



Głos SENIORA



SOLIDARNI Z SENIORAMI

NR 50 | MAJ-CZERWIEC 2020 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl



**SOLIDARNI
Z SENIORAMI**



**ZWIERZAK LEKIEM
NA SAMOTNOŚĆ**



**KUPUJ TYLKO
POLSKIE PRODUKTY**



**Musimy wygrać ten rajd
SOBIESŁAW I EWA ZASADA**

**ZAMÓW PRENUMERATĘ GŁOSU SENIORA s. 68
ZAMÓW OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA s. 70
ZNAJDZIESZ NAS TEŻ NA FACEBOOKU**



MANKO
STOWARZYSZENIE

ADRES REDAKCJI

al. J. Stowackiego 46/30, 30-018 Kraków

Tel./faks 12 429 37 28

e-mail: ogs@manko.pl

kontakt@manko.pl

kartaseniora@manko.pl

REDAKTOR NACZELNY

Łukasz Salwarowski

salwarowski@manko.pl

REDAKTOR WYDANIA

Adrianna Chorąży

ogs@manko.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Ewa Hotota

Anna Boraczyńska

Marek Pilch

Ewelina Florczak

Krystyna Ćwiklińska

Joanna Talar

Zbigniew Paszek

Klaudia Ożóg

Magdalena Petryniak

Joanna Zwolińska

Sylvia Krawczyk

WSPÓŁPRACA

Krzysztof Czarnobilski

Barbara Maciejewska

Hanna Piekarska

Janina Czaja

Janusz Rosiak

Halina Gawrus

Ewa Zbelicka

Barbara Zylm

Krzysztof Łebkowski

Marek Kawatek

Zofia Krukowska

Mirka Widurek

MARKETING

Ewa Węgrzyn

marketing@manko.pl

PROMOCJA I PR

Ewa Hotota

programoks@manko.pl

Patrik Schmidt

promocja@manko.pl

PRENUMERATA

Sławomir Kałęba

kontakt@manko.pl

GINIA PRZYJAZNA SENIOROM

Brygida Wolniakowska

kartaseniora@manko.pl

tel. 507 425 093

SKŁAD GRAFICZNY

Afterimage Studio

NAKLAD

25 000 egzemplarzy

DRUK

INTROMAX Drukarnia Offsetowa

Kraków, ul. Biskupińska 21

www.glosseniora.pl

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

SPIS TREŚCI**SOLIDARNI Z SENIORAMI**

Solidarni z Seniorami – razem damy radę! 4

AKTYWNY SENIOR 8

Musimy wygrać ten rajd – Sobiesław Zasada 8

STYLOWI SENIORZY

Egzamin dojrzałości 10

SENIOR DZIAŁKOWIEC

Balkonowa seniorów rozmowa... 12

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Mój Kajtek 13

MIŁOŚĆ PO 60-TCE

Każda miłość jest pierwsza 14

POLITYKA SENIORALNA

Dostępność w czasie epidemii 15

Nasze działania dla Seniorów 16

SOLIDARNI Z SENIORAMI

Niezbędnik Seniora 18

Pacjent w dobie epidemii koronawirusa 19

Zdrowy Senior w okresie epidemii 20

Wywiad z lekarzem Jakubem Losterem 20

Seniorzy powinni się szczepić 21

O bezdomności w Polsce 22

Rada Krakowskich Seniorów – Pomaga 23

Bądź altruistą – zadbaj o siebie 24

Bo wirus to test! #Hot16challenge2 24

Głosu Seniora 25

Głos Seniora w akcji MASKUJEMY 25

GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

Solidarni z Rodakami za granicą 26

OBYWATELSKI GŁOS SENIORA

Postulaty obywatelskie 27

BEZPIECZNY SENIOR

Stop Korona-Oszustwom 28

Uwaga na oszustów! 29

Seniorze, uważaj na te numery! 30

PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA

Podziękujmy Bohaterom 32

Seniorze, Kupuj Tylko Polskie Produkty! 33

Zdrowie Bohaterom 34

SENIOR W RUCHU

Ćwicz z Głosem Seniora! 35

JUNIORZY SENIOROM – SENIORZY JUNIOROM

Dobre Rady Babć w Locie 36

SENIOR MELOMAN

Nie bój się marzyć! Wywiad z Mieczysławem 37

Gajosem 37

MAŁOPOLSKI GŁOS SENIORA

Tele-aniół – pomocna dłoń dla seniorów w 38

trudnych czasach 38

Iwanowice Solidarne z Seniorami 39

ASTRONOMIA

Co na niebie w najbliższych miesiącach? 41

MYŚL ZDROWO

Krzyżówka Głosu Seniora 42

Sprawność umysłu zależy od nas (cz. III). 43

Jak poprawić koncentrację? 43

Rak kolczystokomórkowy skóry, czyli jaki? 44

Nietrzymanie moczu a higiena osobista 46

Normalne starzenie się czy już choroba? 47

Rozwiązanie konkursu – powrót do aktywności 48

fizycznej 48

Adamed wspiera seniorów 50

Polifenole kontra rdza, czyli co zrobić 54

aby dożyć 100 lat 54

Smog 56

56

PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS 58**PASJE**

Malarstwo intuicyjne 59

Spójrzmy z optymizmem w przyszłość 59

Radość seniora 59

DLA POLEPSZENIA NASTROJU 60**REGIONALNY GŁOS SENIORA**

Tyszowce – Gmina Przyjazna Mieszkańcom 62

Inwestujemy w seniorów 63

Piękne miasto Hrubieszów 64

Miasto i Gmina Kórnik Przyjazne Seniorom 65

Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego 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 Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Działanie sfinansowane ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030



Wirus to test – kto kim naprawdę jest



Pomyślałeś tylko o sobie i rodzinie, a może o seniorce i seniorze, co dziś odcięty od świata mniej może? Mocne ręce społeczników – Chwata im! A w szczególności Tym, co mimo wieku pomyśleli o drugim człowieku! Bo wirus to test.

Można mieć pretensje, pomstować i żałować epidemii, straty wakacji, pieniędzy, niezrealizowanych planów. Można też znaleźć w tej sytuacji dobre strony, między innymi prawdę o nas samych i tych wokół nas. Docenić to, co było niedocenione, zauważyć to, co było niezauważone.

Przekazujemy w Wasze ręce jubileuszowy już 50. numer Ogólnopolskiego Magazynu Głos Seniora. Jest on głównie poświęcony naszej kampanii „**Solidarni z Seniorami – razem damy radę!**”. Nie schowaliśmy się w piwnicy, nie wyjechaliśmy na wieś, nie zamknęliśmy drzwi, nie pisaliśmy zostać w domu. Dlaczego? Bo jakby wszyscy w nim zostali, nie byłoby jak dotrzeć do ludzi w potrzebie, którzy z uwagi na obecną sytuacją zostali w pewien sposób odizolowani od społeczeństwa. Nie daliśmy się zastraszyć sąsiadom i mediom, nie czekaliśmy na niczyją pomoc, zgodę czy poparcie, a w dniu wybuchu epidemii wzięliśmy sprawy w swoje ręce. Wiele udało się zrobić, dzięki ludziom takim jak Wy, którzy mimo wieku i obawy o swoje zdrowie i życie, pomyśleli o tych, co mają gorzej. Chwata społecznikom, którzy mimo wieku pomyśleli o drugim człowieku! Szkoda, że nawet wirus, epidemia i zagrożenie życia nie ostabiło zawiści, zazdrości i chęci konkurowania wśród polityków, urzędników i organizacji społecznych. Były miasta, które wręcz zabroniły działań pomocowych swoim organizacjom. Na szczęście w wielu przypadkach solidarność i chęć pomocy innym okazała się silniejsza niż chęć konkurowania.

Obecny numer opisuje, co robimy i do czego zapraszamy. Poza tym jak zwykle w magazynie znajdziecie także wywiady z naszymi ekspertami, lekarzami m.in. dr. Krzysztofem Czarnobilskim, dr. Jakubem Losterem i profesorem Bogdanem de Barbaro, a także Ministrem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Stanisławem Szwedem, Minister Funduszy i Polityki Regionalnej Małgorzatą Jarosińską-Jedynak, Rzecznikiem Praw Pacjenta, Bartłomiejem Chmielowcem i Petnomocnikiem ds. Polonii i Polaków za granicą, Janem Dziedzicakiem. Na ten czas przygotowaliśmy również wraz z Ministerstwem Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej #NiezbędnikSeniora, który pomoże Wam przetrwać epidemię i czas, który nadejdzie po niej. Znajdziecie też sporo artykułów, przestrzegających Was przed korona-oszustwami. Bądźcie czujni – Stop manipulacji, nie daj się oszukać!

Jak zwykle w numerze nie zabraknie waszych ulubionych konkursów takich jak Stylowi Seniorzy, Senior-Działkowiec i Balkonowiec, Zwierzak lekiem na samotność, Miłość po 60-tce i Przekaż nam swój przepis. Dla rozluźnienia polecamy wywiad z finalistą The Voice of Poland, Mieczysławem Gajosem oraz nowy cykl artykułów o astronomii, który inaugurujemy tekstem – Co na niebie w najbliższych miesiącach? Waszej uwadze polecamy też wywiad z Mirką Widurek na temat bezdomności wśród seniorów oraz teksty z działu Senior Patriota, w którym ruszamy z kampanią edukacyjną na temat istotności kupowania polskich produktów i wspierania polskich przedsiębiorców.

Pamiętajcie, jesteśmy z Wami. Solidarni z Seniorami – razem damy radę!

Łukasz Salwarowski
Łukasz Salwarowski

PATRONI HONOROWI I PARTNERZY



Joanna Borowiak
Przewodnicząca Sejmowej Komisji
Polityki Senioralnej



SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADE!



Zamiast wyczekiwanej wiosny nadeszła niespodziewana epidemia koronawirusa. Izolacja społeczna i zamknięcie organizacji seniorskich dotknęły nas wszystkich. Pojawił się niepokój i niepewność. Ostabły możliwości aktywności ruchowej i mentalnej. Zwiększyła się za to aktywność przestępców. Nie mogliśmy przejść obok tego obojętnie. W trosce o Wasze zdrowie i bezpieczeństwo rozpoczęliśmy kampanię **Solidarni z Seniorami – razem damy radę**. Chcemy wspierać seniorów w czasie epidemii na wszelkie możliwe sposoby. Kontynuujemy dotychczasowe i tworzymy nowe formy edukacji i aktywizacji fizycznej i psychicznej, nadal chronimy przed oszustami, pomagamy w zakupach, maseczkach, rzetelnej informacji i wspieraniu na duchu. Nasza kampania opiera się na sześciu filarach: Głos Seniora TV, Zakupy dla seniora, Pakiety wsparcia, Szyjemy razem maseczki dla seniorów i szpitali, Stop Korona-oszustwom i akcji Zwierzak Lekiem na Samotność.

GŁOS SENIORA TV

Nie możecie w najbliższym czasie uczęszczać do ukochanych Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora na wykłady, prelekcje czy warsztaty. Dlatego reaktywujemy dla Was Głos Seniora TV – internetowe wywiady i porady ze specjalistami, ekspertami i naszymi ambasadorami, a także programy rozrywkowe. Filmy możecie oglądać na naszym profilu [facebook.com/GlosSeniora](https://www.facebook.com/GlosSeniora) i [facebook.com/OgólnopolskaKartaSeniora](https://www.facebook.com/OgólnopolskaKartaSeniora) lub na naszym kanale na youtube.com, wpisując w pole wyszukiwarki **Głos Seniora TV**. Jeżeli



Dr n. med. Krzysztof Czarnobilski
Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa, Konsultant ds. Geriatrii
i Chorób Wewnętrznych SP ZOZ MSWiA w Krakowie

chcecie być na bieżąco z nowościami na naszym kanale, wyślijcie do nas swój adres email na it@manko.pl – dołączymy Was do cotygodniowego Newslettera. Nakręciliśmy już szereg wywiadów m.in. z dr. Krzysztofem Czarnobilskim, z Rzecznikiem Praw Pacjenta czy z dr. Piotrem Pucem. Nagraliśmy też filmiki instruktażowe: uczyliśmy jak zrobić samodzielnie maseczkę i przyłbicę. Zachęcamy Was też w nich do wspólnych ćwiczeń fizycznych i przestrzegamy przed manipulacjami. Zapraszamy na nasz kanał!

ZAKUPY DLA SENIORA

Akcja zakłada promowanie pomocy sąsiedzkiej i międzypokoleniowej. My i nasze media partnerskie promujemy akcję „Zrób zakupy dla seniora”. Zachęcamy do wydruku naszego plakatu, wpisania swojego numeru telefonu i zadeklarowa-





PRZEKAZANIE DWÓCH WÓZKÓW INWALIDZKICH ORAZ 100 PAKIETÓW WSPARCIA DLA PODKARPACKICH SENIORÓW. OD LEWEJ: PREZES ŁUKASZ SALWAROWSKI, MAREK I MIRKA WIDUREK ZE STOWARZYSZENIA "DLA RÓWNOŚCI" Z DRAGANOWEJ ORAZ MAREK PILCH.

nia gotowości do pomocy seniorom poprzez wywieszenie plakatu na swojej klatce schodowej czy włożenia pod drzwi starszej osoby (np. zrobienie zakupów, w tym leków, wyprowadzenie psa, porozmawianie przez telefon) w dobie epidemii koronawirusa.

PAKIETY WSPARCIA

Izolacja społeczna odcięła nas od wielu form aktywności, co odbija się na naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym. Aby wesprzeć Was w tym trudnym okresie prowadzimy akcję wysyłania do Was pocztą aktywizacyjno-edukacyjnych

Pakietów Wsparcia. Zawierają one: Ogólnopolski Magazyn Głos Seniora, książkę naszego ambasadora Mistrza Sobieśława Zasady, maseczkę ochronną, próbko-ulotki od Seni Polska oraz materiały edukacyjne m.in. Niezbędnik Seniora od Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, informator dot. praw pacjenta oraz ostrzeżenia przed oszustwami. Mamy nadzieję, że te pakiety wsparcia dodadzą Wam otuchy w tym trudnym czasie. Dzięki nim zapoznacie się z prawami pacjenta, zostaniecie przestrzeżeni przed najnowszymi korona-oszustwami i umilicie sobie czas lekturą magazynu oraz przestanej książki.



SOLIDARNI Z SENIORAMI

SZYJEMY RAZEM MASECZKI DLA SENIORÓW I SZPITALI

Kolejną formą aktywizacji i wsparcia Was w tym trudnym czasie jest akcja zachęcania Was do szycia z nami maseczek dla seniorów i szpitali. Każdy może się włączyć



– jeżeli masz maszynę do szycia, możesz szyc z nami maseczki ze swojego bądź przekazanego przez nas materiału, a jeżeli nie masz maszyny możesz przestać nam materiał do wykorzystania w akcji. Zachęcamy Was do wzięcia udziału w akcji – nie tylko spędzicie aktywnie czas, ale i pomożecie tym, którzy w szczególności dzisiaj tego potrzebują. Szyjmy razem!

STOP KORONA – OSZUSTWOM

W trosce o Wasze bezpieczeństwo prowadzimy akcję pt. „**Stop Korona-Oszustwom**” w ramach trwającej kampanii „**Stop manipulacji – nie daj się oszukać!**”. Celem akcji jest zwiększenie świadomości w temacie zagrożenia różnego typu oszustwami w trakcie pandemii koronawirusa. W ten sposób przestrzegamy Was przed manipulatorami i informujemy, jak nie dać się oszukać. Więcej informacji o najnowszych oszustwach znajdziecie w tym numerze Głosu Seniora, zachęcamy Was do uważnej lektury. Warto być czujnym!



ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Ideą akcji jest promowanie adopcji zwierzątek ze schronisk, która to dla osób samotnych czy starszych stanowi fenomenalne rozwiązanie, szczególnie w dobie izolacji społecznej. W ten sposób wspieramy także schroniska, borykające się w obecnym momencie z negatywnymi skutkami epidemii. Adopcja zwierzątka musi być oczywiście przemyślana, ale jeżeli macie tylko warunki i taką możliwość warto dać dom potrzebującym czworonogom. Z pewnością odwdzięczą się Wam bezgraniczną i bezwarunkową miłością – taką potrafią dać człowiekowi w szczególności właśnie one. Na stronach konkursu Zwierzątko lekiem na samotność przedstawiamy Wam historię Pchętka – pieska, czekającego w krakowskim schronisku na osobę, która da mu dobry i kochający dom. Taki, na jaki zasługuje i jaki powinien mieć każdy zwierzątko.

SENIORZE! ZAADOPTUJ MNIE!

TELEFON
KONTAKTOWY
12 429-92-41



ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ





PREZYDENT RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ
Andrzej Duda

Warszawa, 22 maja 2020 roku

Organizatorzy i Uczestnicy
akcji „Solidarni z Seniorami
– razem damy radę”

Szanowni Państwo!

Chcemy podziękować wszystkim, którzy włączyli się w akcję „**Solidarni z Seniorami – razem damy radę**”. Tych, którzy chcieliby zaangażować się w tę inicjatywę, gorąco zachęcamy do współtworzenia tego jakże ważnego i potrzebnego przedsięwzięcia. Serdecznie dziękujemy także inicjatorom i organizatorom kampanii za Państwa cenny wysiłek.

Epidemia koronawirusa postawiła przed nami nowe wyzwania. Ale mimo powszechnego zagrożenia ciężką chorobą my, Polacy, śmiało stawiliśmy czoła nieznanym wcześniej przeciwnościom. Jesteśmy dumni z postawy naszych rodaków, którzy w tym trudnym czasie niosą pomoc najbardziej potrzebującym, wśród których znajdują się zwłaszcza seniorzy. Osoby starsze wymagają szczególnej ochrony przed zarażeniem: w tym celu konieczne jest ograniczenie kontaktów społecznych. Podnosi to znacznie ich bezpieczeństwo, ale rodzi również wiele problemów. Dlatego seniorzy potrzebują naszej solidarności zarówno w formie pomocy w załatwianiu codziennych spraw, takich jak zakupy, jak też poprzez wsparcie psychiczne i emocjonalne.

Patrzemy z nadzieją w najbliższą przyszłość. Ale pamiętamy i o tym, by konsekwencją wprowadzenia zasad dystansu społecznego nie było poczucie osamotnienia i pozostawienia samym sobie. Oprócz żywności i środków ochrony osobistej przeciw zarażeniu każdy z nas potrze-



PARA PREZYDENCCKA

FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI KPRP

buje także obecności innych, życzliwej rozmowy i wzajemnego dodawania sobie otuchy – nawet jeśli tylko za pośrednictwem komunikacji elektronicznej.

Dlatego apelujemy: bądźmy nadal solidarni, tak jak byliśmy solidarni dotąd. Bądźmy razem z osobami starszymi, naszymi krewnymi i sąsiadami, ale też ludźmi dotąd nieznanymi. Odpowiadajmy na prośby o pomoc i sami pytajmy seniorów, czy potrzebują wsparcia. Włączajmy się w akcje pomocowe, ofiarowując swój czas, siły i środki. Wspólnie zapobiegajmy różnorodnym negatywnym skutkom pandemii. Niech to doświadczenie uczyni nas lepszymi i życzliwszymi dla siebie nawzajem na co dzień, także w czasie po pandemii.

Solidarni z seniorami – razem damy radę!

Z uwagami, rozmowami i sympatią

Hornhauser-Duda

PATRONI HONOROWI:



Ministerstwo Zdrowia
Patronat Honorowy Ministra Zdrowia



Rzecznik Praw Pacjenta



MAŁOPOLSKA
Witold Kozłowski
- Marszałek Województwa
Małopolskiego



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



HONOROWY PATRONAT
Informacyjne Rządu dla Sportu
Polski i Polaków za Granicą
Jona Dziejczaka



REGIONALNY HONOROWY MARSZAŁK WJEWÓDZTWA
DOLNOŚLĄSKIEGO CZESŁAW PRZYBYLSKI



Arcybiskup
Marek Jędraszewski
Metropolita Krakowski



Dominik Jaśkiewicz
Przewodniczący
Rady Miasta Krakowa



MINISTERSTWO
FUNDUSZY I POLITYKI
REGIONALNEJ



PARTNER: **Kraków**

PATRONI MEDIALNI:

GAZETA
OLSZTYŃSKA



WARSZAWA



KRAKÓW



RADIO
KRAKÓW



Polskie
Radio
Lublin



Radio
Poznań



RADIO
KIELCE
101,4 MHz

Radio Opole



POZNAŃ



BIAŁYSTOK



POLSKIE RADIO
RDC
Radio dla Ciebie
25 lat
www.rdc.pl/rdcplayer

Radio Gdańsk

75 lat



radio
ŁÓDŹ



Polskie Radio
RZESZÓW

MUSIMY WYGRAĆ TEN RAJD

▶ „Wygrałem w życiu 150 rajdów, w tym wiele morderczych. 44 godziny jazdy non-stop, bez snu i odpoczynku. Teraz musimy wygrać najprawdopodobniej najtrudniejszy rajd w naszym życiu. Jestem przekonany, że wyjdziemy z tego obronną ręką i damy radę!” – Sobięław Zasada.

Część społeczeństwa angażuje się w pomaganie osobom dotkniętym pandemią. Jednoczymy się. Musimy wygrać tę walkę razem. Pan o wygrywaniu wie sporo. Jak odnieść zwycięstwo? Co powiedziałby Pan tym, którzy teraz walczą z wirusem?

Wiele osób nawet seniorów+ (moja grupa wiekowa) pokonało już tego wirusa. To bardzo ważne, że nasz cały personel medyczny jest tak dobrze przygotowany i mocno zaangażowany. Pojawiają się nowe metody walki. Już prawie 12 tysięcy (stan na dzień 31.05.2020) zakażonych wyzdrowiało. Wielu z nas na niego nie zachoruje. Najważniejsze jest tu jednak nastawienie psychiczne. Należy być w 100% przekonany, że w razie zakażenia pokonamy chwilową niedyspozycję. Wygrałem w życiu 150 rajdów, w tym wiele morderczych. 44 godziny jazdy non-stop, bez snu i odpoczynku. A w rajdzie Londyn-Sydney na trasie australijskiej i podczas dwóch rajdów Safari ponad 60 godzin jazdy non stop. Teraz musimy wygrać najprawdopodobniej najtrudniejszy rajd w naszym życiu. Jestem przekonany, że wyjdziemy z tego obronną ręką i damy radę!

Co poradziłby Pan seniorom – czytelnikom Głosu Seniora, którzy nie mają pomysłu na aktywizację w czasie izolacji?

Tę izolację można doskonale wykorzystać dla poprawy kondycji i zdrowia. Zwykle ćwiczyłem w domu około 30-40 minut dziennie. Teraz ćwiczę 2-3 razy w ciągu dnia, ponieważ mam więcej czasu. Łącznie ponad 2 godziny. Nawet w małym pomieszczeniu można doskonale ćwiczyć. Oczywiście, jeśli wzrok pozwala, to cudowne jest czytanie. Szczególnie dla seniorów jest to bardzo godne polecenia. To daje możliwość oderwania się od tej sytuacji, od tego, co mamy tu i teraz.

Ostatnio obchodził Pan pięćdziesiąte urodziny i dalej jest Pan szczególnie aktywny. Prowadzi Pan firmę, codziennie uprawia sport, udziela się społecznie. Skąd bierze Pan energię na pracę i pasję?

Właśnie po tej 90-tce jeszcze bardziej doceniam moją działalność w harcerstwie. ZHP było fantastyczne.

Sobięław Zasada – ur. 27 stycznia 1930 r. w Dąbrowie Górniczej. Harcerz, lekkoatleta. Najbardziej utytułowany i najstynniejszy polski kierowca rajdowy wszechczasów. Zwycięzca 150 rajdów. Trzykrotny Mistrz Europy, trzykrotny wicemistrz Europy, 11 krotny rajdowy mistrz Polski. Kierowca fabryczny zachodnich marek Styer-Puch, Porsche, BMW i Mercedes. Przedsiębiorca i filantrop.



SOBIĘŁAW ZASADA POSIADA PATENT KAPITAŃSKI. W 2005 R. WYSTARTOWAŁ W TRANSATLANTYCKICH REGATACH ŻEGLARSKICH ARC 2005 WYSPY KANARYJSKIE – MAŁE ANTYLE I JAKO PIERWSZY OSIĄGNAŁ METĘ W SANTA LUCIA W KLASIE KATAMARANÓW. W ZWIĄZKU Z TYM W 2006 R. OTRZYMAŁ NAGRODĘ „REJS ROKU” – NAJWYŻSZE POLSKIE WYRÓŻNIENIE ŻEGLARSKIE.

Bóg – Honor – Ojczyzna – to podstawowe hasła. Najważniejsze w mojej ocenie są etyka – prawdomówność i dane słowo, które było niepodważalne. Na co dzień staram się być aktywny i żyć według zasad, przekazanych mi przez moich rodziców oraz właśnie harcerstwo, któremu bardzo dużo zawdzięczam. Śmiało mogę powiedzieć, że wychowało mnie harcerstwo. To daje mi siłę do codziennego działania i w miarę możliwości niezwalniania tempa.

Angażował się Pan w wiele inicjatyw społecznych i charytatywnych. Obecnie wspiera Pan kampanię Głosu Seniora – Solidarni z Seniorami, wcześniej akcje poświęcone bezpieczeństwu na drodze (np. 3kolory, Bezpiecznej drogi), wspierał Pan pracowników GOPR, służbę zdrowia. Skąd u Pana potrzeba dobroczynności?

To też harcerskie wychowanie. Przyjacielskie nastawienie do otoczenia. Kochaj bliźniego swego jak siebie samego. W postępowaniu pochwalam zjawisko zazdrości. To dopinguje. Natomiast nie-nawidzę i potępiam zawiść. To nigdy nie prowadzi do niczego dobrego. Jeżeli mogę komuś przyjść z pomocą robię to bardzo chętnie. Obecnie w obliczu koronawirusa wszystkim naszym współpracownikom przekazaliśmy po 100 sztuk masek, a dwóm szpitalom i Urzędowi Miasta ponad 40 tysięcy.

Sport, który najdłużej uprawiałem to rajdy samochodowe. Równocześnie bardzo emocjonalnie reagowałem na informacje o dużej śmiertelności w wypadkach na drodze. To zdopingowało mnie do pisania na temat techniki jazdy. Książki takie jak *Szybkość Bezpieczna* czy *Szerokiej drogi* zawierają wiele praktycznych wskazówek zwiększających bezpieczeństwo jazdy oraz opisują dobrą technikę prowadzenia samochodu.

Jaka była Pana osobista droga do zwycięstw i samorealizacji? Ma Pan jeszcze jakieś marzenia?

Nigdy w młodości nie marzyłem o takich osiągnięciach w sporcie czy w życiu, jakie mam. Prawo jazdy uzyskałem w 1946 roku. Moją żonę Ewę poznałem w Gimnazjum Asnyka w Bielsku-Białej. Byliśmy w tej samej klasie mając po 16 lat. Ślub w 1952 roku. Z Ewą jako pilotem wygrałem swój pierwszy rajd *O Błękitną Wstęgę Ojcową*. Łącznie z żoną wygrałem ponad 70 rajdów. Czasy mojej młodości to czasy PRL-u. Zamknięty kraj i granice, niechęć władzy do sportów samochodowych.

Czasem myślę, że to, co udało mi się osiągnąć było snem. Wynika to z tego, że po drodze spotkało mnie wiele trudności: sporo problemów ze strony Urzędu Bezpieczeństwa, niezliczone kontrole, ciągłe zmiany partnerów (pilotów). Byłem jedynym zawodnikiem z krajów demokracji ludowej jako kierowca fabryczny zachodnich marek Styer-Puch, Porsche, BMW i Mercedes. Rajdy odbywały się w różnych krajach. Wyjeżdżałem indywidualnie z pilotem. Największym problemem były wizy przejazdowe do poszczególnych krajów. Inni sportowcy wyjeżdżali na imprezy sportowe w zespołach, a wszelkie formalności załatwiała związki sportowe.

A marzenia? Tak – mamy córkę Aleksandrę, dwóch wnuków Daniela i Artura i czterech prawnuków, i żonę, aby ich życie też ułożyło się w takim harcerskim postępowaniu jak moje. Dzisiaj młodzież nie potrafi zrozumieć jak świat i Polska wyglądała za czasów mojej młodości. Świat się bardzo zmienił, a wraz z nim i ludzie. Dzisiaj młodzi ludzie mają bardzo roszczeniowe podejście do życia i co za tym idzie do drugiego człowieka. Kiedyś tak nie było.



RAJD LONDYN-MEKSYK, 1970 R.

SUKCESY:

-  trzykrotny **mistrz Europy** w rajdach samochodowych (1966, 1967, 1971)
-  trzykrotny **wicemistrz w Mistrzostwach Europy** (1968, 1969, 1972)
-  **11-krotny rajdowy mistrz Polski** w klasyfikacji generalnej
-  **zwycięzca 150 rajdów samochodowych**

Jakie zdarzenie rajdowe najbardziej Pan zapamiętał i najczęściej Pan wspomina?

Nie ma jednego wspomnienia. Tych rajdów i zwycięstw praktycznie na wszystkich kontynentach było dużo. Dzielę te sukcesy z Polakami, którzy tworzyli Polskę, tę po II wojnie światowej. Nasza ojczyzna powojenna PRL była dla nich zamknięta. Moje zwycięstwa w ich kraju dodawały im dumy narodowej i przypominały, że są Polakami, odnawiały ich duchową więź z Ojczyzną. Była to też promocja Polaków za granicą. Spotkania i wspólne marzenia w Australii czy Południowej Ameryce i tęsknota za Polskimi Świątami Bożego Narodzenia – choinką i śniegiem to wspomnienia z oczami pełnymi łez.

Takie zwycięstwa jak na trasie rajdu Londyn-Sydney w Australii, zwycięstwo Gran Premio w Argentynie czy zwycięstwo w największym rajdzie USA Press-on-Regardless, ale również w dziesiątkach innych krajów europejskich i afrykańskich – to cudowne przeżycia wspólne, moje i naszej Polonii. Dla mnie jakże ważne jest to, że większość tych wspomnień dzielę z Ewą i 20-toma partnerami – pilotami. Jestem szczęśliwy, że nie był to sen. Radość naszych fanów i całej Polonii to z pewnością najpiękniejsze wspomnienia.

■ ROZMAWIAŁ ŁUKASZ SALWAROWSKI

EGZAMIN DOJRZAŁOŚCI

Od początku marca siedzimy w domach przez obowiązkową domową kwarantannę spowodowaną COVID-19. Nasz dom stał się miejscem pracy, nauki i wypoczynku. Wszystkie emocje musiały nas dotknąć dużo mocniej. Pojawiły się troska, bezradność, żal, złość, ale i dziwna radość z bliskości innych, dla których bywało, że nie mieliśmy zbyt dużo czasu.

Ze wszystkich stron napływają informacje, że przed nami jeszcze wiele dni w izolacji. Musimy wypracować sobie sposób na przetrwanie tego trudnego czasu (zwłaszcza, gdy jesteśmy starsi i samotni). Nie wstydźcie się prosić o pomoc bliskich, a jeśli ich brakuje to zwróćcie się do sąsiadów i instytucji, które charytatywnie i z wielkim oddaniem służą innym. Dzielcie się pomysłami, odkrywajcie nowe pasje. Możecie pomóc słabszym psychicznie, nawet nie wychodząc z domu np. rozmową. Zachęcajcie do aktywności fizycznej i do uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych. Bądźmy czujni i wrażliwi na innych. Docenimy tych Wszystkich, którzy z narażeniem własnego życia codziennie stoją na pierwszej linii frontu.

Ważne jest nasze codzienne podejście do walki z wirusem. Nasz czas kwarantanny jest czasem przemyśleń, refleksji, głębszego poznania siebie i innych. Widzimy jak nasz piękny świat odżył bez nas – ludzie, odetchnął świeżym powietrzem. Musimy wybrać, czy wrócimy do tego świata, który znaleźliśmy i konsumowaliśmy, czy do tego jaki nam się teraz ukazał? Z pokorą, ale i z nadzieją życzę Wam kochani zdrowych i dobrych dni.

■ WASZA STYLOWA SENIORKA HANIA

■ HANNA PIEKARSKA

Modelka, Laureatka konkursu „Stylowa Seniorka”, ambasadorka Głosu Seniora, Ogólnopolskiej Karty Seniora oraz kampanii Stop manipulacji, nie daj się oszukać!



