŻYCZEK – MASZ NA TO 14 DNI, ZAŚ W PRZYPADKU UBEZPIECZEŃ ZAWARTYCH NA OKRES MINIMUM SZEŚCIU MIESIĘCY NA ODSTĄPIENIE OD POLISY MAMY 30 DNI.

4. Nie podpisuj, jeśli nie rozumiesz. Zawierając trefną umowę pożyczki, można stracić nawet dorobek całego życia. Jeśli masz chociaż cień wątpliwości, jakiekolwiek podejrzenie dotyczące chociaż jednego punktu w umowie – daj sobie czas. Poradź się prawnika bądź członka rodziny. Pamiętaj także, że od zawartej umowy możesz odstąpić. W przypadku pożyczek – masz na to 14 dni, zaś w przypadku ubezpieczeń zawartych na okres minimum sześciu miesięcy na odstąpienie od polisy mamy 30 dni.

POJĘCIA KTÓRE MUSISZ ZNAĆ

ODWRÓCONA HIPOTEKA

SENIORZY, KTÓRYCH EMERYTURA NIE POZWALA NA ZASPOKOJENIE POTRZEB ŻYCIOWYCH, MOGĄ ROZWAŻAĆ SKORZYSTANIE Z TAK ZWANEJ ODWRÓCONEJ HIPOTEKI. TO TAKI RODZAJ KREDYTU, KTÓREGO SPŁATA NASTĘPUJE DOPIERO PO ŚMIERCI KREDYTOBIORCY ZE ŚRODKÓW UZYSKANYCH ZE SPIENIĘŻENIA NIERUCHOMOŚCI STANOWIĄCEJ ZABEZPIECZENIE KREDYTU. NIESTETY W POLSCE JAK DOTĄD ŻADEN BANK NIE OFERUJE TEGO ROZWIĄZANIA.

Zasada działania odwróconej hipoteki jest prosta. Podpisujemy z bankiem umowę, której zabezpieczenie stanowi nasz dom lub mieszkanie. Bank jednorazowo tudzież w miesięcznych ratach przez ustalony okres (np. 10 lat) wypłaca nam określoną kwotę. Kiedy dojdzie do jego spłaty? Najwcześniej rok po naszej śmierci. Bank albo przyjmie spłatę od spadkobierców kredytobiorcy albo sprzeda nieruchomość, z czego zaspokoi swoją wierzytelność, a ewentualną nadwyżkę rozliczy ze spadkobiercami.

FOT. FOTOLIA.COM

Na świecie takie rozwiązanie cieszy się dużą popularnością. Dlaczego uchwalona ponad rok temu ustawa o odwróconym kredycie hipotecznym pozostaje w Polsce martwym prawem? Ustawodawca pracował nad jej finalnym kształtem tak długo i z takim naciskiem na zabezpieczenie interesów kredytobiorców, że stworzył przepisy uważane przez banki za zbyt restrykcyjne. Żaden bank nie wprowadził jeszcze do swojej oferty tego produktu.

Niektórzy seniorzy znajdują się w dramatycznej sytuacji finansowej, a nieruchomość nierzadko stanowi ich jedyny wartościowy majątek. W takim przypadku mogą rozważać skorzystanie z tzw. „renty dożywotniej". Mechanizm działania tego rozwiązania jest z pozoru podobny do „odwróconej hipoteki". Główną różnicę stanowi fakt, że w przypadku renty dożywotniej senior w momencie podpisania umowy, która ma formę aktu notarialnego, przestaje być właścicielem swojego mieszkania. Przejmuje je tzw. fundusz hipoteczny zobowiązując się w zamian do przekazywania seniorowi comiesięcznego świadczenia pieniężnego, aż do jego śmierci. „Rentier" przez odpowiednie zapisy umowne może sobie jedynie zagwarantować prawo do dożywotniego korzystania z lokalu. Jednakże o ile „odwróconą hipotekę" oferować mogą tylko banki i instytucje kredytowe, czyli podmioty podlegające nadzorowi, o tyle „renty dożywotnie" sprzedawane są na gruncie prawa cywilnego przez fundusze hipoteczne - podmioty pozostające poza nadzorem finansowym państwa. W takiej sytuacji powinniśmy zachować szczególną ostrożność i zanim cokolwiek podpiszemy, skorzystać z pomocy prawnika, żeby w umowie zapewnić sobie należytą ochronę naszych interesów. Jeśli faktycznie w naszym mieszkaniu lub domu upatrujemy jedynego leku na nasze finansowe bolączki, pomyślmy o jego zamianie na nieruchomość mniejszą bądź położoną w innej lokalizacji, co pozwoli nam uzyskać konkretną ilość gotówki. Tę zdeponować można np. na lokatach i korzystać z niej wedle potrzeb.

Projekt realizowany
z Narodowym Bankiem Polskim
w ramach programu edukacji ekonomicznej

NBP Narodowy Bank Polski

MANKO STOWARZYSZENIE

Głos SENIORA

KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

Oszczędzaj z Ogólnopolską Kartą Seniora

UKOŃCZYŁEŚ 60. ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. PONAD 200 FIRM Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

Kopalnia Soli Bochnia
BOCHNIA, Campi 15
tel. 14 615 24 60, www.kopalnia-bochnia.pl
- Bilety na zwiedzanie trasy turystycznej z multimediami (bez przeprawy łodzią) w cenie biletu ulgowego; Bilety na pobyt nocny w cenie biletu ulgowego, Bilety na pobyt rekreacyjny w komorze Ważyn w cenie biletu ulgowego