HANNA PIEKARSKA I MŚCISŁAW BRZEZINSKI, ŁÓDŹ



RENATA WÓJCIK, RYBNIK



DANUTA BIŃKOWSKA, WŁOCŁAWEK



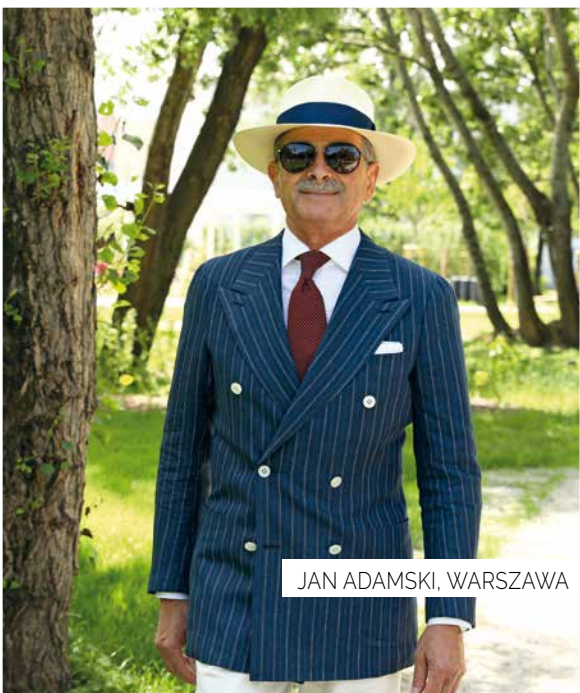
BOGUMIŁA ZAKRZEWSKA, WŁOCŁAWEK



ANDRZEJ ZAWADZKI, ŁBISKA



BARBARA KOSZPIŃSKA, WŁOCŁAWEK



JAN ADAMSKI, WARSZAWA



KRYSTYNA KURA, WŁOCŁAWEK



FOT. JERZY KARNISIEWICZ

MAŁGORZATA PIĄTKIEWICZ-SZCZECHLA, KRAKÓW



JANINA
KRAKOWCZYK,
GASZOWICE



EWA
PIOTROWSKA,
ŁÓDŹ



MACIEJ
GRUSZCZYŃSKI,
WARSZAWA



MARIA
BRZEZICHA,
HEREFORD



MARIA
ROGOZIŃSKA,
WŁOCŁAWEK

KONKURS!



WYŚLIJ NAM SWOJE STYLOWE ZDJĘCIE!

Pokażmy, że styl, klasa i atrakcyjność
nie mają limitu wieku.

Styl 60+

Zdjęcia prosimy wysyłać na adres e-mail: konkurs@manko.pl
z dopiskiem: **styl60+**. Najlepsze stylizacje zostaną opublikowane,
a ich autorzy otrzymają atrakcyjne nagrody!

BALKONOWA SENIORÓW ROZMOWA...

Na balkonie, w dzień powszedni
Toczą się rozmowy przednie.
To Mieczysław balkonowiec
Żonę chwali pięknym słowem:
Małgorzato piękno! Głosa!
Tutaj kwiatek jeszcze posadź!
Pelargonii u nas w bród,
A nasz balkon jest cud-miód!
Miejsca mamy pod dostatkiem
Dla nas, dla kociego stadka!
Pelargonia cicho szepcze?
Czy to trawy drżą na wietrze...
Komunikat dla wirusa:
My nie chcemy tu łobuza!
My tu mamy - daję słowo:
Towarzystwo doborowe!
I Parkinson nam nie straszny...
Humor sprzyja, a to ważne!
Lubię z Tobą spędzać czas.
Być seniorem jest w sam raz!
Drzemkę sobie zaraz utnę,
Ty poćwiczysz śpiewne nuty...
A gdy tylko słońce wróci,
W raj się balkon wnet obróci!

■ ANNA PLUTA

Świętokrzyskie Stowarzyszenie
Pomocy Osobom z Chorobą
Parkinsona w Kielcach



IWONA MAZURKIEWICZ, RADOMSKO



HALINA IWANOWICZ



MAŁGORZATA
I MIECZYŚLAW
SIEMIENIEC,
KIELCE



JAN
I STEFANIA,
GDANSK



DRODZY SENIORZY!

Pogoda za oknem piękna i pobudzająca do życia, lecz niestety w obliczu aktualnej sytuacji Seniorzy muszą zachować ostrożność, przebywając na zewnątrz. W związku z tym zachęcamy Was do zadbania o wasze balkonowe rośliny. Ruszamy z nową odsłoną Seniora Działkowca pod nazwą Senior Balkonowiec. Zdjęcia Waszych balkonów, ogrodów i działek przesyłajcie na adres e-mail konkurs@manko.pl. Najciekawsze z nich opublikujemy w Głosie Seniora.



ELEONORA CHMIELARSKA
Z BOCHNI (92 LATA) AMBASADORKA
KONKURSU ORAZ GŁOSU SENIORA



CECYLIA MUCHA, KRAKÓW

MÓJ KAJTEK

Po przejściu na emeryturę zapisałam się do Medycznego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który otwierał nowe możliwości. Fantastyczne wykłady, wydarzenia kulturalne, wycieczki. Prawie bajeczne życie i nagle na moją rodzinę spadł straszny cios.

Mój mąż, najlepszy towarzysz życia usłyszał diagnozę: nowotwór. Z zawodu był fizjoterapeutą i czerpał radość z pomocy innym, sobie nie był w stanie pomóc. Mój ukochany mąż odszedł na zawsze. Nastąpiła przerażająca cisza, pustka i samotność. Świat dla mnie przestał istnieć.



ANNA RAKOWSKA I KAJTEK, WŁOCŁAWEK

Po roku egzystencji na pograniczu jawy i snu postanowiłam coś zmienić i wówczas zakiełkowałam myśl o przysparzeniu czworonoga. Zaadoptowałam zwierzaka takiego jak ja – po przejściach, Kajtka. Przystosowanie w nowych warunkach nie było łatwe. Pies był wystraszony i nieufny, bał się porzucenia. Stopniowo nabierał zaufania, obdarzając mnie ogromną miłością. Razem spędzamy każdą wolną chwilę, wychodzimy na spacer, przytulamy się do siebie i rozmawiamy. Kajtek jest wdzięcznym słuchaczem, nie odstępuje mnie na krok, stał się dla mnie najlepszym lekarstwem na starość i samotność. W jego psich oczach widzę radość i wdzięczność. Moje życie ponownie nabrało sensu.

■ ANNA RAKOWSKA, WŁOCŁAWEK

ZWYCIĘZCY KONKURSU



GOSIA Z FELKIEM, SOPOT

LIDIA GÓRALSKA
(76 LAT) Z ADOPCIAKAMI:
KOT FRANEK
- JEDNOOKI GENTELMAN
PO WYPADKU
KOMUNIKACYJNYM,
ADOPTOWANY W MARCU
2020 Z KRAKOWSKIEGO
SCHRONISKA, SUCZKA
NORA, 9-LETNIA
DAMA ADOPTOWANA
7 LAT TEMU, ORAZ
PSIAK NERO, OKOŁO
2-LETNI, ADOPTOWANY
W LISTOPADZIE 2019. DO
RODZINNEGO GRONA
NALEŻY TEŻ 6 LETNI
PAPUG AKO.



AZJA, ŻYWIEC

ZAADOPTUJ ZWIERZAKA

W ramach kampanii **Zwierzak Lekiem na Samotność** przedstawiamy Pchętka – uroczego psiaka obecnie zamieszkującego KTOZ Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Krakowie, który jednak nie może doczekać się nowego domu. Trafił wycieńczony do schroniska w 2018 r., był bardzo nieufny do ludzi – widać było, że nie miał nikogo kto właściwie by o niego zadbał. Pchętek boi się dotyku w okolicy głowy w pierwszym momencie, ale gdy zorientuje się, że to o głoskanie, zaraz się rozluźnia. Uwielbia drapanie po plecach i przy ogonku. Jest nieduży i bardzo potrzebuje troskliwego i kochającego opiekuna.



PCHELEK, KRAKÓW



HALINA DEBIŃSKA
I PIESEK LUDWIK,
ŁÓDŹ

Więcej informacji o Pchętku i możliwości jego adopcji można znaleźć pod numerem telefonu **12 429 92 41**



ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Opowieści o zwierzakach wraz z ich zdjęciami prosimy przysyłać na adres mailowy konkurs@manko.pl lub pocztą: al. J. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków.

KAŻDA MIŁOŚĆ JEST PIERWSZA

„Każda miłość jest pierwsza, najgorętsza, najszczęśliwsza; wszystkie inne usuwa w cień” – śpiewała przed laty Irena Santor. Słowa tej piosenki przetrwały pokolenia i są nadal aktualne, znajdując potwierdzenie w życiu każdego z nas. Przypomniały mi się one podczas balu walentynkowego, w którym uczestniczyłam wraz z grupą słuchaczy Medycznego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W pewnym momencie prowadząca wzniosła toast – jak powiedziała, szczególnie, bo dla Młodej Pary. Słyszając te słowa zainteresowałam się, do kogo są one adresowane. Okazało się, że szczęśliwą Parą Młoda są Jola i Mirek, którzy odnaleźli miłość w wieku 80-ciu lat! Pan Młody, Mirek, miał lat 86, a Panna Młoda, Jola, troszkę mniej.

Zapewne, Szanowni Czytelnicy, ciekawi Was jak doszło do tego niezwykłego ślubu; przecież wiek 80+ raczej nie jest czasem, kiedy podejmuje się takie decyzje. Oto co powiedzieli mi na temat swojej miłości. Jola i Mirek poznali się na zabawie



karnawałowej w lutym 2011 roku. Oboje byli wtedy samotni. Jola od 5 lat była wdową, a Mirek wdowcem od 4 lat. Obojgu doskwierała samotność. Małżeństwo Mirka było bezdzietne, więc brakowało mu wnuków, których mógłby rozpieszczać. Między naszymi bohaterami zaiskrzyło. Zaczęli umawiać się na spotkania

i podczas rozmów odkryli, że mają wspólne pasje i zainteresowania. Zaczęli żyć pełną piersią, nie nudząc się ani chwili. Przez osiem lat zwiedzili razem pół świata. W listopadzie 2018 roku stwierdzili, że dojrżeli już do małżeństwa i zalegalizowali swój związek. Jola ma trójkę dzieci, sześcioro wnuków i dwoje prawnucząt, świeżo upieczeni małżonkowie urządzają dla licznej gromadki spotkania rodzinne i wspólne zabawy. Małżonkowie są też aktywnymi słuchaczami Medycznego UTW we Włocławku. Uczestniczą w wykładach, wyjściach do kina, biorą udział w wyjazdach na spektakle teatralne. Uczą się też języka angielskiego. Oboje cieszą się z bogatego programu wyjazdów w 2020 roku – planują odwiedzić Litwę i Białoruś. W rozmowie ze mną Jola stwierdziła, że ta miłość ją uskrzydla, jest jak magia, bo pozwala radośniej patrzeć w przyszłość. Mirek najbardziej cieszy się z wnuków, uczy ich grać w piłkę, szachy, warcaby, czyta im książeczki, zabiera na spacer. Oboje nie myślą o chorobach, bo jak mówią, nie mają na to czasu. Są ze sobą szczęśliwi, ciągle się do siebie uśmiechają, w ich oczach widać radość. Mają nadzieję spędzić ze sobą jeszcze wiele szczęśliwych lat. Mirek dodaje, że ich małżeństwo to „bardzo sprawiedliwe urządzenie: żona musi codziennie gotować, a mąż musi codziennie jeść.”

■ ROZMAWIAŁA STANISŁAWA PARADOWSKA

MIŁOŚĆ PO 60-TCE!

Na Miłość nigdy nie jest za późno!

Wiek nie może być jej ograniczeniem. Każdy z nas, w każdym wieku, zasługuje na miłość, ciepło i zrozumienie!

Nie jesteś już samotny?

Udało ci się znaleźć swoją miłość po 60-tce?

Znasz kogoś, kto odszukał swoją połówkę na emeryturze?

Podziel się swoją historią z nami, zainspiruj innych do uczucia i szczęścia po 60-tce.

CZEKAMY NA WASZE HISTORIE MIŁOŚCI PO 60-TCE!
JESTEŚ SZCZĘŚLIWY, PODZIEL SIĘ TYM Z INNYMI
I ZACHĘĆ INNYCH DO SZCZĘŚCIA!

Czekamy na Wasze listy pod mailem:

konkurs@manko.pl

temat: Miłość po 60-tce

lub Aleja Juliusza

Słowackiego 46/30,

30-018 Kraków



STANISŁAWA BABECKA-SOJKA
Z MĘŻEM ZBIGNIEWEM

RECEPTA NA długowieczną MIŁOŚĆ

Obchodzisz jubileusz Waszego szczęśliwego i długiego małżeństwa?

Znasz receptę na długoletnią miłość?

Podziel się nią z innymi.

CZEKAMY NA WASZE ZDJĘCIA, HISTORIE
I PORADY

konkurs@manko.pl

DOSTĘPNOŚĆ W CZASIE EPIDEMII



Dostępność Plus

Bez dostępu do e-usług dużo trudniej byłoby prze-
trwać nam czas pandemii. Dzięki nim coraz więcej
spraw możemy załatwić przez Internet, bez ko-
nieczności wychodzenia z domu. Z pomocą przychodzi
nam e-recepta czy teleporada u lekarza.

Podobna troska dotyczy też zdrowia seniorów. Oka-
zuje się, że nie muszą iść osobiście do przychodni po
receptę. Aby ograniczyć wyjścia z domu do minimum,
uruchomiono teleporady lekarskie oraz e-recepty. Szczegó-
łowe informacje na ten temat znajdują się na stronie
pacjent.gov.pl.



MINISTER FUNDUSZY I POLITYKI
REGIONALNEJ MAŁGORZATA
JAROSIŃSKA-JEDYNAK

Osobom, które z różnych wzglę-
dów nie mogą opuścić domu, po-
magają specjalne aplikacje, np.
„kwarantanna domowa”. Ułatwia
ona przeprowadzenie obowiązkowej
kwarantanny w warunkach do-
mowych. Program umożliwia po-
twierdzenie miejsca, w którym się
przebywa, oraz daje podstawową
ocenę stanu zdrowia. Ułatwia też
zaopatrzenie w najpotrzebniejsze
artykuły osobom, które nie mogą
zrobić ich samodzielnie.

...I OSÓB ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI

Z myślą o nich powstała np.
specjalna wideoinfolinia dla osób
Głuchych, potrzebujących informa-
cji o epidemii. Pozwala ona przez
24 godziny na dobę na połączenie
z tłumaczem Polskiego Języka Mi-
gowego za pośrednictwem różnych komunikatorów (np.
Skype). Więcej informacji na jej temat można znaleźć na
stronach fundacja.pgnig.pl lub www.pzg.org.pl.

Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej prowadzi
też kampanię uwrażliwiającą na szczególne potrzeby np.
osób niewidomych czy niesłyszących. Promujemy dostęp-
ność dokumentów i prosty język. Na naszej stronie inter-
netowej piszemy, jak tworzyć przejrzyste informacje, które
będą łatwe do zrozumienia dla wszystkich. Tylko wtedy
dotrą one do wszystkich zainteresowanych: osoby głuchej,
niewidomej lub z ograniczoną percepcją. Szczegółowe in-
formacje znajdują się na stronie www.dostepnosclplus.gov.pl

Sztuką jest szukać pozytywów w trudnych sytuacjach.
Jak się okazuje, mimo kwarantanny, wciąż można dbać
o dostępność i nie zapominać o najstarszych.

Rozwijający się rynek nowych technologii i systemów
informatycznych to bez wątpienia szansa dla dostępno-
ści. Nowe produkty i usługi powinny być więc intuicyjne
i możliwe do wykorzystania przez wszystkich, także przez
seniorów, osoby niedowidzące i mające problemy ze słu-
chem. Z myślą o nich technologia musi być po prostu
przyjazna.

ROZWIĄZANIA DLA SENIORÓW...

Kwarantanna jeszcze bardziej uwidoczniła potrzebę włą-
czenia seniorów w życie społeczne i troski o ich zdrowie.
Gdy stali się grupą szczególnie narażoną na zakażenie,
wiele osób otworzyło się na ich potrzeby. Rozwinęły się
systemy pomocy sąsiedzkiej i wolontariatu skierowanego
do osób starszych.

NASZE DZIAŁANIA DLA SENIORÓW

WYWIAD ZE STANISŁAWEM SZWEDEM SEKRETARZEM STANU W MRPIPS

▶ W tym numerze przedstawiamy Wam wywiad ze Stanisławem Szwedem – sekretarzem stanu w MRPIPS. Zapraszamy Was do lektury tekstu o najnowszych zmianach w polityce senioralnej.

Czy mógłby Pan podsumować dotychczasowe działania w kontekście Programu „Senior+”?

Rozstrzygnięto pierwszy nabór wniosków do programu w edycji 2020. Dofinansowaliśmy utworzenie 191 nowych jednostek, z czego 160 to Kluby „Senior+”, a 31 Dzielne Domy „Senior+”. Łącznie w tej chwili rozdysponowaliśmy ponad 60 mln złotych. Jeśli chodzi o wsparcie nowych ośrodków, to w 2020 roku dofinansujemy 547 jednostek istniejących. Liczba miejsc, jakimi dysponują jednostki, które zawnioskowały o dofinansowanie to prawie 14 000. Z kwoty programowej 80 mln złotych została nam jeszcze pewna rezerwa. Przeprowadziliśmy dodatkowy nabór.

Kluby „Senior+” cieszą się większą popularnością, ponieważ są prostsze w utworzeniu, a ich wymogi formalne są mniejsze, np. nie muszą zachowywać tak wysokiego standardu lokalowego jak Dzielne Domy Senior+. Klub nie musi być też otwarty po 8 godzin dziennie przez 5 dni w tygodniu. Zależy nam również na tym, aby większość tych Klubów i Dzielnych Domów powstawało w małych gminach. Łącznie Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wspiera funkcjonowanie 235 Dzielnych Domów i 312 Klubów, oraz dofinansowuje powstanie 31 Dzielnych Domów i 160 Klubów.

Ile procent pieniędzy pochodzi od Gminy, a ile od Państwa?

W 2019 roku, w sumie liczba ofert złożonych w konkursie była podobna, czyli ponad 750. kwota dofinansowania wynosiła 78 mln złotych. W przypadku Dzielnego Domu „Senior+” dofinansowanie jest na poziomie do 300 000 złotych, a Klubu „Senior+” do 150 000 złotych. Maksymalnie może to być do 80% środków, które są przeznaczane na utworzenie jednostki. Dofinansowanie działającej jednostki



SEKRETARZ STANU W MINISTERSTWIE RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ – STANISŁAW SZWED

wynosi 300 złotych na uczestnika w Dzielnym Domu i 150 złotych w Klubie. Przy czym te środki nie mogą być większe niż 40% środków na funkcjonowanie.

Jestem trochę zaskoczony, że w tym naborze zostały jeszcze środki. Zazwyczaj wykorzystywaliśmy te 80 mln złotych. W kolejnym rozdaniu w listopadzie 2020 roku planujemy dalsze wsparcie dla mniejszych gmin.

Podobnie wyodrębniona kategoria jest w programie „Opieka 75+”?

Program „Opieka 75+” realizowany jest od stycznia 2018 r. i jest adresowany do gmin miejskich, wiejskich, miejsko-wiejskich do 60 tys. mieszkańców.

Gminy, które przystąpią do realizacji programu uzyskują finansowe wsparcie do 50% przewidywanych kosztów realizacji zadania w zakresie realizacji usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych. Strategicznym celem programu jest poprawa dostępności do tych usług zarówno dla osób samotnych, jak również pozostających w rodzinach będących w wieku 75 lat i więcej.

Ze wstępnej analizy sprawozdań z realizacji programu w 2019 roku przesłanych przez wojewodów wynika, że program realizowało 427 gmin z usługami dla 3,5 tys. osób na kwotę 9 671 561 12 mln zł.

W roku 2020 przystąpienie do realizacji programu zadeklarowało 542 gminy z usługami dla prawie 6 500 osób. Oszacowana przez Wojewodów wysokość środków na realizację programu „Opieka 75+” – edycja 2020 wyniosła prawie 22,4 mln.

Ministerstwo prowadzi też inne programy takie jak np. ASOS oraz powołuje Radę ds. polityki senioralnej.

Tak, właśnie rozstrzygnęliśmy program ASOS, który ma na celu wspieranie aktywności społecznej seniorów, edukowanie oraz integrowanie wewnątrz i międzypokoleniowo. Budżet wynosi 40 mln złotych, złożono prawie 1800 wniosków. Program cieszy się dużą popularnością. W ostatnich 4 latach zrealizowano ponad 1400 projektów. Skorzystało z niego ponad 600 000 seniorów. W maju swoją działalność rozpoczęła też Rada ds. polityki senioralnej.

Jak wygląda sytuacja 13-nastej emerytury?

13-nastka w kwocie 1200 złotych brutto miesięcznie jest wypłacana od 1 kwietnia w tych samych terminach, w których otrzymuje się emeryturę i rentę. W sumie wyniesie 1200 złotych brutto, czyli 981 złotych netto. W roku 2019 było to 1100 złotych brutto, czyli około 888 złotych netto. Od 1 marca emerytury wynoszące od 1200 do 1900 złotych brutto wzrosły o 70 złotych. Wyższe, wskutek waloryzacji, zwiększyły się o 3,56%.

Czy nie lepiej byłoby znieść opodatkowanie emerytur?

Nie. W przypadku zastosowania tego mechanizmu przy emeryturze najniższej, która w tej chwili wynosi 1200 złotych brutto, zaoszczędziliśmy 175 złotych z podatku. Na poziomie 4000 złotych brutto już 686 złotych. Zarabialiby Ci, którzy mają najwyższe emerytury. Co więcej, emerytury, podobnie jak wynagrodzenia, przy zmianie naliczania podatku PIT w 1992 roku zostały ubruttowione (podniesiono świadczenia o wskaźnik podatku). Gdybyśmy dziś zwolnili emeryturę z podatku musielibyśmy również zwolnić tych, którzy zarabiają minimalną krajową. Na to potrzeba aż 17 miliardów złotych z budżetu państwa.

Jak wygląda sytuacja seniora na rynku pracy?

Przyjęliśmy ulgi dotyczące zatrudniania osób starszych, a przywracając wiek emerytalny 60-65 lat, założyliśmy, że odejście na emeryturę jest decyzją ubezpieczonego. Jednocześnie wprowadziliśmy tzw. doradców emerytalnych w ZUS-ie, którzy prognozują kwotę emerytury w zależności od przepracowanych lat. To osoba zainteresowana wybiera czy chce dalej pracować czy np. zająć się rodzicami lub wnukami. To ważny element polityki rodzinnej. Obecnie obserwujemy tendencję wzrostową w kwestii łączenia pracy z emeryturą. Wzrasta też liczba osób, które zwlekają z odejściem na emeryturę.



Jak MRPiPS wspiera seniorów w dobie epidemii? Co im radzi?

Osoby starsze należą do grupy osób szczególnie zagrożonej zakażeniem ze względu na wiek, stan zdrowia i inne okoliczności, które powodują obniżenie odporności. W związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem zakażeń koronawirusem, została podjęta decyzja o zawieszeniu działalności Dziennych Domów Senior+ i Klubów Senior+. Dodatkowo, w trosce o dobro i bezpieczeństwo seniorów, Ministerstwo proponuje szereg rozwiązań i zachęca do wspólnych działań na rzecz osób starszych, m.in.:

- Publikuje aktualne informacje, ważne szczególnie dla seniorów na stronie www.gov.pl/koronawirus.
- Zachęca do skorzystania z całodobowej i bezpłatnej infolinii dla seniorów o koronawirusie (800 190 590),
- Zachęca do zaangażowania się w wolontariat dla seniorów i akcje pomocy sąsiedzkiej,
- Wspiera Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Ministerstwa Zdrowia „Aktywny senior w domu”. Ćwiczenia są publikowane na specjalnej stronie fizjoterapiaporusza.pl oraz na You Tubie **Ministerstwa Zdrowia**. Każdego dnia na podanej stronie pojawia się jeden film z ćwiczeniem, wraz z komentarzem eksperta oraz wskazówkami dotyczącymi liczby powtórzeń czy tempa. Cała seria kilkunastu filmów jest dostępna dla każdego i bezpłatnie.

■ ROZMAWIAŁ ŁUKASZ SALWAROWSKI



NIEZBĘDNIK SENIORA

Do tego Głosu Seniora specjalnie dla Was dodajemy Niezbędnik Seniora, który powstał we współpracy Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Głosu Seniora. Plakat zawiera informacje skierowane do seniorów dotyczące rozszerzonych zasad bezpieczeństwa podczas

epidemii. Są w nim również porady, w jaki sposób osoba starsza może dbać o swoją higienę, dobry nastrój i sprawność fizyczną. W treści plakatu znajduje się specjalne pole przeznaczone do wpisania niezbędnych informacji na temat swojego stanu zdrowia czy kontaktów do osób najbliższych.

„Akcja **#NiezbędnikSeniora** to wspólna akcja MRPiPS i Głosu Seniora skierowana do osób starszych. Celem akcji jest popularyzacja wśród seniorów wiedzy o zasadach bezpie-

czeństwa i ograniczeniach wprowadzonych ze względu na pandemię koronawirusa. Zdrowie i życie Polaków jest najważniejsze. Szczególną uwagę zwracamy na osoby starsze” – mówi Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Marlena Mała.

Pod hasztagiem **#NiezbędnikSeniora** publikowane będą w mediach społecznościowych treści przydatne dla osób starszych (informacje praktyczne, materiały potrzebne do przeprowadzenia treningu pamięci czy treningu fizycznego w domu).

6 NAJWAŻNIEJSZYCH DZIAŁAŃ DLA SENIORÓW, O KTÓRYCH WARTO PAMIĘTAĆ

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej prowadzi działania dla seniorów na wielu płaszczyznach. To zarówno wsparcie finansowe, jak i programy aktywizujące, a także szczególne działania w związku z epidemią koronawirusa. Przygotowaliśmy przegląd najważniejszych oraz najnowszych działań na rzecz osób starszych z ostatnich tygodni.

Trzynasta emerytura jako stałe dodatkowe świadczenie

Od marca 2020 roku, dodatkowe świadczenie, zwane potocznie „trzynastą” emeryturą, ma charakter stały i będzie wypłacane co roku. Tegoroczna wypłata trzynastej emerytury przebiegła zgodnie z harmonogramem. Prawie 9,8 mln emerytów otrzymało świadczenia na czas. Do portfeli emerytów i seniorów trafiło prawie 11,7 mld złotych.

Bezpieczniejsze placówki całodobowej opieki

Zostały wprowadzone zmiany dotyczące wymogów dla prowadzących prywatne placówki opieki, w tym dotyczące standardów zatrudnionej kadry.

Milionowe wsparcie domów pomocy społecznej podczas epidemii

Resort, z rezerwy celowej budżetu państwa, przekazał do powiatów dodatkowe 20 mln zł, na wsparcie placówek – domów pomocy społecznej. Oprócz tego marszałkowie województw mogą przeznaczyć na wsparcie DPS-ów i innych instytucji opiekuńczych nawet 1 miliard złotych z funduszy unijnych. Część województw uruchomiło już

ponad 125 milionów złotych. Inne przygotowują podobne projekty.

Zmiany w orzecznictwie na czas trwania COVID-19

Obowiązuje czasowe przedłużenie ważności orzeczeń, uprawnień i wypłat świadczeń, które przyznawane są na podstawie orzeczenia wydanego przez lekarza orzecznika. Są to m.in.: orzeczenia o częściowej lub całkowitej niezdolności do pracy, o niezdolności do samodzielnej egzystencji, uzasadniających uprawnienia do świadczenia rehabilitacyjnego, wydanych na czas określony. Przedłużone również zostały terminy ważności książki inwalidy wojennego (wojskowego), legitymacji osoby represjonowanej oraz legitymacji emeryta-rencisty.

Wydłużenie ważności orzeczeń o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności

Wydłużone zostały terminy ważności orzeczeń o niepełnosprawności oraz orzeczeń o stopniu niepełnosprawności wydawanych przez zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności. Odpowiedniemu wydłużeniu uległy również terminy ważności kart parkingowych.

Orzeczenia o niepełnosprawności bez osobistego stawiennictwa

W obecnej sytuacji jest możliwe wydanie orzeczenia bez osobistego stawiennictwa. Lekarz, przewodniczący składu orzekającego, jeżeli uzna dołączoną do wniosku o wydanie orzeczenia dokumentację medyczną za wystarczającą, będzie mógł sporządzić ocenę stanu zdrowia osoby orzekanej bez przeprowadzenia bezpośredniego badania.





Rzecznik Praw Pacjenta
Rzecznikiem Polskich Seniorów 2020

Głos
SENIORA

PACJENT W DOBIE EPIDEMII KORONAWIRUSA

WYWIAD Z RZECZNIKIEM PRAW PACJENTA

W tym numerze kontynuujemy rozmowę z Bartłomiejem Chmielowcem – Rzecznikiem Praw Pacjenta, który opowie o swoich działaniach, mających na celu poprawę sytuacji seniorów w trakcie epidemii koronawirusa.

Jak obecnie w dobie epidemii koronawirusa wygląda praca Biura Rzecznika Praw Pacjenta?

Swoje działania w okresie epidemii skierowałem na edukację i pomoc pacjentom w trudnych sytuacjach. Obecnie odbieramy tygodniowo około 6000 różnego rodzaju informacji. Część z nich jest wyrazem ogólnego zaniepokojenia wynikającego z zupełnie nowej sytuacji nie tylko dla pacjentów, ale też dla systemu ochrony zdrowia. Osoby kontaktujące się z Biurem potrzebują wsparcia i pomocy zwłaszcza w zakresie pilnego wypisania e-recepty, dostępu do badań diagnostycznych czy skorzystania z porady specjalistycznej. Dlatego też, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom, wzmocniłem obsadę pracowników i wydłużyłem pracę Telefonicznej Informacji Pacjenta również w soboty. U uruchomiliśmy też zdalnie projekt Łączy nas Pacjent, gdzie specjaliści z poszczególnych organizacji udzielają telefonicznych porad. Wiem jak ważna dla seniorów jest informacja dlatego zachęcam do kontaktu pod numerem bezpłatnej infolinii **800 190 590**.

Co radzi Pan Pacjentom w tym trudnym okresie?

Przede wszystkim stosowanie się do wszystkich zaleceń przekazywanych przez Ministra Zdrowia i Prezesa Rady Ministrów, a także Głównego Inspektora Sanitarnego. Bardzo ważne jest abyśmy pozostawali w domach, często myli ręce, stosowali zasadę zgiętego łokcia podczas kichania i kaszlu, zachowali bezpieczną odległość, unikali dotykania oczu, nosa i ust. Każdy pacjent chorujący na choroby przewlekłe powinien pamiętać o regularnym zażywaniu leków i nie zmieniać zalecanych dawek ani okresu stosowania terapii.

Epidemia wymusiła na nas konieczność wykorzystania i stosowania informatyzacji służby zdrowia. Jak z tego korzystać?

Telemedycyna zmienia sposób realizowania świadczeń przez lekarzy. W ostatnim czasie ze względu na zagrożenie



RZECZNIK PRAW PACJENTA, BARTŁOMIEJ ŁUKASZ CHMIELOWIEC

nie epidemiczne, przychodnie i poradnie specjalistyczne umożliwiają uzyskanie teleporady lekarskiej. Dzięki niej konsultację można przeprowadzić telefonicznie lub przez Internet. Z takich porad mogą korzystać m.in. pacjenci poradni onkologicznej, kardiologicznej czy neurologicznej, już pozostający pod stałą opieką specjalistów i wymagający okresowej kontroli. Dzięki telewizji ograniczamy ryzyko rozprzestrzenienia się koronawirusa, zapewniając większe bezpieczeństwo pacjentom i personelowi medycznemu. Podczas teleporady lekarz zbiera bardzo dokładny wywiad przez telefon. Na jego podstawie ocenia prawdopodobieństwo, czy problem, jaki zgłasza pacjent, wymaga szybkiej interwencji lub osobistego kontaktu, czy wystarczy teleporada. Jeśli zachodzi taka potrzeba pacjent jest umawiany na wizytę do przychodni.

Co z osobami wykluczonymi cyfrowo?

W Polsce wciąż jeszcze nie korzystamy w pełni z potencjału rozwiązań w obszarze nowych technologii w procesie leczenia i obsługi pacjentów. Edukacja seniorów w tym obszarze to duże wyzwanie dla organizacji pozarządowych, Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Kół Seniora. Widzę też możliwość, aby do tematów szkoleń przeprowadzanych przez pracowników Biura RzPP dla seniorów wprowadzić wspólnie z Centrum Systemów Informatycznych w Ochronie Zdrowia edukację w zakresie e-zdrowia.

■ ROZMAWIAŁ ŁUKASZ SALWAROWSKI

ZDROWY SENIOR W OKRESIE EPIDEMII

WYWIAD Z LEKARZEM JAKUBEM LOSTEREM

Dlaczego COVID-19 jest szczególnie groźny dla populacji?

Osoby starsze w trakcie swojego życia miały kontakt z wieloma patogenami, nabyły odporność na wiele chorób zakaźnych. Większość dotychczas znanych człowiekowi koronawirusów powoduje niegroźne infekcje górnych dróg oddechowych. W XXI wieku mieliśmy już epidemie wywołane przez inne koronawirusy, atakujące ptaka (SARS, MERS). Żadna z tych epidemii nie rozniosła się jednak jak COVID-19. Nikt przed grudniem 2019 nie miał kontaktu z tym koronawirusem i właściwie cała populacja naszej planety jest na niego wrażliwa. Wirus atakuje w pierwszej kolejności drogi oddechowe i przenosi się głównie drogą kropelkową. Niestety osoby z chorobami przewlekłymi mają wyższe ryzyko ciężkiego przebiegu choroby i wyższe ryzyko zgonu.

Czy będziemy musieli nosić maseczki przez ok. 1,5 roku aż do wynalezienia szczepionki?

Miejmy nadzieję, że taka szczepionka w ogóle powstanie. Na powszechne koronawirusy odporność tworzymy na okres około 1-1,5 roku, bez odporności trwałej. Na SARS i MERS po przechorowaniu człowiek nabywa odporności trwałej. Nie wiemy jak będzie z COVID-19. Myślę, że pierwsze dwa lata to będzie trudny okres. Zalecenia noszenia maseczek są świadomą decyzją podyktowaną troską o ludzkie życie. Powinniśmy się do nich stosować.

Jakie maseczki nosić?

Maski medyczne (chirurgiczne czy FFP2/FFP3) powinniśmy zostawić dla personelu opieki medycznej. To oni, pracując z pacjentami, potrzebują ich w pierwszej kolejności. Ze względu na to, iż są kupowane przez inne osoby, ich ceny poszybowały do góry, a także pojawiły się problemy w dostępności. Na co dzień wystarczą maski materiałowe, które można wykonać we własnym zakresie czy nawet szal.

Mówi się o drugim rzucie epidemii w jesieni. Czy przestrzeżenie rygorów może nas uchronić?

Fale epidemii będą do momentu nabycia odporności zbiorowej (60–80% populacji), w tym momencie pojawiają



Jakub Loster
– specjalista
chorób zakaź-

nych, P.O. Kierownika Poradni Wirusowego Zapalenia Wątroby i Hepatologii Szpitala Jana Pawła 2 w Krakowie, Kierownik Ośrodka Zwalczania Zakażeń Szpitalnych Szpitala im. Rydygiera w Krakowie, Kierownik Centrum Szczepień i Medycyny Podróży Solimed w Wieliczce; od 2004 do 2017 roku pracował w Klinice Chorób Zakaźnych i Tropikalnych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

się prace, iż w rejonach najbardziej dotkniętych odporność nabyło ok. 2–3 % populacji. Potrzeba czasu na wprowadzenie szczepionki lub nabycie odporności w sposób naturalny. Rygory prawne pod postacią dystansowania fizycznego, stosowania masek, mogą tylko spowolnić epidemię, ale nie spowodują eliminacji choroby. Okresu jesienno – zimowego obawiamy się najbardziej ze względu na możliwość nałożenia się zachorowań grypy na COVID-19, co może dać większe powikłania.

Czy osoby zakażone z chorobami współistniejącymi leczą się kompleksowo?

Wszystko zależy od stanu pacjenta. Jeżeli ktoś ma ostry zespół wieńcowy, a jednocześnie podejrzenie COVID-19, to leczony jest przez zespół kardiologów, którzy muszą wykonać pilną interwencję. Jeżeli ktoś ma chorobę onkologiczną, a równocześnie stwierdza się COVID-19, to opóźnia się podanie chemioterapii, bo nie można osłabiać układu immunologicznego w okresie walki z infekcją.

Jak senior może dbać o dobrą odporność i uchronić się przed ciężkim zachorowaniem?

To, co można zrobić to zabezpieczyć się przed innymi chorobami, które mogą nakładać się na COVID-19. Dla osób powyżej 65 roku życia ważne jest szczepienie przeciwko pneumokokom, a także w okresie jesiennym szczepienie przeciwko grypie. Wiemy, że osoby z otyłością przechodzą cięższą chorobę, dlatego zalecam zbilansowaną dietę i regularny wysiłek fizyczny.

ROZMAWIAŁA ANNA PRZYBYŁEK BORACZYŃSKA

Ambasadorka Głosu Seniora
Honorowy Senior UTW PK



SENIORZY POWINNI SIĘ SZCZEPIĆ

► **Każdy powinien się szczepić, a seniorzy przede wszystkim. Dlaczego? Ponieważ u osób po 65. roku życia znacznie wzrasta ryzyko zachorowania na choroby zakaźne. Jednocześnie babcie i dziadkowie bardzo często opiekują się wnuczętami, przez co szczepienia to także sposób na ochronę najbliższych i swojego otoczenia. Niestety, choć to bardzo ważny element profilaktyki zdrowotnej, w Polsce bardzo niewiele osób sięga po szczepionki. Tymczasem kilka podstawowych szczepień pozwala znacznie ograniczyć ryzyko groźnych chorób w starszym wieku.**

Po pierwsze każdy senior raz do roku powinien zaszczepić się przeciwko grypie. Regularność jest tu bardzo istotna, ponieważ wirus grypy ciągle mutuje i co sezon atakuje w nieco zmienionej postaci. Warto zaznaczyć, że szczepienie przeciwko grypie zapobiega także zaostrzaniu się wielu chorób przewlekłych. Może również wytworzyć odporność nieswoistą m.in. poprzez wytwarzanie przez organizm tzw. interferonów działających przeciwwirusowo. Jest to szczególnie ważne w czasie obecnej epidemii koronawirusa, na którego nie ma jeszcze szczepionki ani leku. Można zatem przypuszczać, że szczepienie przeciwko grypie powinno zwiększyć odporność, a może nawet w pewnym sensie ochraniać przed infekcją innymi wirusami oddechowymi.

Raz na pięć lat osoby po 65. roku życia powinny szczepić się także przeciwko pneumokokom. Są to bakterie, które mogą wnikać do organizmu człowieka np. po uszkodzeniu nabłonka dróg oddechowych przez wirusa i wywołać ciężką niewydolność oddechową prowadzącą do śmierci. Zatem osoby w podeszłym wieku, które otrzymały tę szczepionkę, mogą uniknąć najcięższych powikłań infekcji grypowych czy COVID-19. Kolejnym szczepieniem, na które warto zwrócić uwagę jest szczepienie przeciwzęzcowe, a w przypadku głębokiego zranienia i zanieczyszczenia rany należy zaszczepić się trzykrotnie (bezpośrednio po zranieniu oraz po jednym i sześciu miesiącach), jeżeli od ostatniego szczepienia nie minęło 5 lat. Seniorzy powinni także zainteresować się szczepieniem przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B. To bardzo ważne szczególnie dla osób przygotowujących się do zabiegów operacyjnych lub cierpiących na przewlekłe choroby. Oprócz tych podstawowych szczepień seniorzy powinni zaszczepić się przeciwko ospie,



odrze i śwince, jeśli któregoś z tych szczepień nie przeszli w młodości, a w przypadku podróży egzotycznych przeciwko zapaleniu wątroby typu A. Jedynym powikłaniem, które może wystąpić po przyjęciu jakiegokolwiek szczepionki jest tzw. odczyn poszczepienny. Może on wystąpić w czasie od 2-48 godzin po szczepieniu i objawiać się m.in. zaczerwienieniem zaszczepionego miejsca, jego obrzękiem czy bolesnością, a także złym samopoczuciem czy podwyższoną temperaturą. Objawy mogą potrwać do trzech dni, jednak są niegroźne i rzadko występują poważne powikłania.

Pamiętajmy, że dla osób w podeszłym wieku szczepienia są bezpieczne i niosą ze sobą ogromne korzyści zarówno zdrowotne jak i, w dłuższej perspektywie, także finansowe, bo rzadziej chorujemy i nie musimy wydawać pieniędzy na leki.



■ **DR MED. KRZYSZTOF CZARNOBILSKI**

Specjalista geriatry
Dyrektor ds. Lecznictwa
Szpitala MSWiA w Krakowie
szpitala dedykowanego seniorom
Ekspert Głosu Seniora



O BEZDOMNOŚCI W POLSCE

WYWIAD Z MIRKĄ WIDUREK

Mirostawa Widurek – ur. 1957, pedagog, prezes Stowarzyszenia „Dla Równości” w Draganowej, w ramach którego od 2011 r. współpracuje z Podkarpackim Bankiem Żywności w Rzeszowie, członkini Podkarpackiej Rady Działalności Pożytku Publicznego w Rzeszowie oraz Krajowej Rady Działalności Pożytku Publicznego, gdzie pełni funkcję Przewodniczącej Zespołu ds. Partycypacji Społecznej Seniorów, Laureatka nagrody Prezydenta RP „Dla dobra wspólnego”. W okresie od 2006 do 2020 r. dzięki zaangażowaniu Mirostawy Widurek różnego rodzaju pomoc otrzymało kilkanaście tysięcy osób.

Na czym polegają działania stowarzyszenia „Dla Równości”?

Podstawową działalnością Stowarzyszenia „Dla Równości”, działającego w Draganowej na Podkarpaciu, jest wszechstronne wspieranie osób wykluczonych, zagrożonych wykluczeniem i tych, którzy potrzebują doraźnej pomocy. Ze szczególną troską pochylamy się nad osobami starszymi, którym w środowiskach wiejskich żyje się o wiele gorzej niż w miastach. Mamy tutaj do czynienia z wykluczeniem komunikacyjnym, cyfrowym, edukacyjnym i kulturalnym. Od dwóch lat zajmujemy się też problematyką bezdomności. Przygotowujemy posiłki, odbieramy żywność z 22 sklepów i dostarczamy osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym. Działamy na własny koszt.

Czy pandemia zmieniła oblicze działań pomocowych?

Nasi wolontariusze to głównie osoby pomiędzy 50 a 70 rokiem życia. Są więc w okresie pandemii w grupie szczególnego ryzyka. Jednak żaden z nas nie odmówił pomocy drugiemu człowiekowi w tym trudnym dla wszystkich czasie. Pandemia w żaden sposób nie wpłynęła na nasze działania pomocowe. Wręcz przeciwnie. Nawiązaliśmy współpracę z Caritas Polska i z radością dołączyliśmy do Programu „Na codzienne zakupy”. Otrzymaliśmy 10 kart zakupowych do sieci Biedronka dla 10 niesamodzielnymi, samotnych seniorów. Każdemu z nich będzie towarzyszył nasz wolontariusz, który w porozumieniu z podopiecznym zrobi mu podstawowe zakupy. Nigdy nie zostawimy żadnego seniora potrzebującego naszego wsparcia.



ZAŁADUNEK ŻYWNOCI Z BIEDRONKI W KROŚNIE



ZAŁADUNEK ŻYWNOCI NA RAMPIE BANKU ŻYWNOCI W RZESZOWIE – PROGRAM POPŻ – MARZEC 2018

Ilu mamy w Polsce bezdomnych?

Według oficjalnych danych mamy ponad 30 tys. osób bezdomnych. Według danych nieoficjalnych jest ich trzykrotnie więcej, czyli ok. 100 tys. Według moich informacji seniorzy stanowią ponad 50% osób w kryzysie bezdomności. W bezdomności 45-latek to już senior ze względu na zniszczenie organizmu. I wcale nie chodzi tu jedynie o alkohol. Organizm osłabiają odmrożenia, owrzodzenia, grzybice, świerzb, wsza-wica, liszaje, niegojące się rany, niedożywienie, nadciśnienie czy zaburzenia psychiczne. Niestety mamy tendencję wzrostową osób bezdomnych, które przebywają na ulicy ponad 5 lat. I to bardzo martwi, bo w tej grupie są głównie seniorzy.

Dlaczego ktoś staje się osobą dotkniętą bezdomnością?

Przyczyny bezdomności to cały wachlarz, ale na pewno nikt nie wybiera tej drogi świadomie lub dla kaprysu. Główne przyczyny stanu bezdomności to: konflikty rodzinne (32%), uzależnienia (28%) i aż 26% stanowią eksmisje. Do tego dochodzą jeszcze takie przyczyny jak rozpad związku, bezrobocie czy choroba. Spotkałam kobiety bezdomne, które żyją na ulicy z powodu eksmisji, alkoholizmu, a nawet złych wnuków. Pewna 72-letnia kobieta przepisała mieszkanie na wnuka, który natychmiast ją z tego mieszkania wyrzucił. Zdesperowana zamieszkała na Dworcu Centralnym, a potem znalazła pomoc w schronisku u Siostry Małgorzaty Chmielewskiej.



ROZŁADUNEK ŻYWNOŚCI Z BIEDRONKI W MAGAZYNIE WE WSI DRAGONOWA W BESKIDZIE NISKIM



PRZECIERY POMIDOROWE NA ZUPĘ „NA PLANTACH” GOTOWANĄ DLA OSÓB BEZDOMNYCH – LIPIEC 2019

Opowiadała mi o tym bardzo spokojnie i nawet starała się usprawiedliwić wnuka, czym bardzo mnie wkurzyła.

Czy dokarmianie bezdomnych nie spowalnia ich motywacji do rozwoju i powrotu? Co możemy zrobić by zmniejszyć bezdomność?

Nie używajmy sformułowania „dokarmianie osób bezdomnych”, bo tak możemy mówić o zwierzątkach. Przygotowywanie dla osób bezdomnych drobnych posiłków to mały substytut pomocowy. Ciepła zupa, kanapka, ciasto, herbata nie zmienia ich życia. Żeby to zrobić trzeba zmienić filozofię państwa i samorządów w kwestii bezdomności. Należy dokonać zmian w ustawie o pomocy społecznej i zaktywizować samorządy. Organizacje pozarządowe same nie udźwigną tego problemu. Moim zdaniem trzeba przede wszystkim zająć się osobami z tzw. pustostanów, czyli miejsc wegetacji chorych ludzi na stertach śmieci, we własnych odchodach. Zapewnić im godne i ludzkie warunki do życia. Seniorom,

którzy są w schroniskach udostępnić szybko miejsca w DPS'ach lub ZOL'ach. Tym młodszym mieszkańia socjalne, aktywizację zawodową i różnego rodzaju terapię. Teraz samorządy udają, że pomagają a Państwo przymyka na to oko i też udaje, że robi wszystko.

Na koniec pragnę podkreślić, że najgorszą sytuację w kryzysie bezdomności mają osoby starsze. Zmagają się z wieloma chorobami, których nie mają gdzie i czym leczyć. Nawet jeżeli znajdują się w szpitalu to na krótko, a potem i tak na ulicę. Oni już nie podejmą żadnej pracy. Trzeba im pomóc by ich koniec życia był godny człowieka. Zapomnieli o nich rodziny więc musimy zadbać o nich my, społeczeństwo. Bezdomność może dotknąć każdego z nas. Wystarczy nietrafiony kredyt, śmierć współmałżonka, pazerna rodzinka i gotowe. Dla mnie nie ma nic bardziej przygnębiającego od widoku staruszki siedzącej na ławce przystanku tramwajowego, trzymającej kurczowo w rękę sznurek od tobołka. Staruszki z niemym spojrzeniem, od której wszyscy odwracają głowy bo jest brudna, zaniedbana i śmieszna. Gdy widzę taką kobietę to natychmiast mam odruch przytulenia Jej. To dla takich kobiet będę walczyła o to, by ulżyć ich cierpieniu.

■ ROZMAWIALI
ŁUKASZ SALWAROWSKI I ADRIANNA CHORAŻY

RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW – POMAGA

W sytuacji zagrożenia epidemią koronawirusem, z zachowaniem ograniczeń bezpośredniego kontaktu ze środowiskiem i aby ustrzec Członków Rady Krakowskich Seniorów przed wychodzeniem z domu – RKS podjęła dwa rodzaje niesienia pomocy innym:

- 1. Członkowie RKS zgłaszają wolontariuszy, osoby pełnoletnie w wieku do 45-50 roku życia, które mogą pomagać Seniorom.
- 2. Od 20 marca 2020 r. Członkowie RKS rozpoczęli szycie maseczek, które w porozumieniu z Wydziałem Polityki Społecznej i Zdrowia i z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Krakowie przekazują podmiotom działającym na rzecz osób starszych jak szpitale, DPS, MOPS, ZOLE i PCK. Aktualnie RKS przekazała 7 230 masek.

Maseczki szyją Członkinie oraz Członkowie RKS i współpracująca z nimi liczna grupa Seniorów Krakowa. Do 17 kwietnia 2020 r. do szycia włączyło się 61 osób.

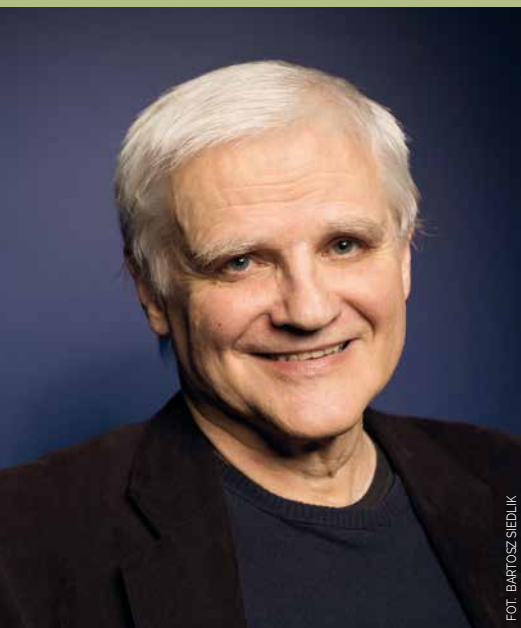
Najliczniejsze grupy to Seniorki skupione wokół Wistawy Zboroch i jej Klubu Seniorek „Carino” z Nowej Huty, wokół Sybili Borowickiej i jej Stowarzyszenia „Radosny Senior” z Ruczaju, pracownicy i Seniorzy z Domów i Klubów Seniora



Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Krakowie i przedstawiciele czterech Centrów Aktywności Seniora.

Szycie maseczek możliwe jest dzięki finansowemu wsparciu MOPS-u oraz darowizn od osób fizycznych i przekazanych nam poprzez Stowarzyszenie „Radosny Senior” i Stowarzyszenie Pomocy Ludziom Starszym i Niepełnosprawnym im. Papieża Jana Pawła II. Uszytych jest już 7 800 maseczek bawełnianych wielokrotnego użytku, a w szyciu jest dalsze 1 900 sztuk maseczek.

■ ANTONI WIATR
PRZEWODNICZĄCY RKS



FOT. BARTOSZ SIEDLIK

BĄDŹ ALTRUISTĄ – ZADBAJ O SIEBIE

WYWIAD Z PROFESOREM BOGDANEM DE BARBARO

Bogdan de Barbaro – polski lekarz psychiatra i terapeuta, profesor nauk medycznych, profesor zwyczajny Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Jak na zdrowie psychiczne seniora może wpływać ciągła medialna ekspozycja śmierci z powodu COVID-19?

Jestem przekonany, że nasze reakcje są bardzo zróżnicowane. O stosunku do życia i śmierci nie decyduje PESEL, lecz wiele innych czynników, takich jak aktualne samopoczucie, aktywność zawodowa, wsparcie społeczne i rodzinne. Ponadto każdy z nas co pewien czas, prawdopodobnie w późniejszym wieku dzieje się to częściej, zadaje sobie pytanie o sens życia, patrzy wstecz na miniony czas i go bilansuje. Zastanawia się nad tym, czy śmierć to koniec wszystkiego czy może przeciwnie, początek czegoś innego. Każdy z nas inaczej swojego życia doświadcza, to i nasza reakcja na stałe opisywanie śmierci, czy to poprzez dane statystyczne o koronawirusie czy poprzez jednostkowe relacje z dramatycznych wydarzeń, jest u każdego z nas inna. Nie wątpię, że jeśli chcemy zadbać o naszą higienę psychiczną, to nie powinniśmy na okrągło śledzić wiadomości, bo to nas wkręci w spiralę strachu i niepokoju. Nie ma sensu całkowite odcinanie się od wiedzy o pandemii, ale jeszcze bardziej bezsensowne jest przyzwolenie, by nasze umysły były całkowicie nią wypełnione.

Może lepiej odciąć się całkowicie od mediów?

Najlepiej nie popadać w skrajności. Jedna polega na zamknięciu sobie umysłu ciągłym śledzeniem losów wirusa. Od medialnej mieszaniny faktów, liczb i plotek może głowa boleć. Ale nie powinniśmy się całkowicie odciąć od rzeczywistości, chociażby dlatego, że regulacje prawne i zarządzenia często się zmieniają i powinniśmy wiedzieć, kiedy nam wolno wyjść do lasu na spacer i w jakich godzinach najlepiej jest robić zakupy. Wystarczy nie dłużej niż godzinę dziennie oglądać jedną stację tv. Dzięki temu zostanie nam czas na rozmowy z bliskimi i inne rozrywki, przy pomocy których możemy o siebie zadbać.

Sugeruje Pan, aby media koncentrowały się na uwydatnianiu solidarności w obliczu pandemii. Dlaczego?

Dlatego, że sieć społeczna, solidarność międzyludzka, wzajemna troska to nie tylko piękne cnoty i znaki szlachet-

ności, ale także warunek naszego zdrowia psychicznego. Ci, którzy zamkną się w sobie, odwrócą się od innych, potrzebujących pomocy, będą narażeni na znacznie większy niepokój, smutek i napięcie niż ci, którzy potrafią się dzielić. Warto przypomnieć jedną z „myśli nieuczestnych” Stanisława Jerzego Leca: „Bądź altruistą. Zadbaj o siebie”. Innymi słowy: dbając o innych, dbasz o siebie.

Czy ten altruizm obserwuje Pan u swoich pacjentów?

Do mojego gabinetu – a ostatnio – do mojego ekranu komputera – przychodzi wiele par ze swoimi konfliktami. Okazuje się, że pandemia wyzwała w nich nowe zasoby wzajemnego dbania o siebie, gotowość do empatii, zawieszenie sporów i kłótni. To pokazuje, że w naszym życiu sytuacje niezwykle trudne mogą wydobyć z nas coś dobrego, czegośmy się u siebie nawet nie spodziewali. Oczywiście są też osoby, których ogarnia trwoga, bezradność, lęk o przyszłość. W rozmowach pomagam nadać wydarzeniom właściwe proporcje. Przecież – gdyby przyglądać się różnym statystykom – cierpienia na świecie zawsze było ponad ludzką wytrzymałość i to nasza potrzeba dbania o własne samopoczucie pozwalała nam dystansować się do wielu dramatów stale dziejących się na świecie. Należy zadbać, by nikt naszych umysłów nie zaśmiecał.

Te trudne emocje wywołują u seniorów lęk przed zarażeniem w szpitalu. W potrzebie boją się zadzwonić na pogotowie.

To obecnie jeden z najważniejszych problemów opieki zdrowotnej w Polsce. Żeby koronawirus nie zastonit ani lekarzom, ani organizatorom służby zdrowia, ani samym pacjentom stałej potrzeby dbania o nasze zdrowie. Przecież z powodu pandemii nie ubyło chorób układu krążenia ani chorób nowotworowych, nie ma powodu, by ci pacjenci mieli mieć teraz gorszą opiekę. A niestety bywa, że tak się dzieje. Tym ważniejsze jest, by ktoś, kto jest bezradny wobec swoich objawów, czy ktoś u kogo doszło do pogorszenia objawowego nie wahał się

szukać pomocy tylko dlatego, że jesteśmy w środku pandemii. Jestem przekonany, że mamy odpowiedzialnych lekarzy, którzy teraz dobrze zdają prawdziwy egzamin ze swojego fachu. Ten egzamin jest ważniejszy od tego, który zdawali na studiach.

Problemów psychicznych nikt z nas nie uniknie. Chodzi raczej o to, by je zminimalizować, by to skrajnie trudne doświadczenie, skoro już musi być czymś bolesnym, niech nas nie załamuje. A jeśli czujemy się całkowicie bezradni i bezsilni, to sięgnijmy po telefon i niech nam pomoże czy to lekarz rodzinny czy psycholog czy nawet psychiatra. Ale wcześniej pamiętajmy, że rozmowa z osobami bliskimi z rodziny też może mieć efekt psychoterapeutyczny.

A co po pandemii?

Po pandemii lepiej będzie tym, którzy teraz dbają nie tylko o siebie, ale też o innych, znajdują jakieś sensowne zajęcia i nie czyhają na kolejne newsy o koronawirusie. Gdy pandemia stanie się historią, to będziemy się z tych zranień dzisiejszych wydobywać tą metodą, która i teraz ma sens niebanalny: łączenie dobra własnego z dobrem innych. Jeśli to nam się teraz uda, to potem nie będzie nam potrzebny psychoterapeuta.

■ ROZMAWIALI

ŁUKASZ SALWAROWSKI I ADRIANNA CHORAŻY

BO WIRUS TO TEST! #HOT16CHALLENGE2 GŁOSU SENIORA

► Prezes Stowarzyszenia MANKO – Łukasz Salwarowski przystąpił do **#Hot16challenge2**. Celem akcji jest pomoc służbie zdrowia oraz osobom potrzebującym. Pierwszy pro-seniorski rap Głosu Seniora możecie odsłuchać na naszym kanale na [youtube.com](https://www.youtube.com), wpisując w pole wyszukiwarki Głos Seniora TV.

Jak pomóc w ramach akcji? Wesprzyj nasze działania, poprzez przekazanie nam darowizny. Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16, 30-698 Kraków nr rachunku: **66 2490 0005 0000 4600 9366 4184** KRS: **0000225549**. Dziękujemy!

Wesprzyj zbiórkę – <https://www.siepomaga.pl/hot16challenge> na rzecz służby zdrowia.



GŁOS SENIORA W AKCJI MASKUJEMY!

► Głos Seniora dołączył do akcji [Maskujemy.pl](https://www.maskujemy.pl). Celem akcji jest solidarność i wspólne ratowanie życia innych ludzi. Zebrane środki finansowe pozwolą zakupić maseczki ochronne, a następnie dostarczyć je do szpitali, domów dziecka i seniorów. **Dotąćcie do nas!**

W tej akcji możecie w łatwy sposób pomóc ludziom w całej Polsce. Maseczki ochronne są rozdawane całkowicie za darmo. Kupujemy maseczki w cenie najniższej z możliwych. Nie pobieramy żadnej prowizji. 100% zebranej kwoty przeznaczymy na artykuły ochronne i całość rozdamy szpitalom oraz seniorom. W naszej akcji przeciwstawiamy się zawyżaniu cen maseczek. Razem chronimy życie.

Każda złotówka dołożona do zbiórki to autentyczna pomoc. W tej akcji przelicznik jest prosty: to właśnie Ty kupu-



jesz maseczki dla tych, którzy ich potrzebują. Każdy grosz wymieniamy na środki ochrony. Jeśli chcesz wpłacić dowolną kwotę – jej 100% przeznaczymy na maseczki ochronne dla szpitali i seniorów.

PODARUJ MASECZKĘ – WYGRAJMY RAZEM!
Gdzie wpłacić środki?

Stowarzyszenie MANKO, ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków
Nr konta: 63 2490 0005 0000 4600 7490 5990

Tytuł: „Akcja Maskujemy”

Więcej informacji na stronie www.maskujemy.pl



SOLIDARNI Z RODAKAMI ZA GRANICĄ

WYWIAD Z PEŁNOMOCNIKIEM RZĄDU DO SPRAW POLONII I POLAKÓW ZA GRANICĄ JANEM DZIEDZICZAKIEM

Jakie są obecne działania Pełnomocnika Rządu ds. Polonii i Polaków za granicą?

Dla administracji rządowej sytuacja Polaków za granicą i Polonii jest czymś bardzo istotnym, dlatego rząd Mateusza Morawieckiego powołał instytucję Pełnomocnika do Spraw Polonii i Polaków za Granicą. Polaków w Polsce jest ok. 38 mln, za granicą Polaków lub osób o polskich korzeniach jest około 20 milionów. Pełnomocnik ma wiele zadań, m.in. ma pomagać w realizacji nowoczesnego patriotyzmu, który dalej oznacza współodpowiedzialność za polskość i miłość do Ojczyzny, ale przejawia się w innych formach. Bycie Polakiem za granicą to świadomość przynależenia do tej wspólnoty. Łączy nas historia, kultura, tradycja, język czy wiara. W XXI w. zmieniają się wyzwania. Kiedyś o Polskę walczyło się z karabinem w rękę, dziś żyjemy w dobie pokoju. Walczyć o Polskę trzeba dalej, ale inaczej. Należy dbać o jej dobre imię, promować polską kulturę, tradycję i gospodarkę za granicą.

Druga rzecz, o którą prosimy Polaków to tworzenie polskiego lobby wszędzie tam, gdzie są Polacy. Polacy będąc obywatelami innych krajów, muszą być dla tamtejszych władz istotną grupą, z którymi tamte władze się liczą. Trzecia rzecz to przekazanie polskości następnemu pokoleniu. Musimy wszelkimi sposobami podtrzymywać polską tradycję, kulturę, historię, wiarę i język wśród Polonii i Polaków za granicą.

Czy poza Pana biurem są instytucje rządowe lub współpracujące z rządem, które zajmują się Polonią i Polakami za granicą?

Tych instytucji jest kilka, m.in. Ministerstwo Spraw Zagranicznych, które dysponuje siecią konsulatów, Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz oczywiście Urząd Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Dzięki temu, że został powołany urząd Pełnomocnika Rządu do Spraw Polonii i Polaków za Granicą, te działania mogą zostać wreszcie skoordynowane. W tym celu rozpoczyna też pracę Międzyresortowy Zespół ds. Polonii i Polaków za granicą.



JAN DZIEDZICZAK, PEŁNOMOCNIK RZĄDU DS. POLONII I POLAKÓW ZA GRANICĄ, FOT. ADAM GUZ/KPRM

Jak pomagają Państwo polskim seniorom mieszkającym za granicami kraju?

Jeśli chodzi o rodaków na Zachodzie, szczególnie ważni są dla nas kombatancki oraz ci seniorzy, którzy wyjechali z Polski podczas gigantycznej migracji spowodowanej stanem wojennym, często dlatego że np. działali w Solidarności. Wyjazd na imigrację wiązał się dla nich z końcem relacji z rodziną i ojczyzną. Te osoby wiele wycierpiały. My im za to dziś dziękujemy i o nich pamiętamy.

Sytuacja ekonomiczna polskich seniorów na Wschodzie jest bardzo trudna. Czy rząd i Pana biuro przewiduje jakąś pomoc?

Polscy seniorzy na Wschodzie są dla nas bardzo ważni. Otrzymują od naszych konsulatów wsparcie finansowe, rzeczowe, finansujemy też organizacje, szpitale i hospicja, które pomagają polskim seniorom za wschodnią granicą. Znowelizowana ustawa o repatriacji dotyczy Polaków z azjatyckiej części dawnego ZSRR. Otwiera ona możliwość powrotu do ojczyzny osobom starszym z Kazachstanu, Syberii, itd. Natomiast jeśli chodzi o Białoruś, Ukrainę, Litwę, Łotwę itd. to rozszerzyliśmy uprawnienia Karty Polaka, co umożliwi też wspieranie naszych rodaków w tych krajach. Pierwszą pomoc chcemy kierować do tych, którzy zostali wygnani z Polski.

W kolejnym numerze Głosu Seniora II część rozmowy z Panem Ministrem Janem Dziędziczakiem o sytuacji polskich seniorów za granicami kraju i wspólnych działaniach na ich rzecz.

■ ROZMAWIAŁ ŁUKASZ SALWAROWSKI



POSTULATY OBYWATELSKIE

▶ Przedstawiamy Państwu postulaty nadestane przez naszych Czytelników jako odzew na nasz projekt Obywatelski Głos Seniora – reaguj – interweniuj – zgłaszaj postulaty – miej wpływ na swój los.

JAK SKRÓCIĆ KOLEJKI DO LEKARZY RODZINNYCH I SPECJALISTÓW?

Debata na ten temat toczyła się wielokrotnie, bez efektu oraz decyzji NFZ czy Ministra Zdrowia. Epidemia i rekomendacja „Nie wychodź z domu” oraz zarządzenia dla przychodni publicznych zmusiły do zorganizowania porad bezpiecznych dla pacjentów. TELEMEDYCYNA sprawdziła się w okresie epidemii. Zdany egzamin porady, system e-recepty, kontakty mailowe, konto internetowe pacjenta. Od 30 lat korzystam z TELE-EKG, co oznacza, że mogę mieć zawsze i wszędzie zrobione EKG, a diagnozę przekazaną przez telefon. Postanowiłam skorzystać z TELE-PORADY do lekarza rodzinnego oraz specjalisty dermatologa. O umówionej godzinie lekarki zatelefonowały do mnie i odbyły ze mną TELE-PORADY z wypisaniem e-recept.

WNIOSEK: Po zakończeniu epidemii proponuję utrzymanie i rozwinięcie informatyzacji w publicznej Służbie Zdrowia.

1. Rejestracja i odwoływanie wizyt do lekarzy oraz terminy na badania laboratoryjne, specjalistyczne, rehabilitację, skierowania do specjalistów czy wyniki badań powinny być możliwe do załatwiania mailowo.
2. Proponuję utrzymanie TELE-PORAD do lekarzy rodzinnych i tych specjalistów, u których wizyta nie musi wymagać badań.
3. W celu możliwości szybszego nadrobienia zaległości w nieodbytych wizytach lekarskich wnioskuję o rozmowy z lekarzami prowadzącymi praktyki prywatne i przeznaczenie więcej czasu na pracę w przychodniach podległych NFZ.