Uzdrowisko Busko-Zdrój
BUSKO-ZDRÓJ, ul. Rzewuskiego 1
tel. 41 312 48 30,
www.uzdrowisko-busko-zdroj.com.pl
- 10% zniżki na pełnopłatny pobyt leczniczy w wymienionych obiektach spółki: Szpital Krystyna, Szpital Górka; Sanatoria: Marconi, Mikołaj, Oblęgorek, Willa Zielona
- 10% zniżki na pobyt w wolnostojącym DOMKU na terenie Parku Zdrojowego (kwatera)
- 10% zniżki na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej"

NAT - Sieć Hoteli i Ośrodków Wypoczynkowych w Polsce
CAŁA POLSKA, nat@nat.pl
tel. 32 326 23 70, www.nat.pl
- 20% zniżki we wszystkich ośrodkach i hotelach NAT w Polsce w sezonie B i C

Centrum Zapoznawcze Zolyty
CZERWIONKA-LESZCZYNY,
ul. Furgała 46
tel.730 251 897, www.zolyty.pl
- Zniżka 20% na wszystkie składki członkowskie

Restauracja Bierhalle
KRAKÓW, Mały Rynek 7
tel. 517 382 642, www.bierhalle.pl
- Z Kartą Seniora kawa lub herbata gratis do każdego zakupionego produktu

UNICARDIA & UNIMEDICA
KRAKÓW, ul. Kluczborska 15
tel. 12 626 08 08, www.Unicardia.pl
- 10% zniżki na konsultacje specjalistyczne oraz diagnostyka ultrasonograficzna

Klub FENIKS
KRAKÓW, ul. Św. Jana 2
tel. 790212040, www.feniksklub.com
- 10% rabatu na indywidualną usługę gastronomiczną, 10% rabatu na przyjęcia grupowe (urodziny, imieniny, przyjęcia okolicznościowe), 10% na wszystkie pozycje z karty menu, darmowy wstęp do klubu, darmowa rezerwacja stolika

MocneRowery.pl
KRAKÓW, ul. Kościuszki 43
tel. 12 422 68 44, www.mocnerowery.pl
- 5% na cały asortyment

Hotel Wodnik
ŁEBA, ul. Nadmorska 10
tel. 598661366, www.wodnikleba.pl
- 30% zniżki na terapię Andulacyjną

Oceanarium Łeba
ŁEBA, ul. Kościuszki 95A
tel. 504 075 018; www.oceanariumleba.pl
- 15% zniżki na wszystkie usługi

Dom Seniora Beata
MUSZYNA, Złockie 103
tel. 18 471 49 17, www.domseniorabeata.pl
- 15% rabatu na dowolny pokój ze śniadaniem

Zakład Leczniczy "Uzdrowisko Nałęczów"
NAŁĘCZÓW, Al. Małachowskiego 5
tel. 81 501 43 56, www.spanaleczow.pl
- Procentowy rabat rosnący wraz z wiekiem na pobyty sanatoryjne i SPA (min. 2 doby): 5 % dla osób w wieku 60 lat, 6% dla osób w wieku 61 lat, 7% dla osób w wieku 72 lat aż do 45% rabatu dla stulatków. Dodatkowo rabat 10% dla osoby towarzyszącej.

Pałac w Paszkówce
PASZKÓWKA, Paszkówka 37
tel. 33 872 38 00, www.paszkowka.pl
- Usługi gastronomiczne i hotelowe 10% taniej

GoldCare
WARSZAWA, ul. Mortkowicza 5
tel. 500101515, www.goldcare.pl
- 10% zniżki na wszystkie usługi GoldCare

Elderia Polska
WARSZAWA,
ul. Gen. Józefa Zajączka 1/5 lok. 10
tel. 601 599 339, www.elderia.pl
- 5% zniżki na usługi teleopieki

Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy „Pod Kamiennikiem"
PORĘBA k/Myślenic, Trzemeśnia
tel. 12 273 55 30, www.podkamiennikiem.pl
- 10% zniżki na nocleg i wyżywienia od 2 do 7 dni; 15% zniżki na nocleg i wyżywienie od 7 dni; 30% zniżki pobyt grup zorganizowanych

Fundacja EDF POLSKA
RYBNIK, ul. Podmiejska
tel. 32 739 18 98, www.fundacja.edf.pl
- 20% zniżki na wszystkie zabiegi w Zakładzie Rehabilitacji Leczniczej (Strefa Relaksu, Strefa Lecznicza - oprócz wizyty lekarskiej)
- 15% zniżki na bilet i karnet na Aqua Aerobic
- 10% zniżki na bilet i karnet na Sauna Infrared (sauna na podczerwień)
- 10% zniżki na bilet i karnet na Zajęcia Pilates
- 20% zniżki na bilet i karnet na Siłownie
- 10% zniżki na bilet i karnet na Basen i Grotę Solną
- 20% zniżki na bilet na Saune

Hotel Smile***
SZCZAWNICA, ul. Główna 234
tel. 18 262 10 06, www.hotelsmile.pl
- Darmowe okłady borowiną w hotelowym SPA (jeden zabieg dziennie)

Pensjonat Zającówka
SZKLARSKA PORĘBA, ul. Krasińskiego 3
tel. 500 092 493, www.noclegi-szklarska.pl
- 10% zniżki na noclegi

Geovita Hotele i Ośrodki Marzeń Geovita
Sieć 14 obiektów wypoczynkowo-szkoleniowych od morza aż do Tatr
tel. 22 579 38 88
marketing@geovita.pl
- 5% rabatu na turnusy rehabilitacyjne i zdrowotne
- bezpłatne 2 zabiegi lecznicze lub 20 zł do wykorzystania na usługi dodatkowe w Obiekcie
- każde 2 zabiegi w kolejnych dniach, za jedyne 18 zł

Uzdrowisko Wieniec-Zdrój
WIENIEC-ZDRÓJ, ul. Brzozowa 1
tel. 542 721 000, www.uzdrowisko-wieniec.pl
- 12% na ofertę Uzdrowiska Wieniec-Zdrój

Naleśnikarnia Creperie
WIELICZKA, ul. Kopernika 2
tel. 12 289 90 09, www.creperie-wieliczka.pl
- 10% zniżki od całej karty menu

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

PO WYPOCZYNEK, ZDROWIE, RELAKS – TYLKO DO „UZDROWISKA BUSKO – ZDRÓJ" S. A.