■ ANNA PRZYBYŁEK BORACZYŃSKA
Ambasadorka Głosu Seniora
Honorowy Senior UTW PK

WOŁANIE O POMOC

Droga Redakcjo, zachęcona artykułami „Postulaty Obywatelskie” opiszę sytuację, która spotkała moją 95-letnią mamę. Jakiś czas temu zauważyłam, że puchnie jej lewa noga i zaczyna sinieć. Zadzwoiłam do lekarza i czekałam o wyznaczonej godzinie na tele-wizytę. Opisałam sytuację. Otrzymałam e-receptę i podawałam leki przez trzy tygodnie. Niestety, tele-porada nie była najlepszą formą leczenia, bo spowodowała konieczność umieszczenia mamy w szpitalu. Diagnoza to zakrzepica żyły udowej, niewydolność serca, nadciśnienie tętnicze, przewlekła choroba nerek i cała masa innych schorzeń.

Na izbie przyjęć poinformowałam, że Mama wymaga pomocy w codziennych czynnościach, że porusza się o kulach i musi mieć zakładane pampersy. Wymaga też spacerów. Sama nie mogłam się nią zająć z powodu koronawirusowych obostrzeń. Z mamą miałam utrudniony kontakt, bo rozłąkowałam jej się komórka. Po kilkudniowych prośbach personel

podładował jej telefon, jednak ze względu na to, że jest niedostępująca miałyśmy problemy komunikacyjne. Po tygodniu została wypisana do domu. Przywieziono ją wystraszoną, w jednym kapciu, jednej skarpetce i w piżamie. Już rozbiegając mamę, poczułam brzydki zapach niedomytego ciała. Była brudna i zasikana. Okazało się, że przez te siedem dni nie była ani razu umyta. Wycierała się nawilżonymi chusteczkami higienicznymi. Nie prowadzono jej do toalety, bo zaraz pierwszej nocy zmoczyła łóżko. Z tego powodu założono jej cewnik, co uniemożliwiło samodzielne poruszanie się. Nie była, mimo zapewnień lekarza, prowadzana na spacer. Skazano ją na samotność i pozostawiono na pastwę losu. Dopiero w domu wyznała, że bała się o cokolwiek prosić, ponieważ panie były bardzo nieprzyjemne. Poskarżyłam się lekarzowi i pielęgniarce. Niestety oczywiście, dowiedziałam się, że mama zmyśla.

■ BARBARA MACIEJEWSKA Z ŁODZI

STOP KORONA- -OSZUSTWOM



Związany z epidemią niepokój o nasze zdrowie wykorzystywany jest przez nieetyczne firmy i przestępców. W ostatnim czasie nasiliły się ich próby manipulacji i oszustw. Dlatego kontynuujemy naszą kampanię **STOP Manipulacji – Nie daj się oszukać** w edycji **Stop KORONA-OSZUSTWOM!** Ku przestrodze przypominamy wcześniej znane i nowe sposoby oszustw.

1. OSZUSTWO NA DEZYNFEKCJĘ PRZESYŁKI

Otrzymujemy sms, telefon lub maila z prośbą o dopłatę niewielkiej kwoty w celu dezynfekcji przesyłki. Jeśli nie wpłacimy wróci ona do nadawcy. Ofiara wchodzi w link zamieszczony w wiadomości i podaje swoje dane, aby zrealizować przelew. W ten sposób wyłudzacze zdobywają dane do konta bankowego.

2. MASECZKI Z ŚRODKIEM ODURZAJĄCYM

Do mieszkania przychodzi „urzędnik”, który przynosi podarowaną od miasta lub rządu maseczkę. Obdarowana osoba przy mierza maseczkę w celu dobrania odpowiedniego rozmiaru. Niestety jest ona nasączona środkiem odurzającym. Kiedy ofiara traci przytomność, oszuści okradają dom swojej ofiary.

3. MASECZKA ZE SREBRA

Na rynku pojawiły się specjalne, drogie maseczki w 100% zabezpieczające przez wirusem z cząsteczkami nano-srebra. Oczywiście maseczki z cudownego materiału to oszustwo.

4. NA TEST NA KORONOWIRUSA.

Otrzymujemy ofertę lub nakaz przedpłaty za test na koronawirusa, który będzie wysłany pocztą lub zrobiony w naszym domu przez specjalne służby sanitarne. Nikt wiarygodny nie wysyła testu pocztą. Mogą go wykonywać tylko wyznaczone przez Państwo oficjalnie instytucje.

5. NA WOLONTARIUSZA

Przekazanie pieniędzy na „zrobienie zakupów czy leków”. Do Seniora zgłasza się „wolontariusz”, który chciałby pomóc w dokonywaniu zakupów. Oszust prosi o listę zakupów, a także pieniądze na zakupy. Niestety, zakupy nigdy nie docierają do starszej osoby. Warto o pomoc zwracać się do znanych osób lub sprawdzonych organizacji.

6. NA CHOREGO WNUCZKA

Jest to zmieniona metoda oszustwa „na wnuczka”. Oszust dzwoni z prośbą o jak najszybsze opłacenie jego testów na koronawirusa lub całego leczenia. Senior ma przekazać pieniądze „koledze wnuczka” lub wykonać przelew. Pieniądzy nigdy nie odzyska.

7. NA WŁAMANIE DO KONTA BANKOWEGO

Do seniora dzwoni pracownik banku lub policjant, który przedstawia się i podaje numer służbowej legitymacji. Informuje, że odnotowano właśnie włamanie na nasze konto bankowe. Ofiara pilnie musi podać login i hasło potrzebne do zalogowania do banku. Po podaniu danych, ofiara traci swoje oszczędności.

8. OSZUSTWO NA SPADEK

W wiadomości e-mail kontaktuje się adwokat, aby przekazać spadek po dalekim krewnym. Na końcu prosi o pilny kontakt oraz podanie swoich danych wraz numerem konta bankowego. Gdy ofiara przekazuje te informacje, zostaje okradzona.

9. NA NIEDOPŁATĘ ZA PRĄD CZY GAZ

Oto wiadomość od naszej ambasadorki: Uwaga dostałam dziś takiego oszukańczego SMS: „PGNiG: Informujemy, że w związku z zadłużeniem na kwotę 12,45 zł na najbliższy dzień roboczy zleciliśmy odłączenie gazu. Zapłać teraz na link...” Oczywiście, jest to kolejna próba wyłudzenia pieniędzy.

10. CENA PRZELEWU W BANKU

Banki podwyższają ceny za dokonanie transakcji nawet pięciokrotnie, aby zniechęcić seniorów do odwiedzenia placówki. Następnie tłumaczą się troską o ich zdrowie. Seniorze, bądź czujny i sprawdzaj przed transakcją czy ceny w twoim banku nie ulegają zmianie.

UWAGA NA OSZUSTÓW!

WYWIAD Z TOMASZEM CHRÓSTNYM, PREZESEM URZĘDU OCHRONY KONKURENCJI I KONSUMENTÓW



TOMASZ CHRÓSTNY

Jakie są najnowsze koronawirusowe oszustwa?

Czas pandemii i związane z nim lęki wykorzystują różni naciągacze. Wachlarz oszustw jest bardzo szeroki: od niezwykle ryzykownych inwestycji finansowych poprzez sprzedaż „cudownych” środków mających być rzekomo panaceum na koronawirusa po fałszywe zbiórki pieniędzy czy wyłudzenie danych np. do naszego konta bankowego. Zdarzają się nawet kradzieże w mieszkaniach, np. pod pretekstem konieczności przeprowadzenia dezynfekcji.

Należy też szczególnie uważać na tzw. „świetne” okazje (dotyczy to zarówno inwestowania oszczędności, jak i zakupów), specjalne ubezpieczenia od COVID-19, sprzedaż online szczepionek, suplementów diety czy herbatek, które rzekomo mają chronić przed koronawirusem.

Jak uniknąć bycia ofiarą przestępstw koronawirusowych?

Przed wszystkim miejmy ograniczone zaufanie do ofert pochodzących od nieznanymi osób, firm czy instytucji. Nie podawajmy im przez telefon swoich danych, nie klikajmy w przesłane mailem linki czy załączniki, nie wierzymy w obiecane wygrane czy prezenty. Dokładnie wszystko sprawdzajmy: adresy sklepów internetowych czy zbiórek charytatywnych, dane przedsiębiorców i organizacji. Jeśli cokolwiek wydaje się podejrzane, nie przelewajmy pieniędzy. Upewnijmy się też, czy sposób płatności w internecie jest bez-

pieczny. Nie ulegajmy presji dokonania natychmiastowych przelewów – mamy prawo do namysłu. Przed zakupami czy zainwestowaniem pieniędzy, dokładnie czytamy umowy i regulaminy. Jeśli coś jest niejasne lub budzi wątpliwości, lepiej zrezygnujemy, a próby oszustwa zgłaszamy na policję.

Jakie działania podejmuje UOKiK, aby zmniejszyć falę oszustw na seniorach?

Urząd działa na kilku płaszczyznach. Po pierwsze, edukujemy konsumentów – ostrzegamy przed oszustami, pokazujemy, jakich metod używają, radzimy, na co uważać. Na stronie internetowej urzędu pod adresem www.uokik.gov.pl/koronawirus uruchomiliśmy specjalną zakładkę z poradami przydatnymi podczas epidemii. Po drugie, monitorujemy rynek. Po trzecie, gdy pojawia się nowe niepokojące zjawisko – odpowiednio reagujemy. Możemy wszcząć postępowanie i postawić przedsiębiorcy zarzuty naruszenia zbiorowych interesów konsumentów, za co grozi kara do 10% obrotów. O działaniach oszustów zawiadamiamy organy ścigania. Dodatkowo, jeśli ktoś potrzebuje koła ratunkowego, może bez wychodzenia z domu zasięgnąć bezpłatnych porad prawnych finansowanych przez UOKiK. Wystarczy zadzwonić pod numer infolinii konsumenckiej **801 440 220** lub **22 290 89 16** albo napisać e-maila na adres: porady@dlakonsumentow.pl.

Uwaga na oszustów którzy żerują na koronawirusie – rady UOKiK

- Nie przekazuj danych przez telefon, zwłaszcza nieznanym rozmówcom,
- Sprawdzaj, czy sposób płatności w internecie jest bezpieczny,
- Nie wierz, że coś wygralesz, jeśli w nic nie gralesz,
- Dokładnie sprawdzaj adres internetowy zbiórki internetowej, sklepu – jeśli cokolwiek wyda ci się podejrzane, nie przekazuj żadnych pieniędzy,
- Rozmówca czy sprzedawca na stronie internetowej powinien zawsze podać dane firmy – postępuj ostrożnie jeśli takich danych brakuje,
- Jeśli podejrzewasz oszustwo, zgłoś sprawę policji.

NA CO UWAGAĆ?



- Uważaj na reklamy oferujące szybki zysk bez ryzyka, podejrzane maile i załączniki od nieznanymi osób,
- Nie daj się namówić na zakup „cudownych” suplementów czy urządzeń medycznych,
- Pamiętaj, że zawsze powinieneś mieć czas na decyzję – jeśli ktoś każe Ci podjąć decyzję natychmiast, bo okazja się nie powtórzy, najprawdopodobniej chce Cię oszukać.

SENIORZE, UWAŻAJ NA TE NUMERY!

Głos
SENIORA

► Wangiri fraud to metoda działania przestępców, która wykorzystuje połączenia telefoniczne w celu wyłudzenia pieniędzy. Na czym dokładnie polega? Czy istnieje sposób, by rozpoznać naciągaczy? T-Mobile, operator promujący uważne korzystanie z technologii, który od lat z zaangażowaniem chroni swoich klientów, teraz we współpracy z Głosem Seniora rozpoczyna kampanię „STOP Telefonicznym Oszustwom” i radzi, co zrobić, by nie dać się oszukać. Dzięki tej wspólnej akcji, pragniemy uświadomić Seniorów o zagrożeniach telekomunikacyjnych i uchronić Was, drodzy czytelnicy, przed stratami pieniędzmi.



NIEBEZPIECZNE POŁĄCZENIA

Dzwoniący bardzo często posługują się zagranicznymi numerami telefonów, które na pierwszy rzut oka wydają się nie różnić niczym od polskich. Wykorzystywane są tutaj np. podobieństwa początku numerów krajowych i międzynarodowych. Przykładowo 22 jest numerem kierunkowym Warszawy. Tymczasem +22 na samym początku serii cyfr to symbol przyporządkowujący rozmówców dzwoniących z krajów afrykańskich. Oszuści wykonują krótkie, trwające jeden sygnał połączenia na losowo wybrane numery użytkowników. Dzieje się to zazwyczaj wieczorem i w nocy, by jak najskuteczniej nakłonić osobę do oddzwonienia. Gdy tak się staje, dzwoniący słyszy nagraną wcześniej wiadomość, która ma na celu zatrzymanie go przy słuchawce jak najdłużej. Niekiedy kończy ją sygnał charakterystyczny dla rozłączenia się, ale połączenie trwa nadal. Dopóki ofiara oszustwa sama się nie rozłączy, operator w dalszym ciągu nalicza opłaty.

JAK ROZPOZNAĆ OSZUSTA?

Zdarza się, że podejrzane numery są dłuższe od naszych krajowych. Różnią się od nich jedną, dwiema lub trzema cyframi i zaczynają się np. na +243 lub +225 (Republika Konga i Wybrzeże Kości Słoniowej). Do złudzenia przypominają więc numery kierunkowe tożsame dla polskich miast, tj. np. dla Płocka (24) i Warszawy (22). Obecnie mogą to być także połączenia z Białorusi i Niemiec z początkiem

+375 oraz +49, jak również z Grenlandii, Anglii i Belgii. Właśnie z tych krajów pochodzi najwięcej udokumentowanych wydarzeń tego typu. Warto być jednak uważnym i ostrożnie podchodzić też do innych zagranicznych numerów, ponieważ przestępcy mogą do nas dzwonić z różnych zakątków świata. Te zawsze zaczynają się plusem (+) bądź dwoma zerami (00). Jeżeli więc nie czekamy na ważny telefon z zagranicy, lepiej nie ryzykować kontaktu z nieznanym rozmówcą.

JAK USTRZEC SIĘ PRZED NACIĄGACZAMI?

Pod żadnym pozorem **nie należy odbierać takich połączeń**, czy też **oddzwaniać na podejrzany numer telefonu!** Może to być próba **wyłudzenia pieniędzy**. A co, jeśli zdarzy nam się odpowiedzieć na taki telefon? Po pierwsze: **szybko się rozłączmy!** Jeżeli jest taka możliwość, należy **zablokować nieznaną numer w ustawieniach urządzenia i dodać go do tzw. czarnej listy kontaktów w swoim telefonie**. Dobrze też niezwłocznie poinformować o takim wydarzeniu operatora swojej sieci komórkowej, by ten mógł odpowiednio zareagować na zaistniałą sytuację. Duże firmy, takie jak T-Mobile Polska, mają spore doświadczenie w postępowaniu z podobnymi incydentami i są przygotowane na pomoc swoim klientom w takich przypadkach.

**PAMIĘTAJMY: POLSKI NUMER
KIERUNKOWY TO +48!**



LIFE IS FOR SHARING.

Głos
SENIORA

SENIORZE

UWAŻAJ NA TE NUMERY!

Czy wiesz, że możesz paść ofiarą oszustwa przez samo odebranie połączenia z zagranicznego numeru?

**TA METODA DZIAŁANIA PRZESTĘPCÓW
NAZYWA SIĘ WANGIRI FRAUD**

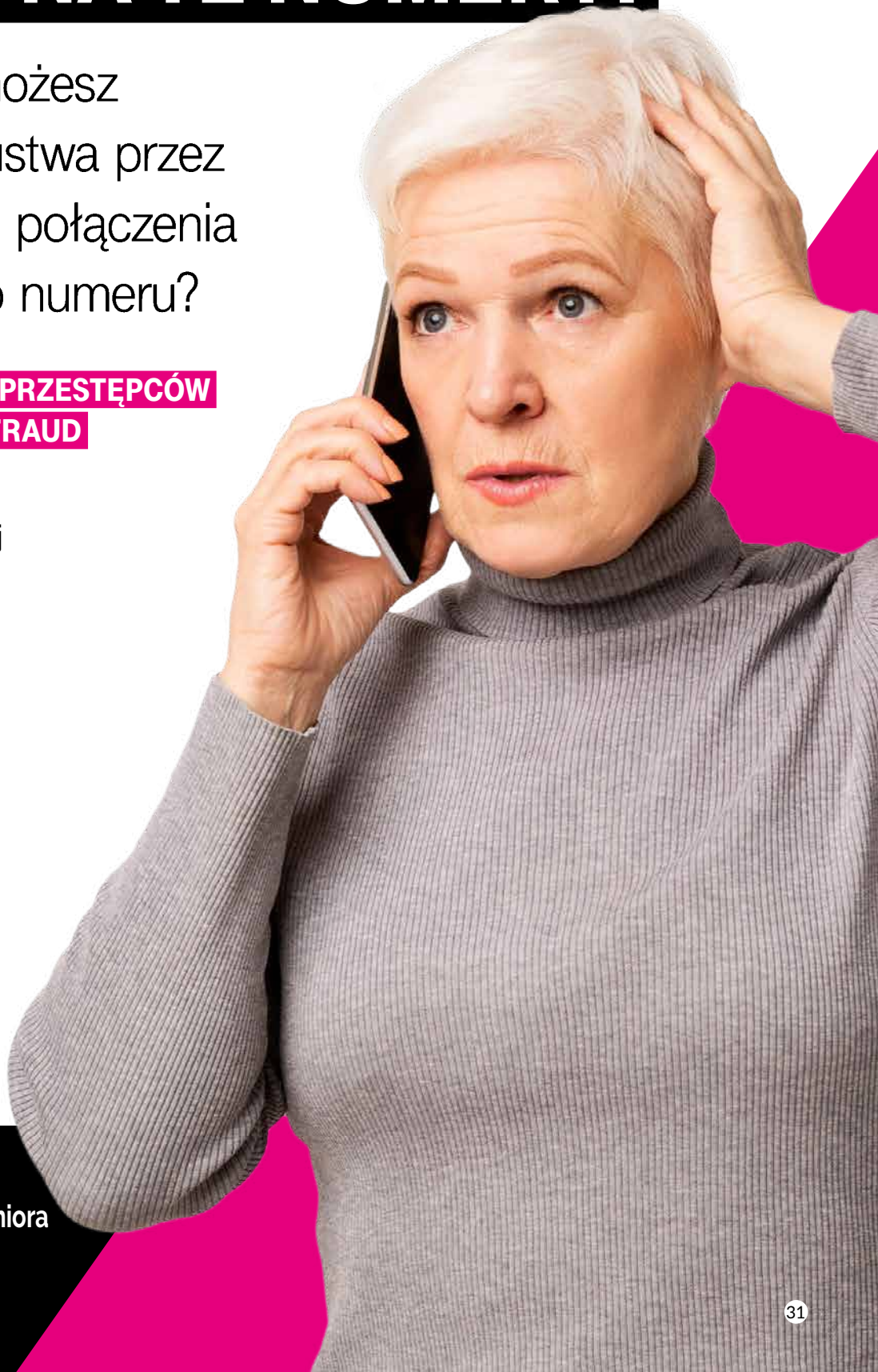
Jeśli nie czekasz na telefon z innego kraju, **nie odbieraj takiego połączenia i nie oddzwaniaj!**

PAMIĘTAJ!

Polski numer kierunkowy to **+48** lub **0048**.

BĄDŹ OSTROŻNY!

Jeśli **+** lub **00** występują przed innym numerem, to **może być próba ataku!**



T-Mobile Polska oraz Głos Seniora zachęca do uważnego korzystania z technologii.



PODZIĘKUJMY BOHATEROM

▶ W trakcie spacerów uliczkami miasteczka czy alejkami parkowymi nie zawsze zdajemy sobie sprawę jak często mijamy ludzi o bogatej wiedzy historycznej okresu II wojny światowej. To oni przekazują Historię. Miałem szczęście poznać takiego seniora bohatera, który opowiedział mi o bohaterskich lotnikach alianckich. Przejeżdżając przez ziemię żywiecką i małą miejscowość Jeleśnię, zobaczyłem piękny obelisk z elementami lotniczymi poświęcony katastrofie amerykańskiego bombowca „Liberator” B-24 z 1944 roku (tłum. niosący wolność). W ten sposób doszedłem do znajomości z Janem Suchoń, który był fundatorem tego obelisku, odstoniętego 13 września 2009 roku.

Bombowiec o nazwie własnej *Dinah Might* po zbombardowaniu zakładów chemicznych w okolicach Oświęcimia, został trafiony przez niemiecką obronę przeciwlotniczą. Poważne uszkodzenie dwóch silników sprawiło, że zaczął tracić wysokość i musiał awaryjnie lądować w okolicach Jeleśni. Jan Suchoń jako 10-letni chłopak był naocznym świadkiem tego lądowania. Część załogi próbowała skoczyć na spadochronach, jednak wysokość była zbyt mała, a część musiała przymusowo lądować.

Pomnik, bardzo kosztowny wykonany z czarnego indyjskiego granitu, symbolizuje powrót eskadry samolotów (15 sztuk) po wykonaniu zadania do swoich baz we Włoszech. Jeden z nich ląduje przymusowo na terenach Jeleśni. Na obelisku widnieje w języku polskim i angielskim cały skład załogi oraz wiersz Williama Butlera Yeatsa.

*„Wiem, że do kresu zbliżę się przeznaczę
W chmurach przeszytych na nieboskłoncie;
Nie nienawidzę tych, z którymi walczę,
Nie umiem kochać tych, których bronię.
Nie obowiązek wzywał mnie do bitew,
Patos orędzia czy poklask tłumy,
Własne pragnienia porwały mnie skryte
W nieba wrzawę i obłoków tumult.
Wszystko zważyłem i przywiodłem na myśl,
Wielka otchłań przyszłość moja wchłania,
I przeszłość w wielkiej waży się otchłani
Na szlak życia i umierania”.*

Na pytanie pani Magdaleny Buławy, dlaczego ufundował ten pomnik, pan Jan odpowiedział: „Tych dziesięciu chłopców ze Stanów Zjednoczonych nie wiedziało nic o Polsce... wsadzili ich w pudło samolotu i kazali lecieć, walczyć i ginąć! I pomagali nam jakby na to nie patrzeć. Uważam, że ktoś im za to musi podziękować i tyle. To byli chłopcy, którzy zginęli



w wieku 23 lat. Pozostali dostali się do niemieckich obozów. W raporcie po locie odnotowano *zaginiony w akcji* (ale nie zginął). Dlatego matki z nadzieją pisały do synów „Boże, pomóż, abys (synu) wrócił do mnie wkrótce. Nie ma w życiu nic droższego nad ciebie.” Nie jest ważne, że ja to zrobiłem i nie należy używać wielkich słów. Czasem słowo *dziękuję*, więcej znaczy niż wielkie przemówienia. Tych samolotów w Polsce zostało zestrzelonych niemalże 50.

J. Suchoń nie pozwolił zapomnieć o katastrofie lotniczej Liberatora B-24. Nie przejmował się trudnościami, jakie należało pokonać przy stwarzaniu projektu i uzyskaniu akceptacji władz. Pomnik powstał w 65. rocznicę tragedii. Dziś 86-letni Jan Suchoń, należący do Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Żywieckiej, bardzo chętnie dzieli się swoimi wspomnieniami z młodzieżą i przywraca pamięć o bohaterach.

Głos
SENIORA



Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego 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 Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Drodzy Seniorzy,
ogłaszamy pierwszy
międzypokoleniowy konkurs

**OPOWIEDZ NAM
SWOJĄ HISTORIĘ**
– ŚLADAMI NIEPODLEGŁEJ

Zaproście do współpracy dzieci, wnuki i stwórzcie artykuł, reportaż lub filmik na temat waszego historycznego lokalnego miejsca związanego z walką o niepodległość.

Wygrane prace znajdą się w specjalnym wydaniu magazynu Głos Seniora – Śladami Niepodległej.

Szczegóły na stronie www.glosseniora.pl

Materiały prosimy przysyłać na adres konkurs@manko.pl lub drogą pocztową na adres redakcji.



SENIORZE, KUPUJ TYLKO POLSKIE PRODUKTY!



▶ W odpowiedzi na apel Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy pod nazwą „Kupuj świadomie produkt polski” oraz działania zainicjowane przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora rozpoczyna kampanię „Kupuj Tylko POLSKIE produkty!”.



Nabywanie polskich produktów służy zarówno polskiej gospodarce, jak i rolnictwu. Przedstawiciele najważniejszych branż produkujących żywność zwracają uwagę, że najistotniejszym elementem przeciwdziałania kryzysowi gospodarczemu przez ogół Polaków jest zwiększenie zakupów polskiej żywności. Kupując polskie produkty dokonujemy racjonalnego wyboru świeżej, zdrowej, jakościowej i smacznej żywności, a także wspieramy krajową gospodarkę oraz rolnictwo. Zakup produktów pochodzących z Polski to: bezpośrednie wsparcie dla polskich przedsiębiorstw, praca dla nas i naszych bliskich, przychody i zyski firm działających w Polsce, podatki wspierające lokalne budżety.

Chcemy, abyście Wy – seniorzy, zaangażowali się we wsparcie polskiej gospodarki. Planujemy promować patrio-

JAK ROZPOZNAĆ POLSKI PRODUKT?

- 1. Większość produktów dopuszczonych do sprzedaży posiada kod kreskowy. Jeżeli zaczyna się on prefiksem „590” oznacza to, że dystrybuowany jest przez firmę zarejestrowaną w Polsce. Jest duże prawdopodobieństwo, że produkt został wykonany w naszym kraju. Niestety kod kreskowy nie określa miejsca produkcji – ta może odbywać się poza granicami kraju. Musimy mieć na uwadze, że nie wszystko da się wyprodukować w Polsce np. banany. Warto jednak wspierać rodzimych importerów, rodzime lokalne sklepy i markety.
- 2. Symbole graficzne takie jak np. mapa, flaga Polski czy hasła: Made in Poland, Wyprodukowano w Polsce, Produkt polski, Jestem z Polski wskazują, że produkt został wytworzony w Polsce. Szukajmy ich na opakowaniach.
- 3. Korzystajmy z polskich sklepów, polskich usług, odpoczywajmy w Polsce. Wspierajmy naszych przedsiębiorców, bo to oni tworzą nasz kraj, jego budżet, zapewniając nam bezpieczeństwo zdrowotne i społeczne.

tyzm gospodarczy i kupowanie polskich produktów – wyprodukowanych w Polsce i jeśli to możliwe – sprzedawanych w polskich sklepach, a także korzystanie z polskich usług. Dlatego też, jako Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora postanowiliśmy wyjść naprzeciw obecnie panującej sytuacji i zwrócić szczególną uwagę na podejmowanie świadomych i racjonalnych decyzji zakupowych przez Polaków. Już teraz wiadomo, że pandemia wirusa Covid-19 odcisnie ogromne piętno na stanie ekonomii i gospodarki w Polsce. Kluczową sprawą jest zrozumienie przez polskie społeczeństwo wagi funkcjonowania krajowej gospodarki oraz rolnictwa ze względu na codzienne decyzje zakupowe każdego z nas.



ZDROWIE BOHATEROM

Kampania prospołeczna **ZDROWIE Bohaterom** rozpoczęła się w Polanicy-Zdroju, jednym z najatrakcyjniejszych polskich uzdrowisk. W jej ramach pierwsza grupa z 150 kombatantów i osób represjonowanych korzysta już z darmowych pobytów leczniczych w obiektach Polskiej Grupy Uzdrowisk. Wydarzenie edukacyjno-historyczne „Droga do Wolności” zainaugurowało kampanię **ZDROWIE Bohaterom**, której inicjatorami są: Inicjatywa Historyczna, Stowarzyszenie Odra-Niemen i Polska Grupa Uzdrowisk, przy wsparciu KGHM Polska Miedź SA oraz Fundacji Orlen. Patronat medialny objął m. in. **Głos Seniora – Stowarzyszenie MANKO**.



ŁUKASZ SALWAROWSKI Z BOHATERKĄ WANDĄ KIAŁKA

cialne spotkanie, podczas którego spotkali się polscy bohaterowie oraz inicjatorzy akcji, którzy opowiedzieli mediom i gościom o projekcie. **ZDROWIE Bohaterom** to w głównej mierze pobyty środowisk kombatanckich w uzdrowiskach Polskiej Grupy Uzdrowisk, połączone ze spotkaniami edukacyjnymi dla kuracjuszy i mieszkańców uzdrowisk. Do września tego roku chcemy gościć w sanatoriach PGU grupę blisko 150 kombatantów. Będą to regularne wyjazdy, które przyczynią się do poprawy ich zdrowia i ogólnej kondycji” – powiedział Eugeniusz Gosiewski, wiceprezes Stowarzyszenia Odra Niemen.

„Inicjatywy tego typu są świadectwem naszej wspólnej odpowiedzialności. Niezwykle cieszy nas to, że największy operator uzdrowiskowy w Polsce angażuje się w takie projekty” – powiedział Łukasz Salwarowski, prezes Stowarzyszenia Manko.

„W piątkowe popołudnie 28 lutego w Pijalni Wód Mineralnych w Polanicy-Zdroju organizatorzy przygotowali spe-

STWÓRZMY WIELKĄ OPowieść O POLSCE Z NASZYCH MAŁYCH WSPOMNIENIŃ – AKCJA #MOJAPAMIĄTKA



Fotografia, list, zegarek na dewizce – w każdym z tych przedmiotów zaklęta jest opowieść. Muzeum Historii Polski chce stworzyć unikatową wystawę w ramach akcji społecznej **#MojaPamiętka**. Pojedyncze losy i historie rodzinne niech staną się skarbnicą wiedzy i doświadczeń dla kolejnych pokoleń. Celem jest stworzenie z pojedynczych wspomnień jednej wielkiej opowieści o Polsce XX wieku. Zgromadzony materiał zostanie wykorzystany w wystawie organizowanej przez Muzeum Historii Polski w 2021 roku.

Wspomnienia mogą przybrać różną formę. Organizatorzy czekają zwłaszcza na albumy lub pamiętniki, eseje, materiały video, wpisy lub serie wpisów na swoim blogu lub kanale w mediach społecznościowych. Prace należy wysłać do 30 czerwca 2020 r. na adres: mojapamiatka@muzhp.pl lub dostarczyć w formie materialnej na adres: **Muzeum Historii Polski, ul. Mokotowska 33/35, 00-560 Warszawa**.

Akcję **#MojaPamiętka** organizuje Muzeum Historii Polski we współpracy z MKiDN i MRPiPS. Projekt został objęty honorowym patronatem Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawieckiego. Wśród patronów medialnych znalazł się **Głos Seniora**.

Więcej informacji pod adresem mojapamiatka@muzhp.pl oraz pod numerem telefonu **693 606 368**. Szczegóły na stronie projektu: mojapamiatka.muzhp.pl.

Szczegóły na www.zdrowie-bohaterom.pl

JAKA JEST TWOJA RODZINNA PAMIĄTKA?

PODZIEL SIĘ SWOJĄ HISTORIĄ!

Zgłoszenia do 30 czerwca 2020
Kontakt: mojapamiatka@muzhp.pl,
tel. 693 606 368

www.mojapamiatka.muzhp.pl



ĆWICZ Z GŁOSEM SENIORA!



Drodzy Seniorzy, czas izolacji nie może być czasem, w którym przestaniecie dbać o wasze zdrowie fizyczne. Głos Seniora wraz z ambasadorami przygotował dla Was zestawy ćwiczeń, które można wykonywać w domu, ale też podczas spaceru w lesie czy w parku. Zachęcamy do ćwiczeń!

Marsz z kijkami nordic walking: poprawia zdrowie fizyczne i psychiczne, zmniejsza stres, pozytywnie wpływa na nasze serce, może pomóc złagodzić objawy depresji.

Po prostu daje nam Seniorom wiele korzyści dla naszego organizmu i mózgu. Jest to łatwo dostępna forma ćwiczeń i jeden z najprostszych sposobów na poprawę samopoczucia i zdrowia; poprawia zdolność tlenową, spala kalorie, wpływa dodatkowo na nasze mięśnie, które pracują lepiej przez co stajemy się silniejsi.



Marsz z kijkami to ćwiczenie odprężające, daje nam poczucie wolności, działa więc jak najlepsza medytacja. Pierwsze efekty możemy zauważyć bardzo szybko a są to lepszy nastrój i dobry sen, zwiększenie koncentracji – mózg tworzy nowe neurony, a więc poprawia się nasza pamięć, poprawnie pracuje nasz układ krążenia.

W czasie marszu w skupieniu i wyciszeniu obserwujemy przyrodę, która teraz budzi się do życia. Słuchamy śpiewu ptaków i marzymy, marzymy, marzymy... Kolory wiosny są najpiękniejsze. Odkrywamy otaczające nas piękno. Już wkrótce pojawią się kiście bzów, których zapach zabierzemy ze sobą do domu.

Dobór długości kijków

wzrost x 0,68 cm

np. 164 cm x 0,68 cm=112 cm

W czasie marszu górna część tułowia musi być lekko pochylona. Po każdym kroku należy umieścić kij za linią nogi.

■ **KRYSTYNA ĆWIKLIŃSKA Z MIECHOWA**

Ćwiczenia ogólnorozwojowe mają pobudzić całe ciało do ruchu, zmniejszyć bóle kręgosłupa, pomagają schudnąć, wzmocnić mięśnie, poprawić ogólną sprawność. Przygotuj wodę, matę lub koc, otwórz okno lub wyjdź na balkon, działkę, włącz ulubioną muzykę i ćwicz.

Zacznij od rozgrzewki, ja truchtam po mieszkaniu nawet i 30 minut, ale Ty dostosuj czas do swoich możliwości. Zacznij od 15 minut i zwiększaj w kolejnych treningach. Nie ćwicz częściej jak 3 razy w tygodniu.

- 1. Zrób skłon i dotknij palcami przeciwległej stopy, wyprostuj się, ręce wyciągnij za siebie. Zrób to kilka razy, zwiększając ilość w kolejnych próbach.
- 2. Połóż się twarzą do podłogi, wyciągnij ręce przed siebie, klatkę piersiową unos nad podłogą, ręce ściągnij do tyłu. Powtórz kilka razy.
- 3. Na lekko przygiętych kolanach wykonuj unoszenia na przemian ręce do góry, na boki, przed siebie, okrążenia. Możesz to robić z ciężarkami, jeśli ich nie masz weź książki, butelki z wodą.



- 4. Stań prosto, wciągnij brzuch, wyprostuj plecy. Z wdechem zrób krok do przodu i ugnij kolano pod kątem prostym. Powtarzaj naprzemiennie po kilka razy.
- 5. Zrób przysiad. Z wydechem wyprostuj się wspinając się na palce. Zrób to kilka razy. Możesz na zmianę chodzić na piętach.
- 6. Połóż się na brzuchu, naprzemiennie podnoś lewą nogę i prawą rękę do góry, na tyle na ile możesz. Powtórz kilka razy. Potruchtaj jeszcze kilka minut po mieszkaniu, poroziągaj się. Nie zapominaj o picu wody i uśmiechu.

■ **HANNA PIEKARSKA Z ŁODZI**

Ćwiczcie z nami! Pod adresem konkurs@manko.pl czekamy na wasze zdjęcia i opisy ćwiczeń. Jak zwykle, najciekawsze opublikujemy w Głosie Seniora lub na naszym fanpage facebookowym.

DOBRE RADY BABĆ W LOCIE

▶ W imieniu Babć w Locie z Dziadkiem opiszę Wam, jak radzimy sobie z panującą epidemią koronawirusa oraz jak działamy dla Seniorów i wnucząt. Uruchomiliśmy pomoc sąsiedzką w robieniu drobnych zakupów i załatwianiu pilnych spraw. Sama jestem w wieku ryzyka, więc włączyłam w to młodszych sąsiadów. W windzie umieszczam apel – prośbę o pomoc sąsiedzką i wiem, że przyniósł rezultaty.

W dniu 13 marca br. miał odbyć się wernisaż twórczości naszej byłej „Latającej Babcy” Basi Wierzbickiej, która zdedykowała dzieciom z Fundacji Dom w Łodzi swoje wiersze w książce zatytułowanej *Pióropisz*. Niestety, spotkanie z wiadomych przyczyn nie mogło się odbyć. Jednak, aby nie zawieść dzieci, Ciocia Marta wymyśliła nagrywanie wierszy i umieszczanie ich w internecie.

Babcia Basia nagrała w parku wiersz o Babci-Czarownicy, a przy ulicy Piotrkowskiej wierszyk Basi Wierzbickiej *Wiedźma płacząca*. Do projektu włączyły się też inne Babcie. Babcia Halinka, jako Wiosna, w swoim ogródku zaprezentowała dwa wierszyki, a Babcia Nina w przebraniu cyrkowca własny wierszyk *Cyrk i Skakanę wyliczankę*. Po wysłuchaniu wierszyków nie tylko w moim wykonaniu, ale prawie wszystkich Cioć z Fundacji, dzieci zrobiły kolorowe ilustracje. Zajęliśmy się też Seniorami. Nagrywamy utwory z naszego programu kabaretowego *Herbatka u Jadźki*. Dziadek Włodek i Grzegorz już nagrali „rozweselacze”, a w przygotowaniu są następne. Znalazły się też *Dobre Rady na każdy dzień tygodnia*, oczywiście do zastosowania przez Seniorów.

W myśl zasady „w zdrowym ciele, zdrowy duch”, za przykładem Marka z „Głosu Seniora”, Babcie zaczęły gimnastykę. Zachęczone do drobnych kroczków – nazwanych przez nas „truchcikami”, „truchtamy”, gdzie tylko się da. W święta wymyśliłam, że trzeba pozbyć się nadmiaru kalorii i pospacerować na balkonie. Kochani, namawiam Was do takiej gimnastyki. Jak nie mamy balkonu, to otwieramy okno.



SPOTKANIE LATAJĄCYCH, OD LEWEJ ELŻBIETA BORYNIEC, HALINA DEBINSKA, NINA STRZEMIECZNA I WŁODEK PODGÓRSKI



WYSTĘP KABARETU HERBATKA U JADŹKI. OD LEWEJ NINA STRZEMIECZNA, HALINA DEBINSKA, WŁODEK PODGÓRSKI, BASIA MACIEJEWSKA, ELEONORA EWA KARPUK, ELŻBIETA BORYNIEC



U NASZEJ KONSULTANTKI LITERACKIEJ BEATY ŚNIECIKOWSKIEJ. OD LEWEJ ELEONORA EWA KARPUK, BASIA MACIEJEWSKA, HALINA DEBINSKA, NINA STRZEMIECZNA, ELŻBIETA BORYNIEC I EUGENIUSZ DOLAT

Jak zimno, zakładamy czapkę i szalik, i przemierzamy pokój tam i z powrotem.

Jako Babcia w Locie zawsze żyłam w biegu, a teraz musiałam zostać w domu. Początek był straszny. Bo ileż można sprzątać? Ileż można przekładać rzeczy z jednej półki na drugą lub czytać książki czy oglądać filmy? Chociaż moja mama tak potrafi się zaczytać, że zapomina o całym świecie. Dla swojej Mamy znalazłam też inne zajęcie – „Wspominki”. Powyciągałam rodzinne albumy i oglądałyśmy zdjęcia. Mama opowiadała przy tym nowe i stare historie, które znałam na pamięć, ale przy okazji pozapisywałam niektóre powiedzonka. Sprawiałam też Mamie wielką przyjemność, bo nagrałam z jej udziałem życzenia świąteczne. Była szczęśliwa, że rodzina i znajomi mogli ją nie tylko usłyszeć, ale i zobaczyć.

Kochani, nie poddawajcie się, pamiętajcie, że po każdej burzy znowu zaświeci słońce. Życzę Wam pozytywnego myślenia, uśmiechu i życzliwości w każdej sytuacji. Bo chociaż „Włosa srebrna? – Nic nie szkodzi, duchem wciąż jesteśmy młodzi”.

■ WASZA SENIORKA – BARBARA MACIEJEWSKA

NIE BÓJ SIĘ MARZYĆ!

WYWIAD Z MIECZYŚLAWEM GAJOSEM

Mieczysław Gajos – romanista, pracownik naukowy Uniwersytetu Łódzkiego oraz Uniwersytetu Warszawskiego, autor ponad 100 publikacji naukowych, podręczników, słowników i innych materiałów do nauczania języka francuskiego, dramaturg, scenarzysta, artysta i wokalista, półfinalista The Voice Senior.

Jak zmieniło się Pana życie po programie w The Voice Senior?

Nie zauważyłem zmian. Zresztą, nie z nastawieniem wywrócenia mojego życia „do góry nogami”, zgodziłem się wziąć udział w pierwszej edycji programu The Voice Senior. Potraktowałem to przede wszystkim jako dobrą zabawę, może przygodę w pewnym momencie mojego dorosłego życia. Kocham swoją pracę, a moje śpiewanie traktuję, jako odskocznnię od zawodowych obowiązków.

Śpiewa Pan również często dla seniorów w tym m.in. podczas koncertów organizowanych dla seniorów przez DOZ Fundację dbam o zdrowie. Jaka to publiczność?

Seniorzy są moją publicznością nie tylko wtedy, gdy śpiewam. Często mam również wykłady dla studentów i słuchaczy UTW. Opowiadam o Francji, kulturze państw francuskiego obszaru językowego, historii kabaretów paryskich, o francuskiej piosence, o samym języku francuskim i innych zagadnieniach językoznawczych. Kocham i bardzo szanuję tę moją nieprzeciętną publiczność, bo składa się z słuchaczy wyjątkowych.

Kiedy pierwszy raz wystąpił Pan na scenie?

Po raz pierwszy stanąłem oko w oko z publicznością po 50. roku życia, kiedy realizowaliśmy farsę muzyczną „Cha cha cha” mojego autorstwa, w której pojawia się rola śpiewającego nauczyciela tańca. Ponieważ, trudno było znaleźć chętnego do zagrania tej roli, mnie przypadło w udziale ją zagrać. Napisałem piosenkę „W szkole tańca dla opornych”, którą musiałem zaśpiewać publicznie. Potraktowałem to wyzwanie jako część roli, którą miałem do odegrania w spektaklu.

Podobnie było z repertuarem Piaf. Kiedy powstał spektakl „Moja Piaf”, w którym chciałem pokazać, że piosenki Edith Piaf może śpiewać każdy, o ile nie będzie jej naśladował, okazało się, że większość wykonawców to panie. Zabrakło męskich głosów i znów przede mną pojawiła się „szansa” zmierzenia się z jej wyjątkowym repertuarem. Zaśpiewałem. Edith się na mnie nie obraziła, więc śpiewam nadal.



Czy to znak że marzenia się spełniają?

Marzenia się spełniają, o ile się je ma. A wiek, w którym obecnie się znajduję jest doskonały do ich realizacji, tych wcześniej niespełnionych, czy tych nowych, które przychodzą nie wiadomo skąd. Z marzeniami to trochę jak z miłością. Jak ich nie ma, to czujemy pustkę. Dlatego w każdym wieku powinniśmy kochać i marzyć.

Wydałem kilka płyt. Pierwszą *Nie tylko po francusku* nagrałem dla przyjaciół. Nowa płyta *Słowa miłości*, nad którą obecnie pracuję, powinna się ukazać po wakacjach. Pojawią się na niej tylko utwory francuskich autorów i kompozytorów. Nie zatrzymuję się, idę dalej. Dokąd dojdę? Zobaczymy. W tej muzycznej wędrówce, tak jak w każdej podróży, ważne jest towarzystwo. Z Seniorami zawsze mi po drodze.

■ ROZMAWIAŁA ELŻBIETA ŁACINA
Prezes DOZ Fundacji Dbam o Zdrowie

TELE-ANIÓŁ – POMOCNA DŁOŃ DLA SENIORÓW W TRUDNYCH CZASACH

► Obecna sytuacja w naszym kraju jest bez wątpienia problematyczna dla nas wszystkich, lecz szczególnie trudna zwłaszcza dla seniorów. Jak mają sobie radzić osoby niesamodzielne, schorwane, samotne, których odizolowanie jest dodatkowo spotęgowane aktualnymi działaniami, mającymi na celu powstrzymanie rozprzestrzeniania się groźnej pandemii COVID-19?

Odpowiedzią na powyższe pytanie może być właśnie unijny projekt „Małopolski Tele-Anioł”, który powstał z myślą o potrzebach polityki senioralnej. Głównym celem projektu jest poprawa jakości życia niesamodzielnych (ze względu na wiek, choroby lub niepełnosprawności) mieszkańców małopolski, ze szczególnym uwzględnieniem ich zapotrzebowania na poczucie bezpieczeństwa.

„Dzisiaj Małopolski Tele-Anioł nabiera szczególnego znaczenia” – mówi Łukasz Smółka, wicemarszałek województwa małopolskiego. „Obecna sytuacja w kraju jest szczególnie trudna dla seniorów, którzy są w największej grupie ryzyka i powinni zostać w domu. Ten trudny czas pomogą

im przetrwać asystenci teleopieki i psycholog, wystarczy wcisnąć jeden przycisk na opasce by z nimi porozmawiać” – dodaje wicemarszałek.

Każdy bowiem, kto zgłosi się do projektu i spełnia podstawowe kryteria włączenia – czyli jest mieszkańcem naszego regionu oraz ma problemy z wykonywaniem co najmniej jednej czynności dnia codziennego – **otrzymuje bezpłatnie specjalną opaskę, ratującą życie**. Ten szczególny gadżet zapewnia **24-godzinną teleopiekę** i pozwala na wezwanie pomocy w każdych okolicznościach. Opaska co pół godziny monitoruje tętno osoby ją noszącej, ma wbudowany czujnik upadków, lokalizator GPS, licznik kroków, a także pozwala na odbieranie połączeń od najbliższych. Wyglądem zaś przypomina zwykły zegarek elektroniczny, więc nie stygmatyzuje grupy potrzebujących wsparcia odbiorców. Czerwony guzik SOS pozwala na wezwanie pomocy nie tylko w sytuacji zagrażającej zdrowiu i życiu, ale także na rozmowę z psychologiem czy asystentem teleopieki.

Całość przedsięwzięcia nie byłaby możliwa gdyby nie utworzone specjalnie dla projektu **Centrum Teleopieki w Suchej Beskidzkiej**, działające **24/7**. Pracują w nim bez przerwy ratownicy medyczni, oceniający każde zgłoszenie i udzielający odpowiedniej pomocy. W marcu tego roku policjanci w odpowiedzi na sygnał Tele-Anioła wtargnęli do mieszkania seniorki z Chętnka. Starsza pani wcisnęła przycisk SOS gdy źle się poczuła, nasi ratownicy nie mogąc nawiązać z nią żadnego kontaktu powiadomili jak najszybciej rodzinę, która wezwała odpowiednie władze. Pomoc, jak się wkrótce okazało, nadeszła dostownie w ostatniej chwili. Uczestniczka projektu doznała wylewu krwi do mózgu i tylko dzięki szybkiej interwencji medycznej udało się uratować kolejne życie.

Tylko w 2019 roku Centrum Teleopieki wezwało 850 razy karetkę pogotowia ratunkowego oraz 300 razy policję i straż miejską do potrzebujących podopiecznych. Szacujemy, że blisko 120 osób objętych projektem żyje dzięki Tele-Aniołowi.

Przypominamy, że Małopolski Tele-Anioł to także dodatkowe wsparcie w postaci usług opiekuńczych i sąsiedzkich dla osób samotnych i tych, którym rodzina z różnych przyczyn nie jest w stanie zapewnić opieki. Tele-Anioł poprzez oferowanie usług sąsiedzkich zacieśnia więzi międzyludzkie,



**POMOCNA DŁOŃ
ZAWSZE PRZY TOBIE**

społeczne i podejmuje walkę z problemami dnia codziennego wielu seniorów, również w obliczu aktualnych wydarzeń w naszym kraju i na świecie. Osoby świadczące w projekcie usługi sąsiedzkie pomagają zrobić zakupy, dostarczyć leki, zapewnić potrzebną pomoc medyczną oraz troszczą się o naszych niesamodzielnych uczestników. Opiekunowie świadczą usługi pielęgnacyjno-opiekuńcze i zajmują się tymi osobami, które ze względu na swój stan zdrowia, choroby lub niepełnosprawności nie są w stanie nawet chodzić. Tele-Anioł to nie tylko pomoc noszona na dłoni, ale i realna pomoc, pomoc konkretnych osób: asystentów Centrum Teleopieki, psychologów, sąsiadów i fachowców świadczących opiekę.

Dziękuję wszystkim sąsiadom i opiekunom zaangażowanym w realizację usług dla podopiecznych Tele-Anioła – mówi Łukasz Smółka. W tym trudnym czasie, jesteście dużym wsparciem dla uczestników projektu. Wasza pomoc jest nieoceniona – dodaje wicemarszałek.

Projekt rozwija się bardzo prężnie i swoim zasięgiem obejmuje całe województwo małopolskie. Chętnych do objęcia teleopieką przybywa, a wolne miejsca powoli się wyczerpują. Chcesz wziąć udział w projekcie – nie zwlekaj. Wypełniony formularz zgłoszeniowy należy wysłać pocztą na adres:

Departament Rodziny, Zdrowia i Spraw Społecznych
Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
ul. Raclawicka 56, 30-017 Kraków

z dopiskiem „Rekrutacja – Małopolski Tele-Anioł”

Informacje dotyczące zasad rekrutacji i udziału w projekcie dostępne na stronie www.malopolska.pl/teleanioł
Masz pytania dotyczące projektu? Zadzwoń i dowiedz się więcej pod nr **12 61 60 611** lub napisz na adres teleopieka@umwm.malopolska.pl

Projekt jest realizowany przez Województwo Małopolskie w partnerstwie z Caritas Diecezji Kieleckiej oraz Stowarzyszeniem Europejski Instytut Rozwoju Regionalnego z Suchej Beskidzkiej. Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020, Działanie 9.2 Usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałanie 9.2.1 Usługi społeczne i zdrowotne w regionie, zakres wsparcia: D Wsparcie projektów z zakresu teleopieki.

IWANOWICE SOLIDARNE Z SENIORAMI

▶ **Wzorcowym przykładem może być Gmina Iwanowice, która jako pierwsza w Polsce przystąpiła do naszej kampanii Solidarni z Seniorami – Razem damy Radę. Iwanowice od dwóch lat należą do naszego programu Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora. W gminie są 23 sołectwa. Mieszka w niej 9 tys. osób, w tym 2 tys. seniorów. Na jej terenie znajduje się 18 Kół Gospodyń Wiejskich (KGW), 15 Ochotniczych Straży Pożarnych (OSP) i 7 Klubów Seniora, z tego trzy w ramach wsparcia rządowego Programu Senior Plus.**



W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo starszych mieszkańców gminy w okresie epidemii koronawirusa dyrektor GCKiB, Monika Świątek wdrożyła specjalny system wsparcia pt. **„Weźmy sprawy w swoje ręce”** dla osób 60+. System opiera się na współpracy Urzędu Gminy z organizacjami pozarządowymi, stowarzyszeniami i radnymi. Dzięki niemu wszyscy seniorzy otrzymali wsparcie informacyjne, maseczki uszyte przez panie z KGW, zakupy oraz żywność z banków żywności. W ramach kampanii Solidarni z Seniorami otrzymali także edukacyjno-aktywizacyjne Pakiety Wsparcia od Głosu Seniora. Potrzeby seniorów są stale monitorowane, np. poprzez uruchomienie specjalnej infolinii dla osób starszych. Gmina zachęca także do aktywności fizycznej m.in. poprzez uruchomienie internetowych zajęć pilatesu i innych konkursów.



DYREKTOR GCKiB, MONIKA ŚWIĄTEK, PREZES MANKO ŁUKASZ SALWAROWSKI



Oferta specjalna tylko dla posiadaczy **Ogólnopolskiej Karty Seniora! Dostęp do portalu ViP by Whirlpool to zniżki na każdy sprzęt oraz pakiet usług gratis!**

Tanio, szybko, wygodnie

- szeroka gama produktów marek: **Whirlpool, Polar, Hotpoint, Indesit**
- najniższe ceny na rynku - nawet do **40% taniej** w porównaniu regularnymi cenami wiodących sklepów stacjonarnych i internetowych
- darmowa dostawa i wniesienie na terenie całej Polski w ciągu **3 dni roboczych**
- darmowe **odebranie i utylizacja starego sprzętu**

Dzięki zakupom nowego sprzętu zyskasz:

- **Niższe rachunki za prąd** - sprzęty Grupy Whirlpool to najlepsza klasa energetyczna
- **Pełną 2 letnią gwarancję** swojego urządzenia, wsparcie producenta oraz dedykowaną obsługę dla klienta ViP

Jak zrobić zakupy:

1. Wejdź na stronę **www.vip.whirlpool.pl/oks**
2. Zaloguj się korzystając z loginu **vip@oks.pl** i hasła **ViPokswh**
3. Ciesz się nowym urządzeniem już w 3 dni od zakupu



CO NA NIEBIE W NAJBLIŻSZYCH MIESIĄCACH?

► Przygoda z astronomią może zacząć się w każdym wieku, wystarczy wieczorem wyjść na zewnątrz domu i podnieść głowę do góry. Obserwacje astronomiczne można prowadzić również w dzień, gdy świeci Słońce. Jednak świeci tak jasno, że obserwowanie jej nieuzbrojonym okiem bez specjalistycznych przyrządów grozi trwałą ślepotą.

W nocy najjaśniejszym obiektem widocznym na Niebie jest bez wątpienia Księżyc, nasz naturalny satelita. Nie ma tam atmosfery i wody, a więc nie ma tam żadnego życia biologicznego, co wykazały sondy księżycowe oraz 12 astronautów amerykańskich podczas swoich wizyt na srebrnym globie w latach 1969 do 1972 r. Księżyc jest stosunkowo mały, jego średnica to około 1/4 średnicy Ziemi. Średnia odległość od Ziemi to ok. 384 tysiące kilometrów, czyli światło z Księżyca do Ziemi biegnie niewiele ponad 1 sekundę.



KSIĘŻYC W PEŁNI

FOT. AGNIESZKA NOWAK (IPTMA KRAKÓW)

CO CIEKAWEGO MOŻNA JESZCZE ZAOBSERWOWAĆ W NAJBLIŻSZYCH MIESIĄCACH NA NIEBIE?

W maju na pewno Gwiazdę Wieczorną, czyli planetę Wenus, która w czerwcu pojawi się jako Jutrzenka (Gwiazda Poranna) i będzie widoczna aż do końca stycznia 2021 roku. Trzeba tu wyjaśnić zasadniczą różnicę między gwiazdą a planetą. Gwiazdy świecą własnym światłem, uzyskanym z reakcji termojądrowej, natomiast planety świecą światłem odbitym od gwiazdy. Dla obserwatora patrzącego z Ziemi, gwiazdy na nocnym niebie „mrugają”, a planety świecą światłem jednostajnym. Warto nadmienić, że astronauta



SŁOŃCE Z PLAMAMI NA JEGO POWIERZCHNI

FOT. M.J.JAGŁA

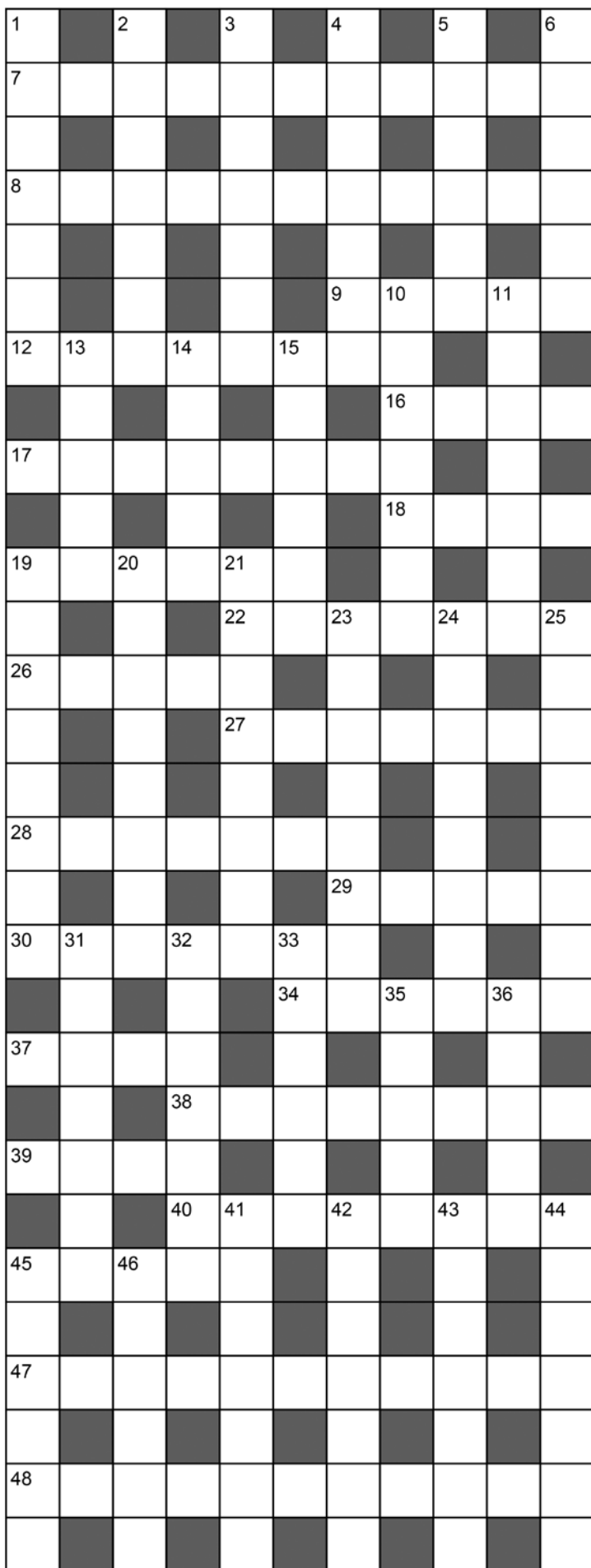
przebywający w przestrzeni kosmicznej obserwują gwiazdy świecące światłem ciągłym. Efekt migotania gwiazd nie występuje też na Księżycu, bo nie posiada on atmosfery. Ciekawostką ostatnio występującą na nocnym majowym niebie są jasne punkciki przesuujące się jak koraliki w jednej linii, zazwyczaj przemieszczające się gromadnie z zachodu na wschód. Wiele osób zastanawia się, skąd się wzięły i czy w związku z ich pojawieniem się, coś nam zagraża. Niektórzy mówią nawet o inwazji kosmitów. Ale nie ma obaw, są to tzw. „Starlinki”, czyli sztuczne satelity Starlink, wysłane na orbitę przez firmę SpaceX należącą do Elona Muska, amerykańskiego miliardera, który wstawił się wystaniem samochodu w przestrzeń kosmiczną. Obecnie starlinków jest już kilkaset. Niewykluczone, że z biegiem czasu staną się one powszechnym zjawiskiem na niebie, gdyż firma planuje wystać ich w kosmos aż 12 tysięcy.

Na zakończenie warto wspomnieć, że tego roku lato zacznie się w sobotę 20 czerwca o godzinie 23:44. Od tego czasu dni niestety będą stawać się coraz krótsze. Pierwszy dzień lata w naszej słowiańskiej tradycji obchodzony był jako Noc Kupały. Palono wtedy ogromne ogniska zwane sobótkami, a dziewczęta puszczały na wodę wianki z zapalonymi świecami mając nadzieję, że jakiś kawaler je wyłowi. Natomiast w lipcu, a konkretnie 17 lipca o poranku, Wenus będzie świecić w pobliżu Księżyca nisko nad wschodnim horyzontem. Trzeci jasny obiekt świecący w pobliżu (po prawej) to Aldebaran, jedna z jaśniejszych gwiazd na niebie. Możemy więc sprawdzić, który obiekt będzie „mrugał” a który nie.

■ MIECZYŚLAW JANUSZ JAGŁA

PREZES POLSKIEGO TOWARZYSTWA MIŁOŚNIKÓW ASTRONOMII,
PRZEWODNICZĄCY RADY SENIORÓW NIEPOŁOMIC

KRZYŻÓWKA



POZIOMO:

- 7) zajmuje się pasożytami,
- 8) lek przeciwzapalny, przeciwgorączkowy.
- 9) okres w dziejach.
- 12) straganiarka.
- 16) stolica Włoch.
- 17) mięsna potrawa.
- 18) egzotyczny ptak.
- 19) gruby papier.
- 22) eunuch.
- 26) struś pampasowy.
- 27) mała kawiarenka, bistro.
- 28) pasja, bzik, mania.
- 29) słynny włamywacz dżentelmen.
- 30) lilia afrykańska
- 34) czerwony barwnik do barwienia preparatów histologicznych.
- 37) rzeki lub elektryczny.
- 38) poprzedniczka kołdry.
- 39) kolor w kartach.
- 40) rodzaj sita
- 45) lina stabilizująca omaszowanie
- 47) dowództwo marynarki wojennej Wlk. Brytanii.
- 48) urządzenie na okręcie podwodnym pozwalające na usunięcie powietrza przy zanurzeniu

PIONOWO:

- 1) niezbędny element kolacji wigilijnej.
- 2) zastępuje utraconą kończynę, zęby.
- 3) linia na mapie łącząca punkty o jednakowej deklinacji magnetycznej.

- 4) zamienił siekierkę na kijek.
- 5) rodzina stopów zawierających oprócz żelaza glin, kobalt i nikiel.
- 6) grupa rzeźmieszków.
- 10) drewniana podłoga z klepek.
- 11) źródło, zdroj,
- 13) roślinny symbol zdrowia.
- 14) na nim flaga.
- 15) wprawa.
- 19) K w NIK-u.
- 20) podopieczny ZUS-u.
- 21) lekarz chorób oczu.
- 23) dawniej: płaszcz męski.
- 24) danie z marynowanego śledzia.
- 25) miejscowość w Małopolsce w pobliżu Pcimia.
- 31) rasa gołębia.
- 32) atlant lub kariatyda.
- 33) w mitologii greckiej bogini chmur.
- 35) święta część pędu drzewa używana jako sadzonka
- 36) dziewięciu muzyków.
- 41) gangrena.
- 42) wstawi rozbity sztybę.
- 43) miasto słynące z płytek ceramicznych.
- 44) zapusty.
- 45) konkurencja narciarska.
- 46) miejscowość na trasie Brzesko-Nowy Sącz.



SPRAWNOŚĆ UMYSŁU ZALEŻY OD NAS

CZ. III JAK POPRAWIĆ KONCENTRACJĘ?



► **Zdolność koncentracji możemy tak jak pamięć usprawnić różnymi ćwiczeniami, treningiem, zmianą zachowania. Koncentracja to wysiłek umysłowy, skupienie uwagi na jednym określonym celu, sprawie lub czynności. Koncentrację osiągamy bez trudu, gdy zainteresowani jesteśmy tematem, wydarzeniem, czynnością. Codzienne życie przynosi wiele przeszkód do realizacji tej idei.**

Zdolność koncentracji to umiejętność świadomego sterowania, kierowania własną uwagą i uaktywnienia jej zgodnie z własną wolą. Każdy człowiek posiada zdolność koncentracji. Jest ona osłabiona lub zanika, jeżeli jej nie trenujemy.

JAKIE SĄ BLOKADY KONCENTRACJI?

Co zakłóca zdolność koncentracji? Koncentrację mogą blokować obecne w naszym otoczeniu czynniki zakłócające i bodźce odwracające uwagę. Przyczyny zakłóceń mogą być w nas (naszym charakterze), systemie zdrowotnym (zła kondycja fizyczna), niewłaściwym stylu życia, (złe odżywianie, nadużywanie alkoholu, używek, brak snu). Przyczyną może być wstrząs psychiczny.

Blokady mogą pojawiać się w trakcie zbyt dużego obciążenia zadaniami, które nas przerastają w codziennym życiu, pracy zawodowej, społecznej, w braku chęci do pracy. Brak zainteresowań i motywacji, obojętność. W życiu codziennym wykonujemy wiele zadań z obowiązku i przypadku – takie, którymi nie jesteśmy zainteresowani ani w które nie jesteśmy zaangażowani naszą wolą. Czasem wymagania przekraczają możliwości naszej sprawności i wydolności, wówczas słabnie motywacja. Myśli nasze są rozproszone, a co za tym idzie – jest problem z koncentracją. To wszystko upośledza funkcję mózgu, jaką jest magazynowanie danych w pamięci.

JAK POPRAWIĆ ZDOLNOŚĆ KONCENTRACJI?

Poprawa koncentracji wymaga zmiany naszych nawyków, wyeliminowania źródeł zakłóceń, które odwracają naszą uwagę od wykonywanego zadania. Blokady, o których była mowa, czyli przyczyny zakłóceń równowagi musimy

najpierw rozpoznać, poznać źródła, przeprowadzić analizę i trening dla podwyższenia stopnia tolerancji. Możemy je usunąć treningami mózgu lub świadomymi działaniami długofalowych zmian zachowań w celowym kształtowaniu codziennego życia. Ćwiczenia czy dłuższe treningi polegają na zadawaniu na piśmie pytań, dotyczących tych wszystkich wymienionych elementów, które blokują koncentrację. Najważniejsze pytanie to np. Źródła i czynniki odwracające uwagę w moim otoczeniu? Co nie pozwoliło mi się skupić i jak się z tym uporałem? Do jakich czynności mam negatywne nastawienie i jak mogę to zmienić? Ćwiczenia koncentracji polegają na pracy nad sobą, na przełamywaniu negatywnych nastawień, na doskonaleniu samoorganizacji i samodyscypliny, na docenianiu swoich możliwości fizycznych i umysłowych oraz zdolności wrodzonych, umiejętności i wiedzy nabytej. PEWNOŚĆ SIEBIE I ASERTYWNOŚĆ TO NIE DUMA CZY WYSOKIE EGO, TO DOCENIENIE SWOJEJ WARTOŚCI.