POD KONIEC XIX W. BUSKO ZALICZANO DO NAJWARTOŚCIOWSZYCH I NAJLICZNIEJ ODWIEDZANYCH UZDROWISK EUROPEJSKICH. „UZDROWISKO BUSKO – ZDRÓJ" SPÓŁKA AKCYJNA DBA O TO, ABY I DZIŚ TA OPINIA BYŁA AKTUALNA. SWOIM PACJENTOM JEST W STANIE ZAPEWNIĆ NAJLEPSZE WARUNKI LECZENIA, REHABILITACJI I WYPOCZYNKU.

„Uzdrowisko Busko – Zdrój" S.A., wykorzystując największe bogactwo kurortu - **unikalne wody siarczkowe,** oferuje niezmiernie bogaty zakres usług obejmujących profilaktykę, leczenie i rehabilitację schorzeń i dolegliwości **reumatologicznych, ortopedycznych, neurologicznych, dermatologicznych i kardiologicznych**.

Lista zabiegów obejmuje blisko 80 pozycji: są to m. in. kąpiele siarczkowe, solankowo-jodkowe, różnego rodzaju masaże, leczenie ruchem z zastosowaniem metod tradycyjnych i nowoczesnych, hydroterapia, naświetlania, elektroterapia, leczenie dźwiękami, magnetoterapia, termoterapia, aerozoloterapia, zabiegi z wykorzystaniem muzyki.

„Uzdrowisko Busko – Zdrój" S. A. dysponuje obiektami, zapewniającymi pacjentom komfortowe warunki pobytu, m. in. otwartym w 1836 r. **Sanatorium „Marconi"**, mieszczącym się w pięknym, klasycystycznym budynku, otoczonym rozległym parkiem zdrojowym, czy **Uzdrowiskowym Szpitalem Kompleksowej Rehabilitacji „KRYSTYNA".** Zmodernizowany i przebudowany w ostatnich latach posiada liczne udogodnienia dla gości, w tym komfortową bazę noclegową, smaczną zdrową kuchnię oraz przestrzeń zabiegową łączącą klasyczne i nowoczesne rozwiązania.

Państwo Monika i Darek z Otwocka, którzy po dłuższej przerwie powrócili do „Krystyny" zaobserwowali tu wiele zmian. Mówią „oczywiście to zmiany na korzyść. Odnowione wnętrza robią bardzo przyjemne wrażenie, nowe skrzydło, rozbudowana baza zabiegowa, sam sposób planowania zabiegów, wysokie standardy w obsłudze - zdecydowanie widać to w odnoszeniu się do ludzi." Pani Monika uważa, że jest to najlepsza baza zabiegowa w Polsce, a była w kilku ośrodkach. Kuracjuszka jest bardzo wzruszona upominkiem, otrzymanym z okazji urodzin od Zarządu Uzdrowiska. „Na każdym kroku widać dbałość o pacjentów – klientów." powtarza.

Podobnie uważa pan Jacek, który przyjechał wraz z niepełnosprawnym synem Przemkiem. W „Krystynie" po raz pierwszy spotkał się z pomocą pielęgniarza, który opiekował się Przemkiem, co pozwoliło panu Jackowi korzystać z zabiegów.

Przyjazną atmosferę tworzą pracujący w „Krystynie" ludzie, jak chociażby pani Ewa „od kąpieli siarkowych", która zwraca się do pacjentów serdecznie „ pani Basiu", czy pan Andrzej masażysta, z którym

można w czasie masażu porozmawiać o życiu, o sporcie, czy miłe panie z jadalni, podające smaczne posiłki tak, że kuracjusze nie muszą na nie czekać. Dzięki takim osobom pacjenci chętnie będą tu wracać. Doskonałym uzupełnieniem oferty **„Uzdrowiska Busko – Zdrój" S.A.** jest naturalna woda mineralna **„Buskowianka - Zdrój"**, zalecana np. w profilaktyce osteoporozy czy leczeniu cukrzycy, oraz nowa linia **„Słonecznych Kosmetyków"** produkowana na bazie wody siarczkowej, solanki jodkowej i borowiny.

Goście i pacjenci nie będą na pewno narzekać na nudę w czasie pobytu w Uzdrowisku. W pięknej sali koncertowej Sanatorium „Marconi" wysłuchać można m.in. Salonowej Orkiestry Zdrojowej (najlepszej w Polsce) oraz wielu innych znamienitych gości świata muzycznego. Warto dodać, że **„Uzdrowisko Busko-Zdrój" S.A.** już od 21 lat jest gospodarzem Międzynarodowego Festiwalu Pianistycznego „Lato z Chopinem".