Szczegółowe przykłady treningów koncentracji jedno i wielodniowych możemy znaleźć w książce: E. Heuel, „Trening koncentracji. 10-dniowy program usprawniający”, Wyd. Klub dla Ciebie, Warszawa 2006.



■ ANNA PRZYBYŁEK BORACZYŃSKA
Ambasadorka Głosu Seniora
Honorowy Senior UTW PK

ROZWIĄZANIA ZAGADEK Z GŁOSU SENIORA NR 49:

Ukryte nazwy ryb: 1. Sum, 2. Płotka, 3. Dorsz, 4. Leszcz, 5. Szczupak, 6. Karp, 7. Lin, 8. Amur, 9. Karaś, 10. Rekin

Ukryte nazwy roślin: Lipa, Kalina, Wiąz, Topola, Dąb, Grab, Jesion, Modrzew, Grusza, Cis, Bez, Sosna

Rozwiązania zagadek: 1. Starzec, 2. Strach, 3. Strzecha, 4. Strzebię, 5. Szkoła, 6. Sójka, 7. Szabla

1. Zebra, 2. Zapałki, 3. Zadanie, 4. Zaćmienie, 5. Zamach, 6. Zbrodnia

RAK KOLCZYSTOKOMÓRKOWY SKÓRY, CZYLI JAKI?

▶ **Z roku na rok liczba nowotworów skóry rośnie. Eksperci szacują, że niebawem w Polsce, co druga osoba po 60 roku życia zachoruje na nowotwór skóry. Już teraz raki skóry stanowią 30% wszystkich rozpoznawanych nowotworów złośliwych a rak kolczystokomórkowy (SCC) jest drugim najczęściej występującym rakiem skóry. Niestety niska świadomość społeczna na temat raka kolczystokomórkowego skóry, bagatelizowanie zmian, które w początkowym etapie wyglądają jak niegroźne strupki oraz dojrzały wiek chorego powodują, że wielu pacjentów zwłaszcza z małych miejscowości czy obszarów wiejskich diagnozowanych jest w zaawansowanym stadium choroby. Rocznie z powodu niebarwnikowych nowotworów złośliwych skóry umiera w Polsce od kilkuset do ok 1000 osób.**

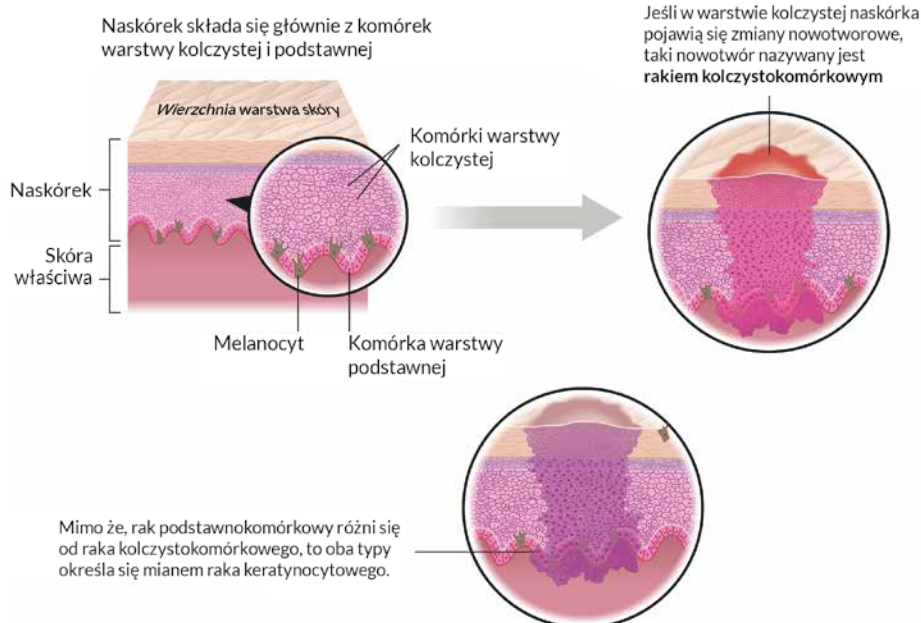
Rak kolczystokomórkowy (SCC) to nowotwór złośliwy wywodzący się z komórek nabłonka płaskiego zaliczany do niebarwnikowych nowotworów skóry. Przyczyną jego rozwoju jest nieprawidłowe namnażanie się keratynocytów spowodowane w głównej mierze szkodliwym oddziaływaniem promieniowania UV. Znany jest również jako rak kolczystokomórkowy skóry (cSCC). Dodanie określenia skóry identyfikuje go jako raka skóry i odróżnia go od raków płaskonabłonkowych, które mogą powstać w tkankach miękkich: w ustach, gardle czy płucach.

Według Krajowego Rejestru Nowotworów w Polsce w 2017 roku odnotowano 13 478 zachorowań na niebarwnikowe nowotwory skóry (6 543 u mężczyzn i 7 025 u kobiet), co odpowiada zachorowalności odpowiednio 7,9% i 8,5%. Według ekspertów rzeczywista liczba

pacjentów cierpiących na niebarwnikowe nowotwory skóry może być znacznie wyższa, a niedoszacowanie w tym zakresie wynika z braku wiedzy na temat tego typu nowotworu, bagatelizowania objawów i braku zgłaszalności pacjentów. – Niestety dane epidemiologiczne nie są pełne. Na podstawie danych chorobowości można szacować, że w Polsce jest to około 40-50 tys. zachorowań rocznie. Niestety są to głównie przypadki nierejestrowane, które są z reguły operowane lub leczone miejscowo przez dermatologów czy chirurgów plastyków – podkreśla prof. dr hab. n. med. Piotr Rutkowski kierownik Kliniki Nowotworów Tkank Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

– *Obraz kliniczny raka kolczystokomórkowego jest zróżnicowany i zależy od umiejscowienia.*

Zmiany najczęściej występują na odsoniętych częściach ciała, głównie w obrębie głowy lub szyi (80%), ale mogą również pojawić się na kończynach czy tułowiu (20%). W początkowej fazie z wyglądu przypomina rogowaciejącą, łuszczącą się zmianę o charakterze brodawkowatym, często pokrytą

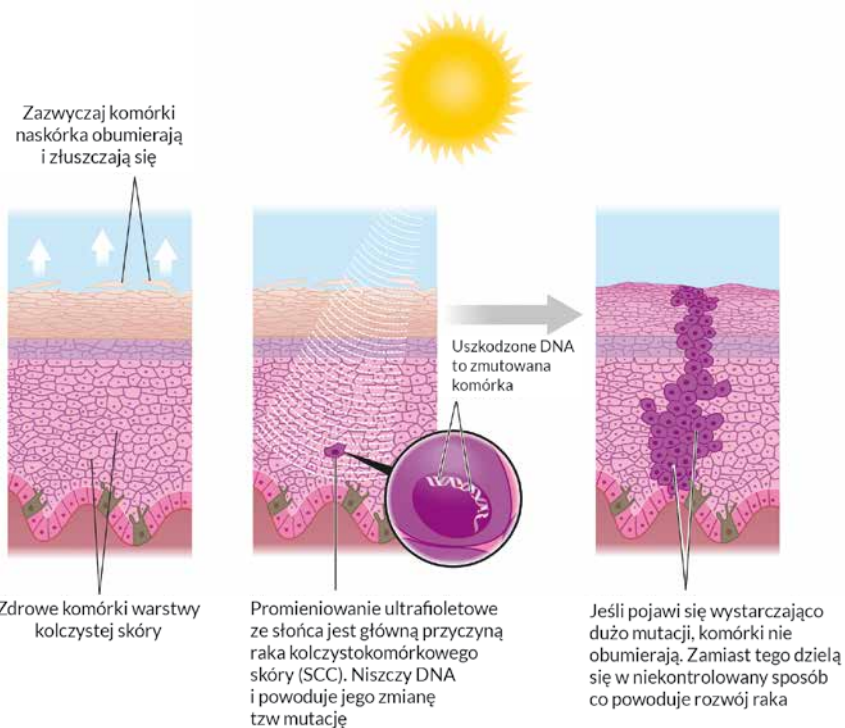


strupkiem, przez co pacjentom wydaje się, że jest to niegroźny defekt kosmetyczny. Tymczasem mimo tego, że rak kolczystokomórkowy charakteryzuje się powolnym wzrostem i początkowo wygląda niegroźnie, to późno zdiagnozowany może prowadzić do destrukcji otaczających tkanek oraz przerzutów do węzłów chłonnych i innych narządów – podkreśla profesor Rutkowski – Największą liczbę zachorowań notujemy w 8. dekadzie życia, jednak nie oznacza to, że chorują tylko osoby w tym wieku. Wśród pacjentów są również osoby po 60 roku życia i młodsze – dodaje.

Jednym z głównych czynników ryzyka rozwoju raka kolczystokomórkowego skóry jest długotrwała ekspozycja na działanie promieniowania UV, dlatego wśród szczególnie narażonych na zachorowania są osoby wykonujące pracę na świeżym powietrzu, w sektorach takich jak rolnictwo, sadownictwo, ogrodnictwo, rybołówstwo czy budownictwo, niestosujące żadnej ochrony przed promieniowaniem słonecznym, a sam rak skóry u tych osób określany jest mianem choroby zawodowej.

KLUCZOWA PROFILAKTYKA I WCZESNA DIAGNOSTYKA

– Ochrona przed szkodliwym promieniowaniem UV to obecnie jeden z głównych elementów profilaktyki przed rakiem kolczystokomórkowym. Szczególnie w okresie letnim, przed wyjściem z domu należy pamiętać o kremach z filtrem, nakryciu głowy, zastrzeżeniu okolic ramion i szyi oraz pamiętać, że promienie słońca bardzo dobrze przechodzą przez warstwę chmur. Niestety wiele osób wykonujących pracę zawodową na świeżym powietrzu o tym zapomina – zaznacza Joanna Konarzewska dyrektor Fundacji Onkologicznej Nadzieja współorganizatorka kampanii edukacyjnej RAK UV. Co więcej, gdy pojawiają się pierwsze zmiany na skórze są one przez pacjentów bagatelizowane. A tu tak jak w przypadku innych chorób nowotworowych wczesna diagnostyka ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i życia pacjenta – dodaje.



Ważnym elementem profilaktyki nowotworów skóry jest samoobserwacja pacjenta, która powinna odbywać się przynajmniej raz w miesiącu. W przypadku pojawienia się jakiegось niepokojącej zmiany konieczna jest wizyta u lekarza dermatologa, który w pierwszej kolejności przeprowadza wywiad uwzględniający czynniki środowiskowe i genetyczne oraz przyjmowane przez pacjenta leki a następnie przeprowadza badanie.

Rozpoznanie wstępne ustala się na podstawie nieinwazyjnego badania dermatoskopowego. W przypadku podejrzenia raka kolczystokomórkowego pobiera się wycinek zmiany skórnej i poddaje się ją badaniu histopatologicznemu

– „Złotym standardem” jest leczenie chirurgiczne polegające na doszczętnym usunięciu tkanek nowotworowych. Oczywiście istnieją również inne metody leczenia, do których zaliczamy leczenie powierzchniowe, czyli 5-fluorouracyl, imikwimod, diklofenak, peeling chemiczny, terapię fotodynamiczną, krioterapię; leczenie miejscowe: laseroterapię, krioterapię, elektrokoagulację, radioterapię oraz chemioterapię. Ponadto od niedawna, u dorosłych pacjentów z przerzutowym lub miejscowo zaawansowanym rakiem kolczystokomórkowym skóry można stosować w USA i EU systemową terapię innowacyjną w leczeniu tego nowotworu. W Polsce innowacyjne leczenie raka kolczystokomórkowego skóry przy pomocy przeciwciał monoklonalnych nie jest obecnie refundowane. Mamy jednak jako środowisko medyczne nadzieję, że niebawem to się zmieni – puentuje profesor Rutkowski.

Więcej informacji na temat raka kolczystokomórkowego na stronie www.rakuv.pl

TAK WYGLĄDAJĄ ZMIANY SKÓRNE



NIETRZYMANIE MOCZU A HIGIENA OSOBISTA

► **Nietrzymanie moczu to schorzenie, które według statystyk dotyka aż co trzecią kobietę i co ósmego mężczyznę. Dotknięte nim osoby muszą mierzyć się nie tylko ze skrzepowaniem, ale też z nieprzyjemną wilgocią, która prowadzić może do poważnych dolegliwości skórnych. Jak zatem prawidłowo zadbać o higienę osobistą i radzić sobie z podrażnieniami skóry z powodu wycieku moczu?**



Pamiętaj, że jeśli zaobserwujesz u siebie jakiegokolwiek niepokojące objawy, powinieneś niezwłocznie skontaktować się z lekarzem lub urofizjoterapeutą. Duża część doświadczających nietrzymania moczu czuje dyskomfort, wstyd i boi się rozmawiać o nietrzymaniu moczu nie tylko z bliskimi, ale nawet z lekarzem. Decydują się zatem działać „na własną rękę”. Skutkiem tego może być pogłębienie dolegliwości, wybór niewłaściwego produktu chłonnego, a w konsekwencji podrażnienia skóry narażonej na ciągły kontakt z drażniącym moczem. W takich sytuacjach należy sięgnąć po specjalistyczne preparaty pielęgnacyjne dla osób z nietrzymaniem moczu. Mają one specjalnie opracowany skład, by odpowiednio chronić i pielęgnować skórę narażoną na podrażnienia. Warto tu zwrócić uwagę na polską markę Seni Care.

Seni Care to linia preparatów przeznaczonych do codziennej pielęgnacji skóry wrażliwej, suchej i skłonnej do podrażnień. Jest to idealne rozwiązanie dla osób boryka-

jących się z nietrzymaniem moczu, ponieważ produkty do pielęgnacji okolic intymnych neutralizują nieprzyjemny zapach moczu. Specjalnie opracowana formuła, zastosowane składniki naturalne i neutralne dla skóry pH gwarantują dokładne oczyszczenie, nawilżenie i ochronę przed podrażnieniami. Szeroka gama produktów pozwala

na dobranie produktów według indywidualnych potrzeb – można w niej znaleźć zarówno preparaty do mycia z wodą i bez wody, chusteczki nasączane, kremy ochronne z arginina lub z tlenkiem cynku oraz produkty nawilżające.

W ciągu dnia należy dokładnie oczyszczać skórę podczas każdej wizyty w toalecie. Warto wtedy sięgnąć po nawilżane chusteczki pielęgnacyjne. W linii Seni Care dostępne są chusteczki Maxi, które

zawierają Sinodor – składnik naturalnego pochodzenia neutralizujący zapach, a także Biolin – prebiotyk wspierający dobrą florę bakteryjną skóry.

Po dokładnym oczyszczeniu i osuszeniu skóry powinno się ją zabezpieczyć przed drażniącym działaniem moczu. Krem ochronny z arginina Seni Care pozostawia na skórze przezroczystą warstwę ochronną, a dodatkowo neutralizuje zapach moczu.

Dokładne oczyszczenie, a w kolejnym etapie nawilżanie i ochrona to kluczowe elementy pielęgnacji miejsc narażonych na kontakt z moczem. Preparaty Seni Care to odpowiedź i wsparcie w codziennej trosce o delikatną skórę.



NORMALNE STARZENIE SIĘ CZY JUŻ CHOROBA?

▶ **Potocznie używa się stwierdzenia „demen-
cja starcza” jako określenie pogarszających
się wraz z wiekiem zdolności zapamiętywania.
Jest to błąd. Czym w takim razie różni się demen-
cja, która wynika z nieprawidłowej pracy mózgu,
od naturalnego dla procesu starzenia zwykłego
zapominania?**

Kiedy się starzejemy, wraz z nami starzeje się nasze ciało. Po pierwsze mózg staje się wolniejszy, co oznacza, że wolniej przetwarza informacje, wolniej reaguje i nie uczy się już tak szybko jak kiedyś. Pojawiają się zmiany motoryczne - szybkość reakcji spada, stawy stają się sztywniejsze, słabną mięśnie. Może pogorszyć się także wzrok czy słuch. Częściej niż u młodych ludzi mogą zdarzać się epizody depresyjne lub wahania nastroju.

Demencja (inaczej: otępienie) to natomiast choroba, a jej objawy wynikają z nieprawidłowej pracy mózgu. Człowiek chorujący na demencję doświadcza niepokojących symptomów, które nie występują w przypadku zdrowej starości. Wśród nich można wymienić między innymi dezorientację w dotychczas znanym środowisku (np. w domu), trudności z przywołaniem w pamięci słów lub liczb, trudności w wykonywaniu codziennych zadań, odkładanie przedmiotów w dziwne miejsca, znaczne pogorszenie się lub całkowita utrata pamięci, czy nawet zmiana osobowości. Jeśli zaobserwujemy u kogoś z naszych bliskich jakiegokolwiek z powyższych symptomów, powinniśmy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

Więcej informacji na temat demencji przeczytasz w poradniku programu Damy Radę „Co warto wiedzieć o chorobie Alzheimera i innych formach demencji”. Poradnik ten został stworzony z myślą o tych, którzy na co dzień opiekują się lub mają w swoim otoczeniu osoby dotknięte różnymi formami demencji. Celem przewodnika jest poprowadzenie po złożonym świecie tej choroby oraz wspieranie w zrozumieniu nowej, trudnej sytuacji.

W poszczególnych rozdziałach publikacji omówione zostały rodzaje demencji, etapy choroby, przyczyny najczęstszych trudno-



ści w codziennej opiece nad osobą żyjącą z demencją, a także wskazane możliwe rozwiązania. Wiedza zebrana w poradniku oparta jest na wieloletniej pracy w różnorodnych obszarach opieki nad chorymi, na doświadczeniu we współpracy z organizacjami pacjenckimi, a także na relacjach samych osób dotkniętych demencją oraz ich opiekunów.

Poradnik jest bezpłatny, można pobrać go w formie PDF (na komputer) na naszej stronie internetowej: <https://damy-rade.info/zamow-poradniki>

Można również zamówić bezpłatną wersję drukowaną do domu, wypełniając formularz znajdujący się na dole strony internetowej lub dzwoniąc pod bezpłatny numer +801 105 555 w godzinach 8:00-15:00.



ROZWIĄZANIE KONKURSU POWRÓT DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Mam 72 lata w wieku 30 lat miałam stłuczone kolano i od tamtej pory zaczęły się moje kłopoty. Nic z tym wtedy nie zrobiłam, bo po jakimś czasie przestało boleć. Niestety, mając lat 50 doszło do kolejnego urazu tego samego kolana. Z roku na rok bolało coraz bardziej, prawie nie mogłam chodzić, każdy krok był cierpieniem... Kiedy ból był tak silny, że nic już nie mogłam robić, zaczęłam szukać pomocy.

Ciągle zażywałam Ketonal i inne leki przeciwbólowe, ale przestawały już działać, bałam się, że za chwilę będę jeździła na wózku inwalidzkim. Na szczęście trafiłam do pani doktor, która się mną właściwie zaopiekowała. Niestety uszkodzenia okazały się tak duże, że wcześniej czy później nie obędzie się bez endoprotezy. Kazala mi zapisać się w kolejce na NFZ ale okazało się, że na protezę muszę czekać 5 lat! Na prywatną operację nie było mnie stać, załamatałam się... Lekarka powiedziała, że pomoże

mi doczekać te 5 lat, zaproponowała leczenie kwasem hialuronowym, które miało zmniejszyć ból i ułatwić mi poruszanie się.

Podano mi kwas hialuronowy Cingal po którym zaczęłam chodzić na rehabilitację i przez wiele miesięcy poruszałam się dużo sprawniej. Niestety, tak jak powiedziała lekarka, zgłosiłam się za późno i po 5 latach przeszłam operację. Jedyne czego żałuję to tego, że wcześniej nie byłam taka mądra jak teraz i nie zaczęłam leczenia tym kwasem wcześniej bo może do operacji wcale by nie doszło. Już nie zostawiłabym chorego, bojącego kolana licząc na to, że jakoś to będzie. Kwas i fizjoterapia pozwoliły mi poruszać się przez tych 5 długie oczekiwania na operację. Głos Seniora – edukuje, wreszcie ktoś!

■ **ELŻBIETA Z MAŁOPOLSKI**

4 lata temu, będąc na zimowym urlopie w Krynicy, zaliczyłam upadek w trakcie jazdy na nartach. Był tak fatalny, że nie mogłam wstać ani stanąć o swoich siłach. Do szpitala zawiozła mnie żona. Po konsultacji lekarskiej i badaniach usg, rtg byłem załamany. Lekarz stwierdził: naderwanie więzadła pobocznego. Noga została unieruchomiona stabilizatorem, a dalsze leczenie miało odbyć się już

w Krakowie, gdzie zaproponowano mi zastrzyki z kwasu hialuronowego. Dzięki rehabilitacji i zastrzykom z kwasem hialuronowym zacząłem powoli wracać do funkcjonowania i do życia. Od czasu do czasu – jeśli zaczynam czuć, że ból powraca, wspomagam się zastrzykiem z kwasem hialuronowym.

■ **SENIOR MIROSLAW**

Ja po podaniu kwasu hialuronowego lepiej chodzę i dłużej mogę krzątać się po domu. Mogę więcej zwiedzać w wolnym czasie, co daje mi wielką satysfakcję, a także uprawiać Nordic Walking. A tak w ogóle cie-

szyc się każdym dniem, który przynosi słońce, wokół kolorowo-kwitną krzewy, drzewa, kwiaty. Ptaki się radują i tak niewiele potrzeba do szczęścia.

■ **GRAŻYNA BIALIK**



INNOWACYJNE ZASTRZYKI Z KWASU HIALURONOWEGO W LECZENIU CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW



CINGAL

Jedyny zarejestrowany na świecie usieciowany kwas hialuronowy ze sterydem do pojedynczej iniekcji stosowany również w stanach zapalnych stawów dla natychmiastowej ulgi w bólu.



MONOVISC PLUS

Produkt do pojedynczej iniekcji o optymalnym stężeniu i masie cząsteczkowej. Posiada wysoki profil bezpieczeństwa potwierdzony badaniami klinicznymi i amerykańskim certyfikatem FDA. Przynosi ulgę w bólu aż do 12 miesięcy

ZAPYTAJ O TERAPIE BIOLOGICZNE SANAKIN I TROPOCELLS W LECZENIU CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ STAWÓW

Producent:
Anika
Therapeutics
USA



Autoryzowany dystrybutor
w Polsce **Biotech Sp. zo.o.**
tel. **17 854 54 53**
www.biotech.pl

 **Biotech**



ADAMED WSPIERA SENIORÓW



▶ Adamed w ramach programu „Adamed dla Seniora” został Partnerem akcji #GOTOWIDOPOMOCY. To kompleksowa akcja pomocowa w stolicy, zapewniająca bezpośrednią pomoc Seniorom w czasie epidemii. Jej organizatorem jest Fundacja Legii Warszawa.



w komunikacji, obsłudze komputera czy korzystania z Internetu. Numer telefonu czynny jest codziennie od godz. 12:00 do 17:00.

Adamed jako Partner akcji ufundował obiady, które trafiają do Seniorów oraz do Domów Pomocy Społecznej z Warszawy i okolic. Przekazane fundusze zostaną przeznaczone także na środki ochrony osobistej i artykuły higieniczne dla wolontariuszy. Adamed dostarczył również płyny do dezynfekcji wytworzone we własnych zakładach produkcyjnych.

– Na co dzień jesteśmy przede wszystkim klubem sportowym, który gromadzi wokół siebie setki firm i instytucji oraz



wielotysięczną społeczność kibiców Legii, potężnych pasją do piłki nożnej, do sportu, rywalizacji, do zwyciężania. W obliczu epidemii nie możemy prowadzić swojej podstawowej działalności. Ale Legia nigdy nie była tylko klubem sportowym. Odpowiedzialność społeczna

to część naszej misji, którą realizujemy poprzez Fundację Legii – mówi Dariusz Mioduski, Prezes Zarządu Legii Warszawa.

Sledzić codzienne działania akcji #GOTOWIDOPOMOCY można pod adresem: <http://www.gotowidopomocy.pl>

W obliczu pandemii koronawirusa szczególną troską należy otoczyć Seniorów – to właśnie oni są najbardziej narażeni na zakażenie COVID-19. Jednocześnie jest to grupa, która często znajduje się w najtrudniejszej sytuacji, nie tylko społecznej, ale także ekonomicznej.

– W Adamedzie od wielu lat troszczymy się o sprawność i aktywność fizyczną Seniorów m.in. w ramach programu „Adamed dla Seniora”. Jednocześnie widzimy, że w czasie pandemii ta grupa jeszcze bardziej potrzebuje naszego wsparcia. Dlatego oferujemy Seniorom konkretną i regularną pomoc. Chcemy, aby mieli poczucie, że w tych trudnych chwilach nie są pozostawieni samym sobie – mówi Katarzyna Dubno, Dyrektor ds. Relacji Zewnętrznych i Ekonomiki Zdrowia w Adamedzie.

W ramach akcji uruchomiono bezpłatny telefon pomocowy **800 919 160**, dzięki któremu osoby starsze mogą zamówić i otrzymać ciepły posiłek oraz niezbędne zakupy prosto pod drzwi mieszkania. Wolontariusze oferują pomoc

Od czterech lat „Adamed dla Seniora” jest partnerem największych wydarzeń senioralnych w Polsce w tym m.in. Parady Seniora i Pikniku Pokoleń w Warszawie, Dnia Uniwersytetów III Wieku na warszawskim Torze Służewiec czy Pikniku Pro Seniore na warszawskim Ursynowie. W 2019 roku wydarzenia, które odbyły się pod patronatem „Adamed dla Seniora” zgromadziły ponad 19 tys. Seniorów. W ich trakcie, w ramach specjalnej strefy programu uczestnicy mogli skorzystać z badań profilaktycznych m.in. pomiaru ciśnienia i poziomu glukozy, badania kostka-ramię, spirometrii oraz konsultacji z lekarzem pulmonologiem i chirurgiem naczyniowym. Dodatkowo Adamed organizuje treningi nordic walking oraz indywidualne konsultacje z profesjonalnymi trenerami.

Więcej informacji o programie Adamed dla Seniora znajdziesz pod adresem: www.adameddlaseniora.pl

Jeżeli chcesz się **USTRZEC**
przed **ZARAŻENIEM WIRUSEM**,
to **PRZESTRZEGAJ** poniższych **ZASAD**:



NIE podawaj ręki na powitanie



NIE całuj się na powitanie



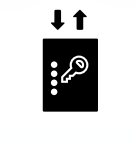
zachowaj dystans przynajmniej **1,5 m**
od drugiej osoby



NIE dotykaj klamek, poręczy



przy zakupach – uchwyt od koszyka w sklepie
dotykaj przez jednorazową chusteczkę



przyciski w windzie **WCISKAJ KLUCZEM**



klamki i drzwi **OTWIERAJ ŁOKCIEM**



NIE dotykaj dłońmi twarzy, oczu, ust



BARDZO CZĘSTO MYJ RĘCE
przez min. 30 sekund, używając mydła

NAJWAŻNIEJSZA JEST IZOLACJA –
JEŻELI NIE MUSISZ, NIE SPOTYKAJ
SIĘ Z INNYMI OSOBAMI

*o trosce
o zdrowie Polaków*

50+



ŻYJ ŚWIADOMIE

Pomyśl o szczepieniu
przeciw Pneumokokowemu
Zapaleniu Płuc



Nawet jeśli jesteś zdrowy,
możesz być narażony na
**PNEUMOKOKOWE
ZAPALENIE PŁUC**^{1,2}

CO TO JEST?

Potencjalnie poważna bakteryjna
choroba płuc^{1,3}

Można się nią zarazić w każdej
chwili i w dowolnym miejscu⁵

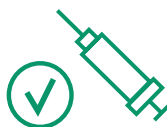
**JAK BARDZO
JEST POWAŻNE?**
Niekiedy choroba wymaga
pobytu w szpitalu⁴

W rzeczywistości
1 na 20 osób **UMIERA**⁴

FAKTY

13x

Po ukończeniu 65 lat
**mam 13 razy większe
ryzyko zachorowania**
na Pneumokokowe
Zapalenie Płuc niż osoby
w wieku 18-49 lat^{6,7}.



Szczepienie nie może być
przyczyną zachorowania
na Pneumokokowe Zapalenie
Płuc, ponieważ szczepionki
nie zawierają żywych bakterii⁸.



Pneumokokowe Zapalenie
Płuc to coś więcej niż ciężkie
przeziębienie. Powrót do
zdrowia może trwać kilka
tygodni. Nawet wtedy
zmęczenie może utrudniać
codzienne funkcjonowanie^{1,9}.

MITY

Jeśli o siebie dbam
i jestem zdrowy,
nie jestem zagrożony.

W wyniku szczepienia mogę
zachorować na Pneumokokowe
Zapalenie Płuc.

Pneumokokowe Zapalenie
Płuc to nic poważnego,
tak jak przeziębienie.

PRZEKAŻ TE INFORMACJE BLISKIM W WIEKU POWYŻEJ 65 LAT!



Zalecenia dotyczące szczepień osób dorosłych przeciw pneumokokom według Polskiego Kalendarza Szczepień²:

- dla osób dorosłych powyżej 50. roku życia,
- dla osób od ukończenia 18. roku życia:
 - z zaburzeniami odporności*
 - z wrodzonym lub nabytym brakiem śledziony
 - z przewlekłymi chorobami serca i płuc
 - z cukrzycą
 - z wyciekaniem płynu mózgowo-rdzeniowego
 - z implantem ślimakowym
 - z przewlekłymi chorobami wątroby, w tym marskością
 - palących papierosy
 - nadużywających alkoholu.

Jeśli któryś z czynników dotyczy Ciebie lub bliskiej Ci osoby – ZAPYTAJ LEKARZA O SZCZEPIONIA PRZECIW PNEUMOKOKOM!

*Wrodzone i nabyte zaburzenia odporności, zakażenia HIV, przewlekłe choroby nerek i zespół nerczycowy, białaczka, chłoniak Hodgkina, chłoniaki nieziarnicze, w tym szpiczak mnogi, uogólniona choroba nowotworowa, choroby związane z leczeniem immunosupresyjnym, w tym przewlekła steroidoterapia i radioterapia.

1. National Heart, Lung, and Blood Institute, Pneumonia. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/pneumonia> (dostęp: 03.2019) 2. Dziennik Urzędowy Ministra Zdrowia z 25 października 2018 r. poz 104. Komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego w sprawie Programu Szczepień Ochronnych na rok 2019. <https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2018/01/akt.pdf> (dostęp: 03.2019). 3. Centers for Disease Control and Prevention, Pneumococcal Disease. Symptoms and Complications. <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/symptoms-complications.html> (dostęp: 03.2019). 4. Centers for Disease Control and Prevention, Epidemiology and Prevention of Vaccine-Preventable Diseases. The Pink Book: Course Textbook – 13th Edition (2015). <https://www.cdc.gov/vaccines/pubs/pinkbook/downloads/table-of-contents.pdf> (dostęp: 03.2019). 5. American Lung Association, Lung Disease Data 2008. <http://action.lung.org/site/DocServer/lung-disease-data-2008-report.pdf> (dostęp: 03.2019). 6. Seema Jain, M.D. et al., for the CDC EPIC Study Team. Community-Acquired Pneumonia Requiring Hospitalization among U.S. Adults. N. Engl. J. Med. 2015; 373:415–427 DOI: 10.1056/NEJMoa1500245. July, 2015. 7. Peter J. Delves, PhD, Professor of Immunology, Division of Infection & Immunity, Faculty of Medical Sciences, University College London, London, UK. Effects of Aging on the Immune System. Merck Manual Online. <https://www.merckmanuals.com/home/immune-disorders/biology-of-the-immune-system/effects-of-aging-on-the-immune-system> (dostęp: 03.2019). 8. Charakterystyka Produktu Leczniczego Prevenar 13 z dnia 14.02.2019 r. 9. Wyrwich KW, Yu H, Sato R, Powers JH. Observational longitudinal study of symptom burden and time for recovery from community-acquired pneumonia reported by older adults surveyed nationwide using the CAP Burden of Illness Questionnaire. Patient Relat Outcome Meas. 2015 Jul 30; 6:215–223. doi: 10.2147/PROM.S85779. eCollection 2015.

Konsultacja medyczna: prof. dr hab. n. med. Adam Antczak, Klinika Pulmonologii Ogólnej i Onkologicznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Informacje zdrowotne zawarte w tym dokumencie są przeznaczone wyłącznie do celów edukacyjnych i nie należy wykorzystywać ich w celu zastąpienia rozmowy z lekarzem. Wszystkie decyzje dotyczące leczenia pacjenta muszą być podejmowane po konsultacji z lekarzem z uwzględnieniem wyjątkowej charakterystyki pacjenta.



Pfizer Polska Sp. z o.o., 02-092 Warszawa, ul. Żwirki i Wigury 16B, tel. +48 (22) 335 61 00, fax +48 (22) 335 61 11

PP-PfE-POL-0147

POLIFENOLE KONTRA RDZA, CZYLI CO ZROBIĆ ABY DOŻYĆ 100 LAT

► **Czy owoce granatu chronią przed rdzą? Tak postawione pytanie, wydaje się absurdalne. Jeśli jednak zadamy je inaczej: czy granat może nas ochronić przed procesem identycznym z rdzewieniem metalu? Musimy odpowiedzieć twierdząco. Owoce, sok, koncentrat z granatu jest do tego zdolny. Dlaczego tak się dzieje?**

Proces rdzewienia metalu, podobnie jak proces brązowania przeciętego jabłka jest związany z utlenianiem. Są to przejawy aktywności **wolnych rodników**. Działanie to jest niebezpieczne dla karoserii naszych samochodów dokładnie tak samo jak dla... komórek naszego ciała. Jeśli w naszym organizmie pojawi się nadmiar wolnych rodników, dochodzi do *stresu oksydacyjnego*. To bardzo niebezpieczny stan, który może prowadzić do rozwoju wielu chorób, w tym nowotworów, cukrzycy, miażdżycy, alergii czy chorób układu pokarmowego.

Co sprzyja namnażaniu się wolnych rodników? Powstają one przy każdym oddechu i nie mamy na to wpływu. Nie jesteśmy w stanie wykorzystać wszystkich cząsteczek wdychanego powietrza na potrzeby naszego organizmu. Te niewykorzystane „buntują się” i powstają tak zwane reaktywne formy tlenu, które niszczą wszystko, co spotykają na swojej drodze. Potrafią nawet uszkodzić nasze DNA. Namnażanie się wolnych rodników potęguje stres, zła dieta oraz zanieczyszczenie środowiska (np. smog). Szczególnie niebezpieczna jest dieta bogata w tłuszcze utlenione, cukry (fast foody, stycy, wysoko przetworzona żywność).

Nadprodukcja wolnych rodników jest związana także z przyjmowaniem leków.

Wolne rodniki to nasz bohater negatywny, ale co jest naszą obroną, naszymi superbohaterami? Jest ich wielu i nazywamy ich min. **polifenolami**. Są to bioaktywne związki roślinne, które odpowiadają na przykład za ich cierpki smak. Chronią rośliny przed grzybami, bakteriami, owadami oraz przed promieniowaniem UV. Wszystkie polifenole pełnią w organizmie człowieka bardzo ważną rolę – są antyoksydantami, czyli zwalczają wolne rodniki. Dzięki temu mają m.in. działanie przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, przeciwmiażdżycowe i hipotensyjne. Polifenole to nasza broń, nasz oręż, który dba o zachowanie balansu.

W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że nasze zdrowie zależy od równowagi między ilością wolnych rodników a neutralizujących ich antyoksydantów, np. polifenoli. Dlatego nasza dieta powinna być w nie bardzo bogata. Jednym z najbogatszych źródeł antyoksydantów są owoce granatu. Badania międzynarodowe ukazują potencjalne korzyści soku z granatu, nie tylko w profilaktyce prostaty, ale także chorób układu sercowo-naczyniowego. W jednym z badań udowodniono, że konsekwentne spożywanie koncentratu z granatów przyczyniło się do zmniejszenia o 30 procent, w badanej grupie, grubości nabłonka arterii szyjnej, oraz spadku skurczowego ciśnienia krwi. Zadbajmy zatem, aby nasza dieta była wspierana produktami z granatu, owocu o potężnej sile.

■ **ALEKSANDER WASZKIEWICZ**



SKLEP ZE ZDROWIEM!

WYJĄTKOWY SKLEP INTERNETOWY

www.vitafan.com.pl

INNOWACJE INSPIROWANE NATURA

BOGATE W WALORY ODŻYWCZE
PRODUKTY Z GRANATU
DLA TWOJEGO ZDROWIA!

UNIKALNY KONCENTRAT Z GRANATU

- **BOGATE ŹRÓDŁO POLIFENOLI**
- **ZWALCZA WOLNE RODNIKI**
- **OWOC GRANATU WSPIERA PROFILAKTYKĘ PROSTATY**

Podaj
KOD GS80
a otrzymasz
10% zniżki



NASZE PRODUKTY POMAGAJĄ W PROFILAKTYCE:

PROSTATY

CHOROBY CYWILIZACYJNYCH

OCHRONIE ANTYOKSYDACYJNEJ

ZWALCZANIU CHOLESTEROLU

WSPOMAGANIA ODCHUDZANIA

ŁAGODZENIA OBJAWÓW MENOPAUZY

ODPORNOŚĆ I TRAWIENIA

WZMOCNIENIA SIŁY WITALNEJ

OCHRONY STAWÓW I SKÓRY



Źródło zdrowia i wypoczynku

ZAPYTAJ O SZCZEGÓŁY
tel. 41 370 38 00 | rezerwacja@ubz.pl

Od blisko 200 lat skutecznie leczymy i rehabilitujemy schorzenia: ortopedyczno-urazowe, reumatologiczne, neurologiczne, kardiologiczne i dermatologiczne. Naszymi największymi bogactwami są unikalne lecznicze wody siarczkowe oraz solanki jodkowe. Najbardziej rozpoznawalne obiekty Uzdrowiska to Sanatorium MARCONI, MIKOŁAJ, KRYSZYNA i GÓRKA.

UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ S.A. to miejsce, w którym znajdują Państwo doskonałe warunki do skutecznej kuracji, wypoczynku, zatrzymania się w codziennym biegu. Panuje tu szczególna aura, która pozwala wyciszyć się i zrelaksować. Komfortowo wyposażone pokoje, bogata baza zabiegowa i smaczna, zdrowa kuchnia sprawiają, że poczujecie się u nas wyjątkowo, a spędzony czas pozostawi wspaniałe wspomnienia. Tu zawsze chętnie się wraca.



LECZNICZE WODY SIARCZKOWE - nasz naturalny skarb

Wody siarczkowe czerpane są bezpośrednio ze źródeł mineralnych UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ S.A. Ich lecznicze właściwości wiążą się z wchłanianiem dwuwartościowej siarki przez skórę, drogi oddechowe i przewód pokarmowy. W wyniku tego następuje aktywizacja procesów biochemicznych, przeciwzapalnych, przeciwreumatycznych i odtruwających w organizmie. Kąpiele i kuracja pitna wpływają na zwiększenie odporności organizmu, obniżenie poziomu cholesterolu i cukru we krwi, łagodzą bóle, powodują zmniejszenie obrzęków oraz poprawę ruchomości stawów. Poprzez odkażanie skóry, regenerację naskórka i korzystne procesy wewnętrzne zaobserwowano odmładzające działanie kąpiele siarczkowych.

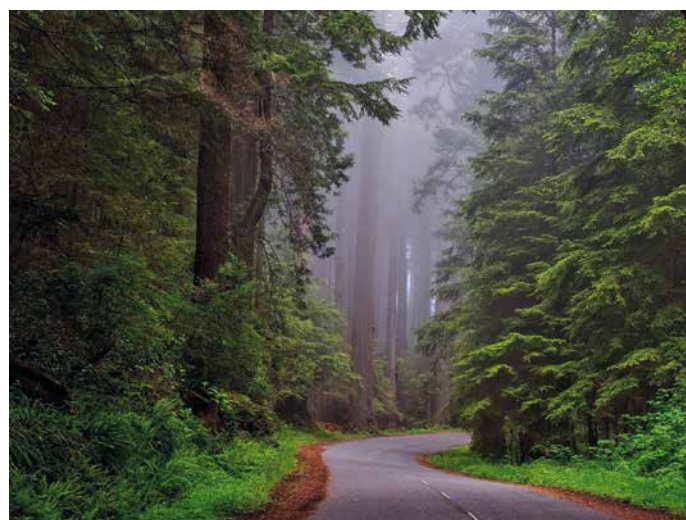


SMOG

▶ **Temat smogu i jego wpływu na nasze zdrowie wraca co roku w okresie jesienno-zimowym. Mało mówi się jednak o tym, że nie tylko wtedy mamy do czynienia z tym zjawiskiem. I nie jest to jedyny problem, jaki kryje się we wdychanym przez nas powietrzu. Jak groźne jest ono dla naszego zdrowia i jak sobie z tym radzić?**

SMOG – NIEBEZPIECZNY PRZEZ CAŁY ROK!

Przyczyn powstawania smogu jest wiele, a fakt, że wzrasta się on jesienią i zimą wynika z tego, że to właśnie wtedy najintensywniej ogrzewamy swoje mieszkania. Nie jest to jednak jedyny czynnik, który wpływa na obecność smogu w powietrzu. Ważne jest też spalanie paliwa w samochodach i palenie śmieci. A te zanieczyszczają powietrze przez cały rok – nie tylko zimą. Cały czas jesteśmy narażeni na działanie unoszących się w powietrzu cząsteczek tlenku węgla, siarki i azotu, sadzy, pyłów zawieszonych i benzo(a)pirenu.



FOT. PIXABAY

Wszystkie te związki chemiczne czynią olbrzymie szkody w organizmie po przeniknięciu do płuc i krwioobiegu.

Może mieć to wpływ na rozwój wielu chorób – przede wszystkim nowotworowych. Według Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem zapadalność na raka płuca zwiększa się o 9 procent na każde 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ pyłu zawieszzonego PM2.5. Oznacza to, że w niektórych miejscowościach w Polsce ryzyko wystąpienia tego typu nowotworu jest zwiększone aż o 40 procent! To jednak nie wszystko – smog wpływa również na zapalenie spojówek, astmę, niewydolność płuc, miażdżycę, nadciśnienie, choroby serca i wiele innych chorób. Najbardziej narażone na efekty tego typu zanieczyszczeń są kobiety w ciąży, dzieci i przede wszystkim – seniorzy. Co gorsza, zanieczyszczone powietrze trafia również do naszych domów.

ALERGENY – KOLEJNE ZAGROŻENIE

W powietrzu – oprócz smogu - znajdują się także liczne alergeny. Osoby, które są podatne na alergie wziewne, muszą się mieć na baczności od stycznia do października. W pierwszym miesiącu roku, wraz z rozpoczęciem pylenia leszczyny, rozpoczyna się kalendarz alergika. Od tego czasu aż do października osoby uczulone na pyłki różnych roślin i grzybów muszą się mieć na baczności. Znajomość kalendarza w teorii pozwala unikać poszczególnych pyłków i w odpowiednim czasie wziąć potrzebne leki. W teorii, ponieważ ze względu na zmiany klimatyczne, okres pylenia niektórych roślin stał się mniej przewidywalny.

JAK SIĘ CHRONIĆ?

Jak chronić się w domu? Dobry oczyszczacz powietrza, dzięki wbudowanym filtrom poradzi sobie ze wszystkimi powyższymi zagrożeniami! Świetnym przykładem są oczyszczacze AirClinic, które dzięki swojej skuteczności i zaufaniu władz Krakowa, działają już w 5000 szkół i przedszkoli w Małopolsce! Więcej informacji na ich temat można znaleźć na stronie www.airevo.pl i pod numerem telefonu 600 070 010.



Dbasz o zdrowie? Oddychaj czystym powietrzem!

Oczyszczacz powietrza **AirClinic Home & Office** to wiodące urządzenie w walce z zanieczyszczeniem powietrza i alergenami. Podaruj czysty oddech sobie i swojej rodzinie. Dowiedz się więcej i zamów u oficjalnego dystrybutora na www.airevo.pl i pod numerem telefonu 600-070-010 (pn-pt / 10:00-20:00).

- 99,95% oczyszczenia dzięki 7 etapom filtracji
- 15% RABATU z kodem: SENIOR5
- 5000 urządzeń w polskich w szkołach i przedszkolach
- Używane przez Oddział Zakaźny Szpitala Specjalistycznego im. S. Żeromskiego w Krakowie
- Elastyczna oferta cenowa

-  7 etapów filtracji
-  Usuwa wirusy i bakterie
Potwierzone badaniami nad wirusem H1N1
-  Cicha praca
-  Sterowanie pilotem
-  Prosty w obsłudze
-  Aromatyzery
-  Wymiary 400x200x600 mm

-15%
z Ogólnopolską
Kartą Seniora



Zamów u oficjalnego dystrybutora marki AirClinic:

 www.airevo.pl  tel.: 600 070 010



KOROWAJE

ROZCZYN: Do ciepłego mleka dodajemy drożdże, 1-2 łyżki cukru oraz kilka łyżek mąki, wszystko razem dokładnie mieszamy, odstawiamy w ciepłe miejsce, przykrywając ściereczką.

CIASTO: Gdy rozczyn podwoi swoją objętość dodajemy pozostałe składniki, czyli jajka, resztę cukru, mąkę, sól, roztopione i wystudzone masło. Wyrabiamy ciasto, które powinno „odstawać od ręki”. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 20-30 minut, aby podwoiło swoją objętość. W tym czasie wykonujemy kruszonkę. Do 1 szklanki mąki wsypujemy ½ szklanki cukru pudru, dodajemy ½ kostki margaryny – zagniatamy ciasto, zawijamy w folię i wkładamy do zamrażalnika na 15 minut. Schłodzone ciasto, dzielimy na części, formujemy wateczki, z których skręcamy ślimaczki. Z wyrośniętego ciasta formujemy małe bułeczki nadziewając je ulubioną, twardą marmoladą lub serem. Smarujemy roztrzepanym białkiem, kładąc na każdej ślimaczka z kruszonki. Odstawiamy bułeczki w ciepłe miejsce, aby podrosły. Wkładamy do nagrzanego piekarnika do 180°C i pieczemy aż nabiorą złotego koloru (ok. 20-25 minut).



- 12 dkg drożdży
- 3 szklanki mleka
- ¾ szklanki cukru
- ½ kostki masła
- 2 całe jajka
- 2 żółtka
- Około 1 kg mąki
- Szczypta soli

■ PANI WŁADZIA,
DOM DZIENNEGO POBYTU W CIESZANOWIE

CHLEB PANI JANINY

Całość dokładnie wymieszać w misce, przykryć folią spożywczą i odstawić na noc do lodówki. Rano wyciągnąć wyrośnięte ciasto. Przełożyć ciasto na deskę, podsypać troszkę mąką, chwilę wyrobić. Przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia. Piekarnik nagrzać do 220°C razem z żaroodpornym naczyniem przykrytym pokrywą. Po nagraniu piekarnika włożyć ciasto chlebowe do naczynia, nożem naciąć wierzch, przykryć pokrywą i piec przez 35 minut. Po tym czasie ściągnąć pokrywę i piec jeszcze kolejne 25 minut. Po upieczeniu ostudzić.

■ JANINA CZAJA, KRAKÓW



- 4 szklanki mąki pszennej/1x razowa
- 1 opakowanie suchych drożdży
- 2 łyżeczki cukru
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka oleju
- 2 szklanki ciepłe wody

KAWA Z ŻYWIOŁAMI, KTÓRA STAWIA NA NOGI

Zalać wrzątkiem 100 do 150 ml wody mineralnej niegazowanej

Wiadomo, że:

- Imbir pobudza krążenie
- Kardamon likwiduje szkodliwe związki kawy
- Wiesiołek posiada lecznicze właściwości pokarmy kobiety karmiącej
- Cynamon działa przeciwbakteryjnie
- Walory miodu są ogólnie znane.



- ½ młodej łyżeczki płaskiej imbiru
- ½ młodej łyżeczki płaskiej wiesiołka
- ½ młodej łyżeczki płaskiej cynamonu
- 1 pełna łyżeczka do herbaty kawy rozpuszczalnej
- 1 pełna łyżeczka do herbaty miodu wielokwiatowego

■ ELEONORA CHMIELARSKA,
BOCHNIA

KRUCHY TORCIK

PRZYGOTOWANIE CIASTA:

Oddzielić żółtka od białek. Mąkę z proszkiem do pieczenia, tłuszczem, żółtkami, posiekać nożem, dodać 1/3 szklanki cukru, następnie szybko zagnieść ciasto.

Podzielić ciasto na dwie części. Jedną rozwałkować i wyłożyć na wysmarowaną blachę (jasny kolor ciasta). Na ciasto wyłożyć warstwę dżemu. Drugą część ciasta zagnieść z kakao (ciemny kolor ciasta) i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Ubić pianę z białek, usztywnić resztą cukru (dodać cukier lekko ubijając). Do piany można dodać bakalie: orzechy, rodzyнки. Ubitą pianę z bakaliami lekko wymieszać i wylać na ciasto. Piec w temperaturze 180°C około 45 minut.



SKŁADNIKI:

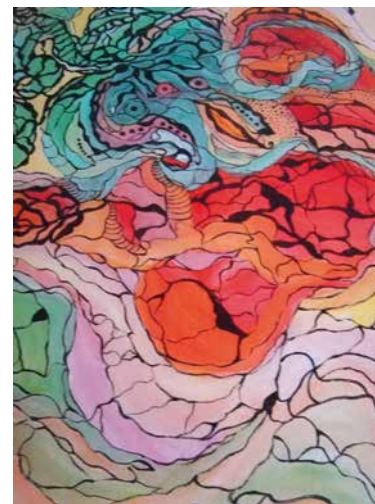
- 50 dag mąki (3 ¼ szklanki)
- 25 dag cukru (1 ½ szklanki)
- 1 ½ kostki margaryny Palma
- 6 jaj
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 ½ stołka dżemu (można pomieszać różne smaki)
- rodzyнки
- orzechy



■ KRZYSTYNA
KRZYWORZEKA,
POSKWITÓW
STARY, GMINA
IWANOWICE

MALARSTWO INTUICYJNE

► Malarstwo intuicyjne daje mi nieograniczoną wolność. Tworzę obrazy, które pozwalają mi uwolnić niewypowiedziane emocje i wyobrażenia poprzez ekspresję barw i form. Dzięki temu odnajduję swoją przestrzeń. Odkrywam swoją prawdziwą naturę i pobudzam wrażliwość. Nie muszę mieć punktu odniesienia, po prostu maluję i podejmuję decyzje w oparciu o intuicję.



Malarstwo intuicyjne jest odwróceniem tradycyjnego procesu malowania. Pozwala twórcy na dużą swobodę. Tworzę więc to, co czuję, uaktywniam wyobraźnię, puszczam wodze fantazji oraz uwalniam kreatywność. Tworzę dla własnej satysfakcji pod wpływem emocji, których nie mogę w inny sposób wyrazić. Próbuje nowych rzeczy i tworzę dla samego aktu tworzenia. Jest w tych obrazach element indy-

widualny. Jest w nich przekaz. Co się w nich dzieje, nie jest tajemnicą, uważny odbiorca to zauważy. Dzięki malowaniu widzę więcej, czuję bardziej i wzbogacam swoją codzienność. Malowanie obrazów daje mi bardzo dużo radości i satysfakcji z tworzenia.

■ MAŁGORZATA MAZUREK
FUNDACJA WSPIERANIA SENIORÓW MELA

SPÓJRZMY Z OPTYMIZMEM W PRZYSZŁOŚĆ

► Kiedy przechodziłem na emeryturę swoje senioralne życie podporządkowałem dewizie, że nie ma starzenia się tam, gdzie brakuje na to czasu. Zdecydowałem się wykorzystywać aktywnie każdy dzień jako słuchacz UTW w Ostrowie Wielkopolskim. Jest to fascynujące środowisko integracji społecznej i międzypokoleniowej, gdzie każdy może realizować swoje pasje i zainteresowania, przekonać się, że jesień życia może mieć wiele barw, różnorodnych form spędzania wolnego czasu oraz nawiązywania nowych relacji z drugim człowiekiem.



KAZIMIERZ NAWROCKI

W dobrze rozumiejącej się uniwersyteckiej rodzinie za zasadniczą sprawę uznałem utrzymywanie kontaktów z ludźmi i aktywne włączenie się w nurt życia w środowisku, w którym żyję. Pełniąc obowiązki rzeczniczka prasowego OUTW piszę od lat artykuły o polityce senioralnej, o działalności i dorobku różnych organizacji senioralnych,

jak też o życiu seniorów. Mam przy tym osobistą satysfakcję z tego, że poprzez te artykuły zachęciłem wielu seniorów do aktywności. Przekonałem niejednego, że warto iść do ludzi, aby odnaleźć ciepło i zrozumienie, życzliwość i nadzieję.

■ KAZIMIERZ NAWROCKI
UTW W OSTROWIE
WIELKOPOLSKIM

RADOŚĆ SENIORA

► Łuków to miejscowość w woj. lubelskim. Istnieje tu i aktywnie działa wiele Klubów Seniora, Stowarzyszeń oraz ZERil, a także Uniwersytet Trzeciego Wieku. Nad całością czuwa (jako ciało doradcze) Rada Seniorów przy aktywnym i czynnym poparciu burmistrza miasta p. Piotra Płudowskiego.



IRENA KOMOROWSKA

Niezwykła i niecodzienna uroczystość miała miejsce w lutym br. w Klubie Seniora finansowanym ze środków unijnych, który powstał z inicjatywy samorządu. Seniorka, Irena Komorowska, kończyła 90 lat. Jej cechy to szyc, gracia, pogoda ducha. Zawsze taka była. Uczestniczy w zajęciach sportowych, komputerowych, kulinarnych, artystycznych. Zdjęcia mówią same za siebie.

W tym samym dniu obchodziła 80 urodziny Ludwika Cieślak. To również wzór kobiecości, pomysłowości i życiowej aktywności. Jubilatki otrzymały kwiaty i życzenia 200 lat. Był tort, słodczyce, kawa, herbata. Seniorzy, mimo podeszłego wieku potrafią cieszyć się życiem.

I niech tak zostanie.

■ JADWIGA KUROWSKA

DLA POLEPSZENIA NASTROJU

REDAKCJA ZAINSPIROWANA PUBLIKACJĄ „DLA POLEPSZENIA NASTROJU”, OPRAWOWANIA NASZYCH PRZYJACIÓŁ SENIORÓW **EWY I ZBIGNIEWA PASZKÓW**, KONTYNUUJE DZIAŁ, POD TYM SAMYM TYTUŁEM.



FRASZKI



JANA SZTAUDYNGERA

O ŻONIE

Żona to kobieta
Szara jak reneta,
Im skromniejsza,
Tym przyjemniejsza.

WZDYCHAM

Wzdycham do własnej żony,
Taki już jestem zboczony.

DOBRA ŻONA

Żona mi odpowiada,
Bo mi nie odpowiada.

DEWIZA MOJEJ ŻONY

W grobie
Pomyśle o sobie.

SPOD PANTOFLA ŻONY

Dowodzę –
Że dowodzę ...

NASZE DOMOWE POŻYCIE

Z małej winy –
Duże lawiny.

COŚ WINIEN ŻONIE?

I hołd
I żołąd!

USPRAWIEDLIWIENIE PRZED ŻONĄ

Jednobóstwo –
To ubóstwo!

NIE WIERZĘ

Nie wierzę
W latające talerze,
Chyba, że żona do ręki je bierze.

PRZEKOMARZANIE

Żona:
Jeszcze dzień, jeszcze chwilka,
I koniec motylka!
Ja:
Jeszcze dzień, jeszcze sekunda
I nowa runda!!!

TRUDNOŚCI

W sporach z żoną –
Ona sędzią jest i stroną.

WYZNANIE ŻONY

Mąż działa mi bez przerwy
Raz na zmysły, raz na nerwy.

BAWIDAMEK

Im bardziej żonę własną nudzę,
Tym lepiej bawię cudze.

LITERATURA

Jan Sztaudynger „PIÓRKA”, Wydawnictwo Literackie, Kraków-Wrocław, 1985.
Wyboru dokonała
Anna Sztaudynger-Kaliszewiczowa.

ZŁOTE MYŚLI

Absurdalność daje się wyrazić tylko za pomocą humoru. – **Afred Hitchcock**

Cogito ergo sum – myślę, więc jestem... – **Kartezjusz**

W teorii nie ma żadnej sprzeczności między moralnością a polityką.
– **Emanuel Kant**

Myśleć to, co prawdziwe, czuć to, co piękne i kochać co dobre – w tym cel rozumnego życia. – **Platon**

Pierwszym warunkiem szczęścia jest rozsądek. – **Sokrates**

Większość ludzi jest zbyt ostrożna, żeby dać się nabrać na prawdę.
– **Hugo Dyonizy Steinhaus**

W nauce nie powinniśmy się interesować ludźmi, lecz faktami.
– **Maria Skłodowska-Curie**

Nie dlatego najsmutniejszy jest zgon, że wraz z nim wszystko się kończy, lecz dlatego, że po nim nic się nie zaczyna. – **Tadeusz Kotarbiński**

U wielu ludzi spokój jest odrętwieniem, wzruszenie wściekłością. – **Epikur**

Kto się boi, nie wiedząc właściwie czego, podwójnie się boi. – **Ivo Andrić**

HUMOR

Dziennikarz pyta proboszcza w jednej z parafii, jak przygotowuje się na sytuacje związane z epidemią koronawirusa?
– kupiłem 2 hektary pola koło cmentarza parafialnego.

Do komisariatu wchodzi mężczyzna i zgłasza zaginięcie teściowej.
– Kiedy zaginęła?
– Trzy tygodnie temu.
– I dopiero teraz zgłasza pan zaginięcie?
– Tak, bo nie mogłem uwierzyć w to szczęście.

Rozmawiają dwie koleżanki:
– Kiedy zaczął się do mnie dobierać, powiedziałam mu że nie chcę go widzieć.

– No i co?
– Zgasiliśmy lampę...

Panie doktorze, mam już osiemdziesiąt lat i wciąż uganiam się za spódniczkami!
– No to gratuluję panu!
– Ale ja nie pamiętam, po co ja to robię...

Lekarz do lekarza:
– Mam dziwny przypadek. Pacjent powinien już dawno zejść, a on zdrowieje. Kolega:
– Tak... czasem medycyna jest bezsilna.

– Panie doktorze, mogę mieć jakąś nadzieję?
– Nadzieję tak, szans nie.

CZEKAMY NA PAŃSTWA PROPOZYCJE ZŁOTYCH MYŚLI, FRASZEK I DOWCIPÓW
Napisz do nas na konkurs@manko.pl

ROK 2020

W parkach i ogrodach lśni forsycji kwiat.
W duszy czarna rozpacz, zatrzymał się świat.

Aniot złotowłosa w objęciach szatana,
smutny taniec śmierci tańczy jak kankana.

Niszczy świat zaraza, niemoc głośno wyje.
Smutek z przerażeniem jak dzwon głośno bije.

Niemy krzyk rozpaczki ludzkiej bezsilności,
biegnie przed Majestat Bożej Opatrzności.

Pusto na ulicach, światem rządzi twoga.
Jakiej użyć broni, gdy nie widać wroga.

Bronią świat od zguby istoty nieliczne,
budząc w nas nadzieję, zespoły medyczne.

Tak jak krótka chwila ma się do wieczności,
tak nasze istnienie ma się do ludzkości.

Helena
Wyrzykowska



Strofy nadziei

Jeszcze się wszystko zmienia,
wiatr chmury rozwieje na niebie
a my za słońcem stęsknieni
będziemy patrzeć na siebie.

Jeszcze w nas miłość zakwitnie
jak pierwszy wiosenny kwiat
i zapomnijmy o wszystkim co
dziś funduje nam świat.

Jeszcze będziemy szczęśliwi
z uściskiem dłoni i rąk.
Już nie osiągnie nas nigdy
choroby bezkresu krąg.

Jeszcze spotkamy swych bliskich,
by z nimi spędzić swój czas
a dobro, spokój i radość
obejmie każdego z nas.

Znów świat poruszy swój obieg
pewnie trzy szczęścia popłyną,
bo dom nasz ukochany POLSKA
będzie piękniejszą krainą.

Krystyna
Cwiklińska



Nadzieja

Rodziła nam ziemia zdrowe plony,
Gdy zaorana w małe zagony,
Kwieciem się śmiała pod stopem nieba,
Prosiła Boga daj ludziom chleba!

Dziś Matka Ziemia sama jest chora,
Od świtu truta, aż do wieczora,
Milknie śpiew ptaków, umiera flora,
Nie ma dla ziemi mądrego doktora.

Nie minęło pół wieku,
Zniszczyłeś ziemię, człowieku
Rzekami moc trucizn spływa do morza
Gdzie ojcowizna, gdzie ziemia hoża.

Ekoland w ludziach budzi nadzieję,
Że wróci Polsce ptactwo i knieje,
A ziemia zrodzi znów zdrowe plony,
Niech wszem i wobec głoszą to dzwony!

Eleonora Chmielarska

Pandemia, a forsycja

Dziś nagle za moim oknem, wiosna rzuciła
kolory...
Cóż z tego, że polska ziemia zakwita
kwiatami
Kiedy pandemia koronawirusa jest
pomiędzy nami.
Forsycja zakwitła na chwałę słońca,
a ja w samotności coraz bardziej jestem
bołaca...
Samotne spacerki to nic przyjemnego,
samotność w domu to jeszcze coś gorszego.

Miłe gesty i uśmiech są na wagę złota,
patrzę na ulicę, czy przejdzie ludzka stopa????
W sklepach koszyki obficie wypełnione,
ludzie patrzą teraz tylko w jedną stronę;
bank, półka żywnościowa plus papier
toaletowy,
to niektórym tylko przychodzi do głowy.
Modlitwa i pokora nie zawsze są wśród
ludzi –
Kiedy tak naprawdę człowiek się obudzi???
„tak wzrastamy, idziemy przez czas i kochanie,
Bogu nie dowierzamy... (wirus wrogiem nam)
Jeszcze rok, jeszcze życie, a co pozostanie,
kiedy u Niebios przystaniemy Bram...”

Kornelia-Nel Kijak
21 marzec 2020



Zostań w domu

Tegoroczne przedwiośnie niezbyt się spisato,
bo zamiast radości wirusa nam dało.
Chiny nam podarowały ten piękny kwiatusek
I tak zdrobniale on się zwie koronawiruszek.
W tej koronie kolorowej wciąż krąży po świecie
i wielkie spustoszenie wszędzie niesie.
Walka z nim jest trudna, ale nie przegrana.
Chińczycy go pokonali, bo zalecenia stosowali.
My też postępować tak musimy, to
w zarodku go zdusimy i do odejścia skłonimy.
„Zostań w domu”
hasło głosi, by się wirus nie rozniósł!!!
Zastosuj się do tego, nie pożatujesz niczego!

Halina Danieluk

KONKURS „RYMOWAĆ KAŻDY MOŻE”

Zdarza Wam się pisać wiersze albo krótkie rymowanki?
Wyślijcie je do nas na adres mailowy konkurs@manko.pl
z dopiskiem „Rymować każdy może” lub pocztą do naszej siedziby.
Najciekawsze opublikujemy w Głosie Seniora.



TYSZOWCE – GMINA PRZYJAZNA MIESZKAŃCOM

► **Gmina Tyszowce położona jest w województwie lubelskim, na pograniczu dwóch krain geograficznych tj. Grzędy Sokalskiej i Kotliny Hrubieszowskiej. Gminę zamieszkuje niemal 6000 osób. Na terenie gminy są duże obszary leśne oraz rzeka Huczwa. Gmina Tyszowce, to także bogata historia. Znajduje się tutaj m.in. grodzisko po dawnym Czerwieniu, stolicy Grodów Czerwieńskich w Czermnie, w którym archeolodzy odnaleźli biżuterię przelotną X-XIII wieku. Skarby z Czerzna zostały wyróżnione w plebiscycie National Geographic – Travelery 2011 tytułem odkrycia roku. Tyszowce już ponad trzy wieki temu stały się sławne, dzięki konfederacji tyszowieckiej zawiązanej podczas potopu szwedzkiego w dniu 29 grudnia 1655 r.**

Kluby Seniora tj. „Tyszowiecki Klub Seniora” w Tyszowcach oraz Klub „Senior+” w Perespie. W listopadzie 2019 r. gmina przystąpiła do programu Ogólnopolska Karta Seniora i szczyty się certyfikatem „Gmina Przyjazna Seniorom”.

Gmina Tyszowce to gmina inwestująca w nowoczesne rozwiązania, zarówno infrastrukturalne, gospodarcze i społeczne. Na terenie gminy Tyszowce realizowane są liczne projekty służące rozwojowi gminy i jej mieszkańców. Projekty obejmują m.in. działania zapobiegające wykluczeniu społecznemu, e- wykluczeniu, wyrównywaniu różnic i rozwijaniu zdolności wśród dzieci i młodzieży, a także budowę kanalizacji, termomodernizację budynków użyteczności publicznej, instalację kolektorów słonecznych.

Na każdym etapie działania samorząd kieruje się dobrem mieszkańców i podejmuje zadania mające wpływ na poprawę warunków ich życia w tak malowniczej i przyjaznej gminie.

Na pamiątkę tego wydarzenia do dzisiaj wylewane są świece z wosku pszczołowego o długości 5 m i wadze 35 kg, co sprawia, że są najwyższe na świecie. Tyszowce słynęły także z wyrobu butów tzw. „tyszowiaków”. Podobno już król Władysław Jagiełło zamawiał tyszowieckie buty. Gmina słynie z uprawy fasoli – w czerwcu każdego roku organizowane jest tu Święto Kwitnącej Fasoli.