> Uzdrowisko Busko – Zdrój S.A., dzięki swoim staraniom cieszy się bardzo pozytywnymi opiniami pacjentów. Zdobywa także uznanie, otrzymując wiele wyróżnień i nagród jak chociażby przyznany w październiku 2015 r. tytuł „WZOROWA FIRMA - LIDER USŁUG MEDYCZNYCH I SANATORYJNYCH czy grudniowe trofeum - „ŚWIĘTOKRZYSKA NAGRODA JAKOŚCI"

„Uzdrowisko Busko – Zdrój" S.A., dzięki swoim staraniom cieszy się bardzo pozytywnymi opiniami pacjentów. Zdobywa także uznanie, otrzymując wiele wyróżnień i nagród jak chociażby przyznany w październiku 2015 r. tytuł **„WZOROWA FIRMA - LIDER USŁUG MEDYCZNYCH I SANATORYJNYCH** czy grudniowe trofeum - **„ŚWIĘTOKRZYSKA NAGRODA JAKOŚCI".**

Trzeba więc koniecznie wybrać się po wypoczynek, zdrowie i relaks do „Uzdrowiska Busko – Zdrój" S. A. Szczegóły oferty znajdziecie Państwo na stronie www.uzdrowiskobusko.pl

SENIORZE, z GEOVITĄ ZIMĄ I WIOSNĄ

SZCZEGÓLNIE NAD MORZE

ZIMA I WIOSNA NAD BAŁTYKIEM TO OKRES, W KTÓRYM POWIETRZE ZAWIERA NAJWIĘCEJ JODU, A MIEJSCOWOŚCI NADMORSKIE NIE SĄ ZATŁOCZONE. GEOVITA REKOMENDUJE TEN OKRES NA ODPOCZYNEK I REGENERACJĘ SIŁ WITALNYCH. DLATEGO Z MYŚLĄ O SENIORACH PRZYGOTOWALIŚMY SPECJALNĄ OFERTĘ PAKIETÓW POBYTOWYCH, NA KAŻDĄ KIESZEŃ. DŁUGIE SPACERY NADMORSKĄ PLAŻĄ WPŁYNĄ KORZYSTNIE NA PAŃSTWA SAMOPOCZUCIE I POZWOLĄ ODPOCZĄĆ OD TROSK ŻYCIA CODZIENNEGO. NIEZAPOMNIANE ZACHODY SŁOŃCA, ORAZ ŚWIEŻE MORSKIE POWIETRZE ZREGENERUJĄ ORGANIZM I DODADZĄ SIŁ WITALNYCH.

Tak wiemy, że wyjazd nad morze zimą albo wiosną jest mało popularny. A jednak, każdego roku coraz więcej osób przekonuje się, że warto zobaczyć Bałtyk zimą. Zapewniamy Państwa, że jest to niezwykły czas nad morzem i jakże odmienny od lata. Proszę sobie wyobrazić piasek pokryty białym puchem, a o zamarznięty brzeg rozbijają się gęste od drobinek lodu fale. Czasem Bałtyk zamarza niemal po horyzont, innym razem wygląda jak łaciate pole, usiane kawałkami kry o różnych wielkościach. Innym znów razem trafiają się cieplejsze zimy, a nieprzesłonięty śniegiem piach zamarza tworząc idealną nawierzchnię do wycieczek rowerowych wzdłuż plaży. W niektórych miejscach tworzą się gładkie lodowe zatoczki, po których można jeździć na łyżwach. Krajobraz zimowy nad morzem zmienia się – od księżycowego po niemal arktyczny. Zima nad morzem jest spokojna i cicha. To wspaniały czas na wyrwanie się z domowych obowiązków aby zregenerować się i zrelaksować. Spacery po białej plaży, na powietrzu nasyconym jodem, mają zdrowotną moc. Wierzymy że zachęciliśmy Państwa do odwiedzenia Bałtyku zimą, zapewniamy że jest wyjątkowo piękny.

O tej porze roku ceny są niższe niż w sezonie letnim, nie ma też takiego tłoku. Co prawda nie popływacie w Bałtyku, ale zrekompensujemy to Państwu basenami z podgrzewaną wodą, które z pewnością umilą czas i rozgrzeją po długim spacerze. Niezmiennie, także zimą, można skosztować wyśmienitą rybę podawaną na wiele sposobów w naszych hotelowych restauracjach, a grzane wino będzie doskonałym zwieńczeniem orzeźwiającego dnia.

Zapraszamy do zapoznania się z bardzo atrakcyjną Ofertą dla seniora 60+ . Sieć Geovita przygotowała wyjątkową ofertę wypoczynku nad morzem, ale nie tylko bo również w górach lub nad jeziorem. Oferta ta w ocenie naszych Klientów z roku na rok staje się coraz bardziej popularna.

Wiemy, że każdy Emeryt czy Rencista znajdzie tutaj coś dla siebie niezależnie od zasobności portfela.

Ośrodki i Hotele Geovity objęte ofertą w 2016 roku:

- Nad morzem – Mrzeżyno koło Kołobrzegu, Dąbki koło Koszalina
- W górach – Lądek-Zdrój, Jugowice (Góry Sowie), Wisła, Zakopane, Krynica-Zdrój, Złockie
- Nad jeziorem - Piła-Płotki, Hotel Bukowy Dworek (Łagów Lubuski)

Zakres oferty:
- pobyty 7 lub 14 dniowe z 3 posiłkami (śniadanie, obiad, kolacja), opcjonalnie dopłata za 2 zabiegi lecznicze dziennie (zlecone po indywidualnej konsultacji lekarskiej - 18 zł)
Cena pobytu: 7 dni - 595 zł; 14 dni - 1.190 zł

Pobyt w Hotelach i Ośrodkach Marzeń Geovita można rezerwować telefonicznie lub mailowo w każdym z obiektów wymienionych w ofercie lub skontaktować się z Biurem Marketingu i Sprzedaży w Warszawie. Dodatkowo na naszej stronie www istnieje możliwość rezerwacji online. W kilku z naszych ośrodków mile widziany jest pobyt Państwa z pupilami, są to: Jugowice (Góry Sowie), Piła-Płotki, Jadwisin k. Serocka, Hotel Orient w Krakowie, Hotel Perła Bieszczadów w Czarnej (Bieszczady) oraz Hotel Bukowy Dworek w Gronowie k. Łagowa Lubuskiego.

W przypadku grup zorganizowanych np. Uniwersytetów Trzeciego Wieku jesteśmy w stanie przygotować specjalną ofertę, dopasowaną do Państwa potrzeb, jak również zająć się organizacją transportu oraz wszelkich atrakcji około hotelowych.

Zapraszamy Państwa również do naszych Obiektów na turnusy rehabilitacyjne - uzyskaliśmy wpis do rejestru Organizatorów Turnusów Rehabilitacyjnych (wpis OR), z których korzystają rekonwalescenci, korzystający z dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Niedawno otrzymaliśmy kolejny wpis do Rejestru Organizatorów Turnusów Rehabilitacyjnych, który rozszerzyliśmy o nowe dysfunkcje.

Jesteśmy uprawnieni do organizowania turnusów rehabilitacyjnych w 8 ośrodkach (wpis OD). Nasza dewiza to:

"Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu."

Firma Hotele i Ośrodki Marzeń Geovita jest polską firmą z tradycjami, gdyż istnieje na polskim rynku od 1997 roku. Posiadamy w swojej ofercie 14 nowoczesnych hoteli i ośrodków wypoczynkowo-konferencyjnych. Są one położone w malowniczych miejscowościach w górach (Jugowice, Lądek-Zdrój, Wisła, Zakopane, Złockie, Krynica-Zdrój, Kraków i Czarna k. Ustrzyk Dolnych) i nad morzem (Dąbki, Dźwirzyno, Mrzeżyno). A także nad jeziorami: niedaleko Piły położony jest ośrodek w Płotkach, w Gronowie koło Łagowa Lubuskiego polecamy Hotel Bukowy Dworek a w samym sercu Polski ośrodek w Jadwisinie (35 km od centrum Warszawy).

Drogi Seniorze z wielką radością będziemy Cię gościć w sieci Geovita. Zapraszamy do zapoznania się z ofertą oraz do rezerwacji pobytu. Wierzymy w to, że pobyt w naszych Obiektach będzie miłą chwilą relaksu i odpoczynkiem od szarości codzienności.

Kontakt:
GEOVITA SA - Biuro Marketingu
Tel. (+48 22) 579-38-88
Kom. (+48 605-302-344)
email: marketing@geovita.pl

Leczniczy klimat Nałęczowa
Połączenie terapii i wypoczynku
Szeroka oferta zabiegów
Doskonała opieka lekarsko-pielęgniarska

1817 r.
UZDROWISKO NAŁĘCZÓW

rabat 30%
CENA już od 654 zł

to jest
Nasza tradycja

- 6 noclegów w wybranym obiekcie sanatoryjnym
- całodzienne wyżywienie z możliwością diet
- konsultacja lekarska
- 18 zabiegów zleconych przez lekarza
- całodobowa opieka medyczna

W NASZYCH OBIEKTACH HONOROWANA JEST
KARTA SENIORA

Z. L. „Uzdrowisko Nałęczów" S.A.
Al. Małachowskiego 5; 24-140 Nałęczów
email: rezerwacje@zlun.pl; www.zlun.pl

ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ
Tel. 81 50 16 027

18 75
SOLANKI
Uzdrowisko Inowrocław

140-letnia tradycja

Nowoczesna rehabilitacja lecznicza
- Rehabilitacja ortopedyczna
- Rehabilitacja neurologiczna
- Rehabilitacja kardiologiczna

Pobyty lecznicze
Już od stycznia w cenie:
- 4 zabiegi dziennie
- Seanse w Grocie Solnej

Ceny już od 85 zł/doba

ul. Solankowa 77, 88-100 Inowrocław
tel. 519 338 591 lub 519 517 650
medicalspa@solanki.pl, recepcja@solanki.pl
www.solanki.pl

Głos SENIORA

GŁOS SENIORA ŁĄCZY SERCA I BRATNIE DUSZE!

PRZYJAŹŃ I MIŁOŚĆ PO 60 TCE!

Czujesz się samotnie? Chcesz nawiązać ciekawy kontakt? Porozmawiać o swoich pasjach i hobby? A może chcesz poznać bratnią duszę, przyjaciela, towarzysza, męża lub żonę? Napisz do nas, a my opublikujemy twój krótki anons na łamach „Głosu Seniora"! Czekamy na zgłoszenia pod adresem glos.seniora@manko.pl (Al. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków).

PANI STANISŁAWA BABECKA-SOJKA ▶ Z BOCHNI WRAZ Z MĘŻEM

BEATA
DOM SENIORA

W NASZYM OBIEKCIE HONOROWANA JEST:
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

Przyjazne i komfortowe miejsce dla Ciebie

OFERUJEMY
POBYTY STAŁE | AKTYWNY TYDZIEŃ | WEEKEND SENIORA

www.domseniorabeata.pl

Dom Seniora BEATA, Złockie 103, Muszyna tel: 18 471 49 17, e-mail: biuro@domseniorabeata.pl

FIZYKA DLA KAŻDEGO

CZY W KAŻDYM WIEKU MOŻNA Z PASJĄ ODKRYWAĆ PIĘKNO FIZYKI? SENIORZY Z UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU ZE ŚWIĘTOCHŁOWIC, KTÓRY NA CO DZIEŃ WSPÓŁPRACUJE Z INSTYTUTEM PRACY SOCJALNEJ UNIWERSYTETU PEDAGOGICZNEGO W KRAKOWIE, UDOWODNILI, ŻE NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA SPOTKANIA Z PRAWDZIWĄ NAUKĄ, A FIZYKA JEST WYJĄTKOWO CIEKAWA I NIE TAK TRUDNA DO ZROZUMIENIA.

Dnia 27 października 2015 roku seniorzy ze Świętochłowic odwiedzili Instytut Fizyki Jądrowej PAN w Krakowie. Wizyta ta na zawsze pozostanie w pamięci seniorów, którzy z zachwytem opowiadali o laboratoriach, wykładach, a w szczególności o zaangażowaniu pracowników Instytutu w przekazanie im tak trudnej wiedzy. To co zawsze uważali za trudne i niemożliwe do zrozumienia, okazało się być niezwykle interesujące i „nie takie straszne, jak wspomnienia z fizyki z czasów szkoły". Ważnym wydarzeniem było umożliwienie seniorom zwiedzania Centrum Cyklotronowego Bronowice (CCB), jednego z najnowocześniejszych ośrodków terapii protonowej (istnieje tylko 26 takich ośrodków – 7 w USA, 11 w Europie, 7 w Japonii i 1 w Chinach) [1].

Terapia protonowa jest zaliczana do jednej z najbardziej precyzyjnych metod leczenia nowotworów. Cechuje się wysoką skutecznością niszczenia komórek rakowych przy jednoczesnej ochronie tkanek zdrowych. W protonoterapii wykorzystuje się, poruszającą się z olbrzymią prędkością wiązkę protonów, które dzięki swoim „niezwykłym właściwościom" mogą zatrzymywać się w dokładnie określonym miejscu, czyli tam, gdzie zlokalizowany jest nowotwór, a jednocześnie mało szkodzą zdrowej tkance, znajdującą się „na drodze do nowotworu"[2].

Strumień wysokoenergetycznych protonów otrzymuje się w cyklotronach. W Centrum Cyklotronowym Bronowice działają dwa cyklotrony:

1. cyklotron izochroniczny AIC-14 przyspieszający protony do energii maksymalnej 60 MeV. Wystarcza to do leczenia nowotworów oka, gdyż odpowiada głębokości penetracji tkanki około 30 mm, czyli porównywalnej ze średnicą oka [1,2].
2. cyklotron Proteus C-235 przyspieszający protony do energii maksymalnej 230 MeV, co umożliwia im wniknięcie głębiej w ludzkie ciało i odpowiada głębokości penetracji tkanki około 30 cm. Umożliwia to prowadzenie radioterapii nowotworów w dowolnie zlokalizowanym miejscu w ciele pacjenta [1,2].

Oprócz cyklotronu do prowadzenia radioterapii protonowej wykorzystywane jest stanowisko terapeutyczne, tzw. gantry. Jest to obracane ramie służące do protonoterapii nowotworów, które są zlokalizowanych w miejscach najtrudniejszych do leczenia. Ramię gantry umożliwia skierowanie wiązki protonowej w miejsce trudnodostępnego nowotworu z dowolnej strony, co daje możliwość dojścia do guza od najkorzystniejszej strony [1,2].

Radioterapię protonową stosuje się m.in. w leczeniu guzów mózgu, rdzenia kręgowego, gałki ocznej, nowotworów u dzieci, chłoniaków, mięsaków, nowotworów urologicznych, nowotworów płuc. Terapia ta ma szczególne zastosowanie w leczeniu pacjentów, u których konwencjonalna radioterapia nie może być zastosowane z powodu zbyt głębokiego usytuowania nowotworu w organizmie, lub bliskiego położenia organów krytycznych. [1,3]

Od stycznia 2016 r. w Centrum Cyklotronowym Bronowice w ramach finansowania z NFZ będzie leczonych 10 nowotworów głowy i okolic głowy tj. glejaki, nowotwory podstawy czaszki oraz nowotwory wieku dziecięcego wymagające napromieniowania osi mózgowo-rdzeniowej. Leczenie w Centrum Cyklotronowe Bronowice jest dostępne dla pacjentów z całej Polski [1,4].

DR KATARZYNA JAGIELSKA
Instytut Pracy Socjalnej
Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie

BIBLIOGRAFIA:

[1] www.ifj.edu.pl
[2]M. Nowina-Konopka, Terapia hadronowa w Krakowie, „Foton" 123/2013.
[3] www.protonoterapia.pl
[4] http://www.rmf24.pl/fakty/polska/news-nfz-sfinansuje-leczenie-nowoczesna-terapia-protonowa-dla-cze,nld,1911553

OKRĘGOWA IZBA APTEKARSKA NA RZECZ SENIORÓW

II OGÓLNOPOLSKIE SENIORALIA W KRAKOWIE

OKRĘGOWA IZBA APTEKARSKA W KRAKOWIE

Okręgowa Izba Aptekarska w Krakowskie wspiera działania edukacyjne Stowarzyszenia MANKO i Głosu Seniora w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa Seniorów. OIA była partnerem Stowarzyszenia MANKO w czasie II Ogólnopolskich Senioraliów w Krakowie.

BetaMed
CENTRUM MEDYCZNE

BetaMed Medical Active Care

Kompleks medyczno-usługowy Medical Active Care został stworzony według najwyższych standardów, w odpowiedzi na potrzeby osób wymagających specjalistycznej opieki, aktywizacji oraz rehabilitacji.

W zakres usług świadczonych w naszym centrum wchodzą:

- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy dla pacjentów wentylowanych mechanicznie
- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy
- Pobyty dzienne
- Pobyty rehabilitacyjne
- Rehabilitacja ambulatoryjna

KOMPLEKSOWA OPIEKA I AKTYWIZACJA OSÓB STARSZYCH

BetaMed Medical Active Care oferuje również turnusy rehabilitacyjne dla seniorów.

Są to programy zdrowotne składające się z pakietów usług dobieranych indywidualnie do potrzeb pacjentów:

- Pobyt w komfortowych pokojach z łazienką,
- Pełne wyżywienie z indywidualnie dobraną dietą przygotowaną przez specjalistów dietetyki,
- Kompleksowe konsultacje lekarzy specjalistów,
- Indywidualnie ustalany program rehabilitacji, prowadzony przy zastosowaniu innowacyjnych urządzeń,
- Pełny zakres zabiegów hydroterapii, kinezyterapii oraz fizykoterapii,
- Stała opieka lekarska i fizjoterapeutyczna,
- Aktywne formy wypoczynku oraz rozrywki kulturalne.

KOMPLEKSOWA OPIEKA DLA PACJENTÓW WENTYLOWANYCH MECHANICZNIE

Clinica BetaMed Medical Actice Care świadczy usługi m.in. dla pacjentów z niewydolnością oddechową, niewymagających hospitalizacji w oddziałach intensywnej terapii, natomiast wymagających terapii oddechowej przy pomocy respiratora. Jako jedna z nielicznych placówek w Polsce, BetaMed S.A. zapewnia świadczenia w przedmiotowym zakresie dla dorosłych, dzieci i młodzieży, na podstawie umowy zawartej z NFZ.

BetaMed Medical Active Care
ul. Racławicka 20A, 41-506 Chorzów
tel: 32 420 29 00
519 308 200

Dział Wentylacji Mechanicznej
Informacja telefoniczna:
(pn-pt, w godz. 8:00-16:00)
tel. (32) 428 87 36
kom. 501 317 377
e-mail: wentylacja@betamed.pl

MIASTA PARTNERSKIE „GŁOSU SENIORA”

**Nowy Sącz, Rybnik, Dąbrowa Górnicza to miasta partnerskie Głosu Seniora!
W roku 2016 do tego grona dołączy kilkanaście nowych gmin, miast i regionów!**

Nasz magazyn wspiera promocję i organizację wydarzeń dla Seniorów w tych miastach. Seniorzy z Nowego Sącza, Rybnika i Dąbrowy Górniczej mogą też śledzić aktualne wydarzenia dla seniorów, które odbywają się na terenie ich miast na specjalnych podstronach w portalu www.glosseniora.pl.

**W ostatnich tygodniach również Rzeszów dołączył do miast partnerskich Głosu Seniora Chęć współpracy zadeklarował Prezydent Miasta Rzeszowa, Tadeusz Ferenc (po prawej) oraz Przewodniczący Rzeszowskiej Rady Seniorów – Jan Pająk (po lewej).
Liczymy na owocną współpracę!**

Informacje i REZERWACJE:
tel. 32 325 04 80, 32 325 04 81 (7.00-15.00)
tel. 32 326 23 50, 32 326 23 51 (7.00-18.00, w soboty 10.00-14.00)

NAT

 # Wszystko co najlepsze w wypoczynku ***w Polsce.***

Zawsze aktualne promocje znajdziesz na: **www.nat.pl**

Specjalna oferta wypoczynku dla Seniora

- atrakcyjne ceny przez cały rok
- atrakcyjne lokalizacje (Świnoujście, Kołobrzeg, Dziwnówek, Jarosławiec, Sarbinowo, Dąbki, Krynica Morska, Kąty Rybackie, Ustronie Morskie, Kalbornia, Wisła, Ustroń, Piwniczna Zdrój, Krynica Zdrój, Bukowina Tatrzańska, Szczytna)
- transport
- zabiegi

Sieć Hoteli i Ośrodków Wypoczynkowych w Polsce

RADA SENIORÓW W OLKUSZU

W Olkuszu powstała Rada Seniorów. Rada zadeklarowała współpracę z Głosem Seniora oraz Ogólnopolską Kartą Seniora, a Roman Piaśnik, Burmistrz Miasta i Gminy Olkusz, objął patronat honorowy nad Ogólnopolską Kartą Seniora i Głosem Seniora. Współpracę "Głosu Seniora" z Radą Seniorów i władzami miasta zainicjowała Pani Olga Śladowska – członek małopolskiej rady seniorów i nowopowstałej Rady Seniorów w Olkuszu.

UTWORZONO REGIONALNE POROZUMIENIE RAD SENIORÓW

26 listopada w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Śląskiego odbyła się konferencja podsumowująca projekt „Profesjonalne Rady Seniorów na Śląsku, który był realizowany przez Stowarzyszenie Gliwicki UTW, pod kierownictwem Prezes Krystyny Jurczewskiej - Płońskiej, we współpracy z radami seniorów województwa śląskiego.

Uczestnikami projektu „Profesjonalne Rady Seniorów na Śląsku” byli seniorzy i osoby zaangażowane w ich wspieranie. Celem przedsięwzięcia było promowanie idei rad seniorów. Podczas konferencji zaprezentowano wyniki prac, odbyła się również debata nt. wyzwań stojących przed seniorami – mieszkańcami województwa śląskiego. Spotkanie zakończyło się podpisaniem „Regionalnego Porozumienia Rad Seniorów".

RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW ZAPRASZA RADY SENIORÓW DO PRZYSTĄPIENIA DO OGÓLNOPOLSKIEGO POROZUMIENIA O WSPÓŁPRACY RAD SENIORÓW

21.08.2015 roku w siedzibie Urzędu Miasta Krakowa utworzono Ogólnopolskie Porozumienie o Współpracy Rad Seniorów. Członkami Porozumienia mogą być gminne i miejskie Rady Seniorów, reprezentowane przez Zarządy/Prezydia, jak też polską Unię Seniorów oraz organizacje wspierające działające na rzecz seniorów.

Zainteresowanych przystąpieniem do Ogólnopolskiego Porozumienia o współpracy Rad Seniorów prosimy o kontakt z Krakowską Radą Seniorów pod numerem telefonu: 660 637 097.

WIELKIE SPOTKANIA Z OCEANEM

Specjalnie dla naszych czytelników, do wygrania 3 egzemplarze książki

Na oceanie nie ma ciszy

Napisz do nas: *glos.seniora@manko.pl*, odpowiadając na pytanie: „W jakim wieku był Aleksander Doba, gdy w 2014 roku przepłynął Atlantyk?”
Na zgłoszenia czekamy do 30. stycznia.

Biografia Aleksandra Doby, autorstwa Dominika Szczepańskiego, to ciekawa i godna polecenia propozycja czytelnicza dla każdego seniora. Zwłaszcza takiego, który chciałby przeżyć – przynajmniej dzięki lekturze – niezwykłą przygodę. Czasem niebezpieczną, czasem okupioną bólem i problemami, jednak przede wszystkim fascynującą i zapierającą dech w piersiach.

Książka Na oceanie nie ma ciszy jest opowieścią o człowieku, dla którego kajak stał się prawdziwą pasją, domem, powołaniem. Aleksander Doba jest w niej przedstawiony jako osoba przekraczająca granice, walcząca z przeciwnościami losu. Kolejne rozdziały opisują jego kajakowe wyprawy. Są też ciekawym wprowadzeniem w świat bohatera, gdyż pokazują, jak skomplikowanych przygotowań wymaga każda eskapada. Ale nie można zapomnieć również o tym, że biografia jest pochwałą ducha wolności i ciągłego mierzenia się ze swoimi słabościami. Doba bowiem musi walczyć z rozmaitymi przeciwnościami: nie tylko z awarią sprzętu, lecz także dolegliwościami zdrowotnymi lub bandytami. Nie umniejsza to jednak jego dokonań, a wręcz prowokuje go do stawiania sobie coraz wyżej poprzeczki. Z sukcesami. Przykład Aleksandra Doby pokazuje także, iż wiek nie jest jakimkolwiek ograniczeniem. Ważniejsza jest raczej chęć poznawania nowego i upór w dążeniu do celu.

Dużym atutem książki są naprawdę zachwycające zdjęcia, które stanowią udokumentowanie podróży bohatera. Pozwalają także czytelnikowi chociaż w pośredni sposób doświadczyć piękna takich wypraw.

Biografia może być więc ciekawą lekturą na długie, zimowe wieczory, kiedy tęskni się za szumem oceanu i dreszczem emocji.

SYLWIA KĘPA

SENIORZE, WESPRZYJ DZIAŁANIA STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOSU SENIORA

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy
odbiorca:
kwota:
zleceniodawca:
tytułem:
stempel dzienny
opłata:

nazwa odbiorcy: Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16
nazwa odbiorcy cd.: 30-698 Kraków
nr rachunku odbiorcy: 57 2490 0005 0000 4500 9810 9905
waluta: W PLN
kwota
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)
nazwa zleceniodawcy
nazwa zleceniodawcy c.d.
tytułem: Darowizna na cele statutowe
tytułem cd.
06
Opłata:
pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

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

MANKO STOWARZYSZENIE

Głos SENIORA

KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

Formularz zgłoszeniowy dla Uczestników Programu „Karta Seniora”*

Proszę o przyjęcie mnie w poczet uczestników programu „Karta Seniora”. Oświadczam, że znane mi są postanowienia Regulaminu. Jednocześnie zobowiązuję się do jego przestrzegania.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Stowarzyszenie MANKO dla celów statutowych zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. nr 133 poz. 883). Wiem, że mam prawo wglądu oraz poprawienia swoich danych, a także do sprzeciwu wobec ich przetwarzania do wyżej wymienionych celów.
Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji drogą e-mailową i pocztową nt. dostępnych promocji i rabatów skierowanych do seniorów.

..... miejscowość i data

..... podpis

DANE OSOBOWE:

Imię i nazwisko: .....

.....

Data i miejsce urodzenia: .....

.....

Adres zameldowania (wraz z kodem pocztowym): .....

.....

Adres do korespondencji (jeśli inny niż adres zameldowania): .....

.....

Numer telefonu stacjonarnego i komórkowego: .....

.....

E-mail: .....

* Wypełniony pismem drukowanym formularz prosimy odesłać pocztą tradycyjną (**wraz ze zwrotnym znaczkiem pocztowymi w kopercie**) na adres redakcji „Głosu Seniora” (ul. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków).

Prosimy również o wsparcie projektu darowizną na adres: Stowarzyszenie MANKO, ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków. Numer rachunku bankowego: 57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

Baza firm honorujących Kartę Seniora jest dostępna na www.glosseniora.pl.

DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚCIE Z NAMI!

MANKO STOWARZYSZENIE

Głos Seniora

KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

MANKO STOWARZYSZENIE

Głos Seniora

KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

Stowarzyszenie MANKO to wydawca **Głosu Seniora** i organizator licznych kampanii społecznych. To Organizacja Pożytku Publicznego

Wesprzyj działania proseniorskie

1%

Przekaż nam swój 1%

KRS 0000225549

LOKALNIE BEZ PAPIEROSA.PL

Polska bez dymu

NIE PAL PRZY DZIECKU!

PILNUJ DAWCE

ryzykochania Kampania Społeczna

PRZETESTUJ SIĘ

Manko Miesięcznik Studencki

Głos Seniora

MYŚL ZDROWO Twój poradnik zdrowia

DROGOWSKAZ

SENIORZE, WESPRZYJ DZIAŁANIA STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOSU SENIORA

PRZEKAŻ DAROWIZNĘ:

Stowarzyszenie MANKO
ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków
numer rachunku bankowego:
57 2490 0005 0000 4500 9810 9905