Rok 2019 był rokiem obchodów 600-lecia Tyszowiec. W celu upamiętnienia tego wydarzenia, tak ważnego dla mieszkańców, został wykonany pomnik butów Tyszowieckich. Na terenie gminy powstała infrastruktura turystyczna sprzyjająca rozwojowi turystyki wodnej, łącząca miejscowości Kłątwy i Czerwno. Wieże widokowe, pomosty widokowe, przystanie, place zabaw, siłownie zewnętrzne, boiska oraz bieżnia lekkoatletyczna, to idealne propozycje do aktywnego spędzania czasu. Szczególną rolę w życiu lokalnej społeczności pełnią Seniorzy. Na terenie Gminy działają dwa





INWESTUJEMY W SENIORÓW

▶ Pani Halinka bardzo lubi zajęcia w ramach terapii manualnej. Panowie Bogdan i Ryszard wolą razem pograć w karty, ale w warsztatach np. string artu też brali udział. Pani Teresa z kolei nie wyobraża sobie dnia bez porannej gimnastyki, ba – czas spędzany na bieżni elektrycznej czy orbitreku należy do ulubionych przez wszystkich uczestników Dziennego Domu Aktywnego Seniora+ w Jaskowej Górnej...



OTWARCIE DOMU ODBYŁO SIĘ Z UDZIAŁEM SENATORA, WŁADZ LOKALNYCH I OCZYWIŚCIE PRZEDSTAWICIELI SENIORÓW

To jedyne w swoim rodzaju miejsce na mapie aktywności mieszkańców w wieku 60+ w Gminie Kłodzko, powstałe z inicjatywy lokalnego samorządu. Mając do zagospodarowania okazały budynek i korzystając ze środków z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego „Senior +” na lata 2015-2020, stworzył on drugi dom dla osób w wieku senioralnym, nieaktywnych zawodowo, z pierwszeństwem dla samotnych i ubogich. Całkowity koszt zadania wyniósł 410.712,00 zł (remont i zakup wyposażenia), z czego 256.730,15 zł stanowiło dofinansowanie z ww. programu, a pozostałe środki gmina przeznaczyła z własnego budżetu.

I tak od grudnia 2018 r. w Jaskowej Górnej działa placówka wsparcia dziennego z infrastrukturą, która pozwala na aktywne spędzanie czasu i tym samym stała się ważnym narzędziem w przeciwdziałaniu samotności oraz marginalizacji społecznej w grupie osób 60+.

– „Na dole mieszczą się szatnia, toaleta i łazienka, a na piętrze są: sala klubowa, sala ćwiczeń, pokoje odpoczynku, jadalnia, kuchnia...” – mówi kierownik Lubomir Danielczyk, oprowadzając po Dziennym Domu Aktywnego Seniora+ w Jaskowej Górnej.

Od poniedziałku do piątku korzysta z niego 16 osób. Seniorzy każdy dzień mają wypełniony tak, że nie ma mowy o rutynie, natomiast stały porządek wyznaczają poranne ćwiczenia, obiad i podwieczorek. W programie są spacerunki po okolicy, czasami wycieczki autokarowe, wyjścia do kręgielni czy siłowni plenerowej. Mają zajęcia w ramach terapii manualnej, które

przygotowują pracownicy Biblioteki Publicznej Gminy Kłodzko i Ośrodka Kultury Sportu i Rekreacji GK, dzięki którym niejedna osoba obudziła drzemiący w niej talent. Organizowane są dla nich spotkania okolicznościowe, pogadanki edukacyjne itp. A niekiedy czas spędzają po prostu w sali klubowej, oglądając telewizję czy grając w karty. Korzystają z oferty prozdrowotnej, w tym fizjoterapii, oraz otrzymują pomoc w załatwianiu spraw osobistych i urzędowych.

Dzienny Dom Aktywnego Seniora+ w Jaskowej Górnej uzupełnia działania władz Gminy Kłodzko w stosunku do osób, które wymagają wsparcia w szerszym zakresie, ale nie wyczerpuje inicjatyw w odniesieniu do wszystkich seniorów.

– „Będąc jeszcze przewodniczącym Rady Gminy Kłodzko zachęcałem do powołania Gminnej Rady Seniorów jako ciała doradczego i taka rada powstała z dwuletnią kadencją – w tym roku przypadają akurat kolejne wybory” – mówi wójt Zbigniew Tur. – „Jako samorząd lokalny inicjujemy zażywanie klubów seniora – na chwilę obecną jest ich sześć, które łącznie skupiają blisko 170 osób i są przymiarki do kolejnych. Od razu poparłem też pomysł przystąpienia naszej gminy do Programu „Ogólnopolskiej Karty Seniora”. Tak więc robimy wszystko, aby w miarę możliwości pomagać i umilać życie naszym mieszkańcom w wieku senioralnym” – puentuje gospodarz gminy.



KADR Z WARSZTATÓW TERAPII MANUALNEJ, KTÓRE PROWADZI OKSIR GK



SENIORZY CENIĄ SOBIE ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE ICH SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ



PIĘKNE MIASTO HRUBIESZÓW

Do Grona Gmin Przyjaznych Seniorom przystąpił Hrubieszów, najdalej wysunięte na wschód miasto Polski i Unii Europejskiej. Prawa miejskie otrzymał w 1400 roku z rąk króla Władysława Jagiełły. Pierwsza wzmianka o Hrubieszowie znajduje się w dokumentach z 1254 roku, gdzie określany jest jako osada, leżąca wśród lasów, z dworem myśliwskim. Przypuszcza się, iż wcześniej istniał tu ruski gród obronny, będący jednym z Grodów Czerwieńskich, położony na wyspie oblanej wodami rzeki Huczwy. Obecnie na wyspie usytuowana jest najstarsza część miasta. W okolicach znajdują się liczne wczesnośredniowieczne cmentarzyska, kurhany i inne odkrycia archeologiczne związane z Gotami, którzy przez wieki panowali na tych ziemiach. Nieopodal Hrubieszowa, w Małomęczu, na stanowiskach archeologicznych powstało gockie miasteczko, które zapewnia wiele nietypowych atrakcji turystycznych np. pokazy walk i inscenizacje gockich obrzędów.



Bekker (ze Strzyżowa pod Hrubieszowem) – konstruktor pierwszego statku kosmicznego czy Henry Orenstein – pomysłodawca znanych na całym świecie zabawek – transformersów. Spośród artystów należy wymienić m. in. profesora Wiktora Zina, Aleksandra Głowackiego, czyli Bolesława Prusa, a także Bolesława Leśmiana.

Zabytkową wizytówką miasta jest wciąż czynna cerkiew prawosławna pw. Zaśnięcia Najświętszej Marii Panny z XIX wieku zwieńczona trzynastoma kopułami. Jest to jedyna tego typu cerkiew w Polsce i druga w Europie.

Wśród licznych zabytków na uwagę zasługują także: Zespół Klasztorny Dominikanów z XVIII wieku, Dwór Du Chateau z 1791 r. (obecnie siedziba Muzeum im. S. Staszica), Zespół dworski Golakowskich z II połowy XIX wieku, budynek plebanii rzymsko-katolickiej z 1746 roku – miejsce narodzin Bolesława Prusa, pochodzące z początków XIX wieku. Kramy Sutki – ostatnie w Polsce murowane kramy, wzorowane na wschodnich bazarach z charakterystyczną wąską uliczką wewnętrzną, które pomimo upływu czasu i ciągłych przeobrażeń do dzisiaj spełniają swoją handlową funkcję.

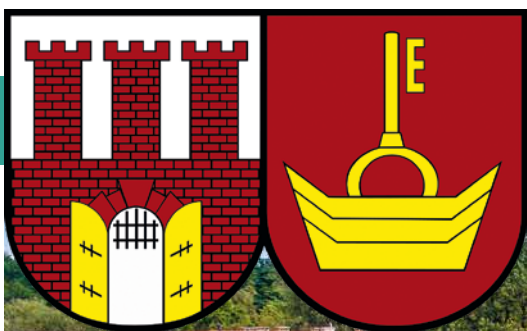
Przez Hrubieszów i okoliczne miejscowości przebiega wiele szlaków turystycznych: m. in. Szlak Godzki, Transgraniczna Trasa Turystyczna, Nadbużański Szlak Rowerowy.

Współczesny Hrubieszów warto odwiedzić dla starej, ginącej zabudowy drewnianej, która przetrwała tu w niemal niezmiennym stanie.



Hrubieszów to miasto trzech kultur. Mało jest takich miast, gdzie na jednej osi w odległości dostownie kilkuset metrów znajdowały się 3 świątynie – żydowska, prawosławna i katolicka.

Z miastem związanych jest wiele wybitnych postaci m. in.: Abraham Stern – twórca maszyny liczącej, architekt Stefan du Chateau, ks. Stanisław Staszic, założyciel Towarzystwa Rolniczego Hrubieszowskiego, będącego pierwszą w Europie organizacją o charakterze spółdzielni, Mieczysław



MIASTO I GMINA KÓRNIK PRZYJAZNE SENIOROM

Od kilku lat w Kórniku trwają działania w celu wybudowania domu integracji międzypokoleniowej. Już niedługo powołana zostanie rada senioralna. Na terenie gminy prężnie działają organizacje, skupiające seniorów, ale także wspomagające ich. W ostatnim czasie burmistrz Przemysław Pacholski zdecydował o podjęciu współpracy z Głosem Seniora i zaangażowaniu w program Ogólnopolska Karta Seniora. Te wszystkie działania mają na celu stworzenie seniorom możliwości realizacji ich pasji i zainteresowań oraz mobilizowanie ich do aktywności. Pozwalają także wykorzystywać zasoby doświadczenia, którego osoby starsze są wielką skarbnicą.

Na terenie Miasta i Gminy Kórnik zameldowanych jest około 3,5 tys. osób w wieku 65+. Są to w dużej mierze ludzie aktywni, często jeszcze zawodowo, ale i społecznie.

Od lat funkcjonują w naszej okolicy organizacje, działające na rzecz seniorów i skupiające ich. Można tu wymienić między innymi: koło seniorów przy kórnickiej komórce PKPS, stowarzyszenie „Senior” w Borówcu, Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Oświaty Kórnickiej, Związku Kombatanów RP i Byłych Więźniów Politycznych, Kórnickie Stowarzyszenie „Ogończyk”, ROGADA, koła gospodyń w kilku miejscowościach, a od ponad 3 lat „Wspaniała Siódemka”. Ta ostatnia organizacja przygotowuje cykliczne spotkania w ramach Akademii Seniora oraz wykłady Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Niektóre sołectwa dofinansowują ze swoich funduszy zajęcia dedykowane starszym mieszkańcom.

Dom integracji międzypokoleniowej powstaje na Placu Powstańców Wielkopolskich w Kórniku. Właśnie ogłaszany jest przetarg na jego budowę.



Budynek będzie miał około 400 m² i zaprojektowano w nim między innymi trzy sale zajęciowe z zapleczem. Od jesieni 2021 roku skupiać się tu będzie wiele inicjatyw. Dom ma stać się przystanią dla aktywnych seniorów i ich sprzymierzeńców.

Grupa robocza powołana przez Burmistrza Miasta i Gminy Kórnik pracuje nad przygotowaniem statutu Rady Senioralnej w Kórniku. Ma to być demokratyczne gremium doradcze, które będzie opiniowało działania związane z polityką senioralną na terenie naszej gminy, ale również ma wychodzić z ważnymi dla swojego środowiska inicjatywami.

Działania związane z przystąpieniem do programu Ogólnopolskiej Karty Seniora w Kórniku zamroziła chwila pandemii koronawirusa. Na łamach lokalnego pisma „Kórniczanin” ukazały się już zaproszenia dla lokalnych firm i przedsiębiorców, którzy chcieliby zostać partnerami akcji. Do współpracy zaproszono także restauracje, kawiarnie i bary.

Jak tylko sytuacja epidemiologiczna pozwoli, rozpocznie się wydawanie kart.

Kórniccy seniorzy mogą więc liczyć na wiele przeprowadzanych z myślą o nich działań. Seniorów z całej Polski zapraszamy natomiast do odwiedzenia Kórnika. Oprócz cennego, zamkowego muzeum i biblioteki, poza sławnym arboretum, mamy też malowniczą promenadę i coraz więcej atrakcji dla was.

SAMORZĄDOWCU!

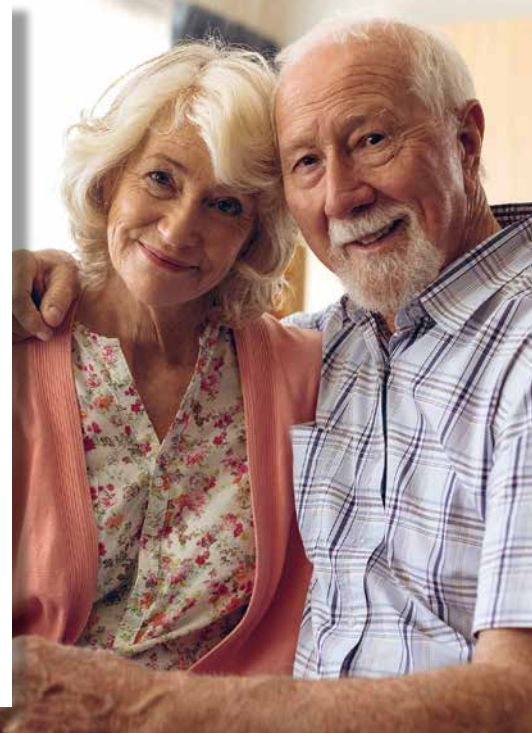
Wspieraj swoich seniorów
oraz lokalną gospodarkę.



Korzyści dla samorządu partnerskiego.
Oszczędność dla seniorów.
Korzyści dla lokalnej gospodarki.

Do Programu Gmina Przyjazna Seniorom
przystąpiło już **150 samorządów**
(powiatów, miast i gmin).

Dołącz do programu Gmina Przyjazna Seniorom
informacja pod numerem telefonu 789 048 774



www.glosseniora.pl



PRZEDSIĘBIORCO!

Przystąp do Programu
Ogólnopolska Karta Seniora.



Firma Przyjazna
Seniorom



Zyskaj nowych klientów i dołącz do ponad
2000 Firm Przyjaznych Seniorom!

Już ponad **350 000 seniorów** posiada
Ogólnopolską Kartę Seniora.

Program wspierający osoby starsze –
informacja pod numerem telefonu

12 429 37 28 lub email: firmyOKS@manko.pl



www.glosseniora.pl





KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

UKOŃCZYŁEŚ 60. ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. **PONAD 2000 FIRM** Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

POLECANI PARTNERZY PROGRAMU

UZDROWISKO BUSKO-ZDRÓJ S.A.

- 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 (kwatery)

- 10% zniżki na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej

ul. Rzewuskiego 1, 28-100 Busko-Zdrój; rezerwacja@ubz.pl; 41 370 32 25; www.uzdrowiskobusko.pl

CENTRUM DERMED

-10% zniżki (bez porad lekarskich, toksyny botulinowej oraz badań USG)

ul. Krzywa 8, 31-149 Kraków, recepcja.krakow@dermed.pl; 12 292 03 03330, www.dermed.pl

REHABILITACJA KONSTANCIN SP. Z O.O. OŚRODEK REHABILITACJI LEONARDI

- 10% zniżki

ul. Szymanów 5 (koło Konstancin-Jeziorna), Szymanów 05-532; info@rehabilitacjakonstancin.pl; 734 17 63 43, 22 121 45 95, 577 215 595; https://rehabilitacjakonstancin.pl/

ZIELARNIA PO ZDROWIE24.PL – INTERNETOWY SKLEP

Sklepy stacjonarne: Tychy, ul. Biblioteczna 12, tel. 507 508 577; Katowice, ul. Armii Krajowej 82a, tel. 507 727 205; Siemianowice Śląskie, ul. Niepodległości 31a, tel. 507 210 668; Bytom, ul. Krakowska 2, tel. 507 384 388; Katowice, ul. Mickiewicza 24, tel. 507-373-370

WHIRLPOOL – SPRZĘT AGD

Dla posiadaczy OKS zniżki na każdy sprzęt i pakiet usług gratis. Zakupy on-line: www.vip.whirlpool.pl/oks, Login: vip@oks.pl, Hasło: VIPokswh

OŚRODEK REHABILITACYJNO-WYPOCZYNKOWY DOZAMEL

- 10% rabatu przy pobycie wypoczynkowym wraz z odnową biologiczną w okresie 3 stycznia – 30 kwietnia i 1 października – 21 grudnia

ul. T. Kościuszki 20, 78-100 Kołobrzeg, orw@ow.kolobrzeg.pl, www.ow.kolobrzeg.pl, tel. 94 35 33 700

SANATORIUM UZDROWISKOWE AUGUSTÓW

- 7% zniżki na pobyty stacjonarne

- bezpłatne wypożyczenie rowerów turystycznych, bezpłatny parking

ul. Zdrojowa 3/5/7, 16-300 Augustów, konewa@icloud.com, tel. 87 643 28 71, www.rehabiliacjakonstancin.pl

ROZMUS SALONY OPTYCZNE S.J.

- 10% zniżki

ul. Dobrawy 34, 43-200 Pszczyna, klinika@rozmus.co, tel. 506032132, www.rozmus.co

BIURO TURYSTYCZNE SENIOR

- 6% zniżki

ul. Św. Mikołaja 12/104, 50-077 Wrocław, wro@gmail.com, tel. 792 826 292, 48 531 213 413 www.senior.wroclaw.pl

CENTRUM REHABILITACJI I MEDYCYNY NATURALNEJ „ZŁOTY ZDRÓJ”

- 5% zniżki na turnusy rehabilitacyjne 14 dniowe; 5% zniżki na pobyty dobowe wypoczynkowe lub z zabiegami.

ul. Krakowska 7A, 28-131 Solec-Zdrój, recepcja@zloty-zdroj.pl, tel. 41 37 76 145, www.zloty-zdroj.pl

UZDROWISKO KONSTANCIN-ZDRÓJ S.A.

- 10% rabatu na usługi oferowane przez Uzdrowisko

- 20% zniżki na zabiegi rehabilitacyjne realizowane w Białym Domu i szpitalu Sue Rydel

ul. Sue Rydel 1, 05-510 Konstancin-Zdrój, rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl, tel. 22 484 28 78, 22 484 28 55, 22 484 28 88, www.uzdrowisko-konstancin.pl

ZAKŁAD LECZNICZY „UZDROWISKO NAŁĘCZÓW” S.A.

- 60-70 lat – 12% zniżki; 71+ 15% zniżki; dla osoby towarzyszącej 10% zniżki na pobyty lecznicze i spa na min. 3 doby.

Ul. Al. Małachowskiego 5, 24-140 Natęczów; info@zlun.pl, tel. 81 501 43 56

UZDROWISKO ŁĄDEK-DŁUGOPOLE S.A.

- 10% zniżki na zabiegi w Łądku-Zdroju

- 15% zniżki na zabiegi w Długopolu-Zdroju

ul. Wolności 4, 57-540 Łądek-Zdrój; informacja@uzdrowisko-ladek.pl, www.uzdrowisko-ladek.pl, 74 814 64 37, 74 814 66 66

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ RUDEK

- 15% zniżki na usługi

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

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY „TATRZAŃSKA”

- 5% rabatu na wszystkie usługi w OW „Zakopiec”

ul. Jaszczurówka 23C, 34-500 Zakopane; biuro@zakopiec.pl, info@zakopiec.pl, www.zakopiec.pl, tel. 18 201 14 11, 507 035 901, 601 449 250

CENTRUM REKREACYJNO-LECZNICZE „GLINIK” SP.ZO.O. S.K.A

- 10% zniżki na turnusy rehabilitacyjne, turnusy zdrowotne i wczasy dla seniorów, turnus „Zdrowy kręgosłup”

- 10% zniżki na dodatkowe zabiegi

ul. Wysowa – Zdrój 101/8, 38-316 Wysowa Zdrój, recepcja@sanatoriumglinik.pl, www.sanatoriumglinik.pl; tel. 18 35 32 024, 510 132 958

ZAMÓWIENIE PRENUMERATY OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA

Rodzaj prenumeraty:

- 12 zł* – jeden wybrany egzemplarz
 49 zł* – 6 kolejnych numerów

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



Adres do wysyłki:

Nazwa firmy / Imię i nazwisko

Ulica, nr domu, nr lokalu

Kod i miejscowość

Telefon

E-mail:

WYPEŁNIONE ZAMÓWIENIE PROSIMY ODESŁAĆ NA ADRES:
Stowarzyszenie MANKO al. J. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków
 z dopiskiem „Prenumerata Głosu Seniora” lub na adres e-mail: kontakt@manko.pl
- PRZESŁANIE ZAMÓWIENIA JEST KONIECZNE DO ZREALIZOWANIA PRENUMERATY.

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

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

▶ w celu otrzymywania od Stowarzyszenia MANKO drogą elektroniczną na wskazany przeze mnie w Formularzu adres e-mail informacji handlowych, dotyczących usług oferowanych przez Stowarzyszenie MANKO, np. wydarzeń organizowanych dla seniorów, informacji o partnerach Stowarzyszenia MANKO honorujących Kartę Seniora i oferowanych przez nich zniżek w ramach Karty Seniora, w rozumieniu ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r.

TAK

NIE

▶ w celu przekazywania przez Stowarzyszenie MANKO treści, dotyczących oferty Stowarzyszenia MANKO na podany przeze mnie w Formularzu numer telefonu, w tym przy użyciu automatycznych systemów wywołujących w rozumieniu ustawy z dnia 16 lipca 2004 r. Prawo telekomunikacyjne.

TAK

NIE

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

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych PRENUMERATA GŁOSU SENIORA jest na stronie 69.

.....
 Data, podpis osoby zamawiającej prenumeratę

ZAMÓW PRENUMERATĘ – POPRZEZ PRZEKAZANIE NAM DAROWIZNY
 (zamówienie prenumeraty zwiększy nakład magazynu i Ogólnopolskiej Karty Seniora)

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy

25 2490 0005 0000 4600 9537 1831

odbiorca:

Stowarzyszenie MANKO
 ul. Siarczki 16
 30-698 Kraków

kwota:

zleceniodawca:

tytułem:

stempel
 dzienny

opłata:

nr rachunku odbiorcy

Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16

nr rachunku odbiorcy cd.

30-698 Kraków

nr rachunku odbiorcy

25 2490 0005 0000 4600 9537 1831

waluta

W

X

PLN

kwota

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

nr rachunku zleceniodawcy

nr rachunku zleceniodawcy c.d.

tytułem

Darowizna na cele statutowe

tytułem cd.

- Głos Seniora

06

Opłata:

pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

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

KLAUZULA INFORMACYJNA DOTYCZĄCA PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH **PRENUMERATA GŁOSU SENIORA**

§ 1. ADMINISTRATOR DANYCH

Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Stowarzyszenie MANKO, ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków, KRS: 0000225549, NIP: 679-28-41-817, REGON: 120027434

§ 2. DANE KONTAKTOWE ADMINISTRATORA

Skontaktować się z Administratorem w sprawie dotyczącej ochrony danych osobowych można poprzez następujące kanały informacyjne:

- telefonicznie: 12 429 37 28
- lub w formie pisemnej na adres:
Stowarzyszenie MANKO al. J. Słowackiego 46/30 30-018 Kraków

§ 3. CELE PRZETWARZANIA I PODSTAWA PRAWNA

Dane są zbierane jedynie w adekwatnym, niezbędnym i koniecznym zakresie w stosunku do celów, w jakich są przetwarzane.

Pani/Pana dane osobowe są przetwarzane w następujących celach:

- obsługi Prenumeraty Głosu Seniora w tym dokonywania wysyłki Głosu Seniora, a także realizacji korzyści oraz komunikacji związanej z zamówieniem przez Panią/Pana Prenumeraty Głosu Seniora – przetwarzanie takie jest niezbędne dla wykonania umowy jaką Pani/Pan zawiera zamawiając Prenumeratę (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. b RODO);
- wypełnienia ciężących na Administratorze obowiązków podatkowych i rachunkowych (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. c RODO)
- ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony przed roszczeniami będącego realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- analitycznych i statystycznych – w celu doskonalenia Prenumeraty Głosu Seniora i budowania wiedzy o naszych odbiorcach będącego realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- archiwalnych będących realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora i zabezpieczenia informacji na wypadek prawnej potrzeby wykazania faktów (art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- prowadzenia marketingu bezpośredniego (podstawa art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- przesyłania informacji handlowych drogą elektroniczną zgodnie z art. 10 ust. 2 ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r. – na podstawie odrębnie udzielonej zgody (podstawa art. 6 ust. 1 lit. a RODO);
- używania telekomunikacyjnych urządzeń końcowych i automatycznych systemów wywołujących dla celów marketingu bezpośredniego zgodnie z art. 172 ustawy z dnia 16 lipca 2004 r. Prawo telekomunikacyjne – na podstawie udzielonej zgody (podstawa art. 6 ust. 1 lit. a RODO);

§ 4. ODBIORCY DANYCH

Pani/Pana dane osobowe będą w niezbędnym zakresie ujawniane naszym podwykonawcom odpowiedzialnym za obsługę Prenumeraty Głosu Seniora (np. naszym upoważnionym pracownikom i współpracownikom, którym Pani/Pana dane osobowe będą ujawniane po to, by mogli wykonać swoje obowiązki, podmiotom świadczącym usługę komunikacji marketingowej, dostawcom usług i systemów informatycznych, firmom kurierskim i pocztowym realizującym wysyłkę Prenumeraty Głosu Seniora – przy czym takie podmioty przetwarzają dane na podstawie umowy z administratorem i wyłącznie zgodnie z poleceniami administratora.

Pani/Pana dane mogą być również przekazywane podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa.

§ 5. PRZEKAZYWANIE DANYCH OSOBOWYCH DO PAŃSTWA TRZECIEGO LUB ORGANIZACJI MIĘDZYNARODOWEJ

Pana/Pani dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej.

§ 6. ZAUTOMATYZOWANIE/PROFILOWANIE

Dane udostępniane przez Panią/Pana mogą podlegać zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu, w celu przekazywania odbiorcom Głosu Seniora treści bardziej dostosowanych do ich zainteresowań.

§ 7. OKRES PRZECZOWYWANIA DANYCH

Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane do momentu Pani/Pana rezygnacji z Prenumeraty Głosu Seniora. Dane osobowe przetwarzane na potrzeby marketingu produktów lub usług własnych Administratora na podstawie uzgodnionego interesu prawnego, będą przetwarzane do czasu zgłoszenia sprzeciwu przez osobę, której dane dotyczą. Dane osobowe przetwarzane na podstawie odrębnej zgody będą przechowywane do czasu jej odwołania.

§ 8. PRAWA OSOBY, KTÓREJ DANE DOTYCZĄ

W związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych przysługują Pani/Panu następujące uprawnienia:

- dostępu do danych osobowych, w tym prawo do uzyskania kopii tych danych;
- prawo do żądania sprostowania (poprawiania) danych osobowych,
- prawo do żądania usunięcia danych osobowych (tzw. prawo do bycia zapomnianym),
- prawo do żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych,
- prawo do przenoszenia danych,
- prawo sprzeciwu wobec przetwarzania danych.

W przypadku gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby na przetwarzanie danych osobowych (art. 6 ust. 1 lit. a RODO), przysługuje Pani/Panu prawo do cofnięcia tej zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie to nie ma wpływu na zgodność przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

Informujemy, że przed realizacją przysługujących Pani/Panu uprawnień konieczne jest dokonanie identyfikacji – ustalenie tożsamości.

§ 9. PRAWO WNIESIENIA SKARGI DO ORGANU NADZORCZEGO

Przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy RODO.

§ 10. INFORMACJA O DOWOLNOŚCI LUB OBOWIĄZKU PODANIA DANYCH

W sytuacji, gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby, której dane dotyczą, podanie przez Panią/Pana danych osobowych Administratorowi ma charakter dobrowolny.

Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest obowiązkowe, w sytuacji gdy przesłankę przetwarzania danych osobowych stanowi przepis prawa lub zawarta między stronami umowa. Podanie danych w celu uzyskania Prenumeraty Głosu Seniora jest niezbędne do jej otrzymania. W przypadku niepodania tych danych Prenumerata Głosu Seniora nie będzie mogła być zrealizowana.

KLAUZULA INFORMACYJNA DOTYCZĄCA PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH **OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA**

§ 1. ADMINISTRATOR DANYCH

Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Stowarzyszenie MANKO, ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków, KRS: 0000225549, NIP: 679-28-41-817, REGON: 120027434

§ 2. DANE KONTAKTOWE ADMINISTRATORA

Skontaktować się z Administratorem w sprawie dotyczącej ochrony danych osobowych można poprzez następujące kanały informacyjne:

- telefonicznie: 12 429 37 28
- lub w formie pisemnej na adres: Stowarzyszenie MANKO al. J. Słowackiego 46/30 30-018 Kraków

§ 3. CELE PRZETWARZANIA I PODSTAWA PRAWNA

Dane są zbierane jedynie w adekwatnym, niezbędnym i koniecznym zakresie w stosunku do celów, w jakich są przetwarzane.

Pani/Pana dane osobowe są przetwarzane w następujących celach:

- prowadzenia Programu Ogólnopolska Karta Seniora, w tym realizacji korzyści oraz komunikacji związanej z Panią/Pana udziałem w Programie – przetwarzanie takie jest niezbędne dla wykonania umowy jaką Pani/Pan zawiera przystępując do Programu (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. b RODO);
- ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony przed roszczeniami będącego realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- analitycznych i statystycznych – w celu doskonalenia Programu Ogólnopolska Karta Seniora i budowania wiedzy o naszych partnerach będącego realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora (podstawa z art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- archiwalnych będących realizacją prawnie uzasadnionego interesu Administratora i zabezpieczenia informacji na wypadek prawnej potrzeby wykazania faktów (art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- prowadzenia marketingu bezpośredniego (podstawa art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
- przesyłania informacji handlowych drogą elektroniczną zgodnie z art. 10 ust. 2 ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r. – na podstawie odrębnie udzielonej zgody (podstawa art. 6 ust. 1 lit. a RODO);
- używania telekomunikacyjnych urządzeń końcowych i automatycznych systemów wywołujących dla celów marketingu bezpośredniego zgodnie z art. 172 ustawy z dnia 16 lipca 2004 r. Prawo telekomunikacyjne – na podstawie udzielonej zgody (podstawa art. 6 ust. 1 lit. a RODO);

§ 4. ODBIORCY DANYCH

Pani/Pana dane osobowe będą w niezbędnym zakresie ujawniane naszym podwykonawcom odpowiedzialnym za obsługę Programu Ogólnopolska Karta Seniora (np. podmiotom zajmującym się wydawaniem kart, podmiotom świadczącym usługę komunikacji marketingowej, dostawcom usług i systemów informatycznych), firmom kurierskim realizującym wysyłkę nagród, voucherów oraz pozostałych niezbędnych dokumentów – przy czym takie podmioty przetwarzają dane na podstawie umowy z administratorem i wyłącznie zgodnie z poleceniami administratora.

Pani/Pana dane mogą być również przekazywane podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa.

§ 5. PRZEKAZYWANIE DANYCH OSOBOWYCH DO PAŃSTWA TRZECIEGO LUB ORGANIZACJI MIĘDZYNARODOWEJ

Pana/Pani dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej.

§ 6. ZAUTOMATYZOWANIE/PROFILOWANIE

Dane udostępniane przez Panią/Pana mogą podlegać zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu, w celu dostosowania korzyści wynikających z posiadania Karty Seniora do potrzeb jej posiadacza.

§ 7. OKRES PRZECZOWYWANIA DANYCH

Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane do momentu Pani/Pana rezygnacji z Programu Ogólnopolska Karta Seniora. Dane osobowe przetwarzane na potrzeby marketingu produktów lub usług własnych Administratora na podstawie uzgodnionego interesu prawnego, będą przetwarzane do czasu zgłoszenia sprzeciwu przez osobę, której dane dotyczą. Dane osobowe przetwarzane na podstawie odrębnej zgody będą przechowywane do czasu jej odwołania.

§ 8. PRAWA OSOBY, KTÓREJ DANE DOTYCZĄ

W związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych przysługują Pani/Panu następujące uprawnienia:

- dostępu do danych osobowych, w tym prawo do uzyskania kopii tych danych;
- prawo do żądania sprostowania (poprawiania) danych osobowych,
- prawo do żądania usunięcia danych osobowych (tzw. prawo do bycia zapomnianym),
- prawo do żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych,
- prawo do przenoszenia danych,
- prawo sprzeciwu wobec przetwarzania danych.

W przypadku gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby na przetwarzanie danych osobowych (art. 6 ust. 1 lit. a RODO), przysługuje Pani/Panu prawo do cofnięcia tej zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie to nie ma wpływu na zgodność przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

Informujemy, że przed realizacją przysługujących Pani/Panu uprawnień konieczne jest dokonanie identyfikacji – ustalenie tożsamości.

§ 9. PRAWO WNIESIENIA SKARGI DO ORGANU NADZORCZEGO

Przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy RODO.

§ 10. INFORMACJA O DOWOLNOŚCI LUB OBOWIĄZKU PODANIA DANYCH

W sytuacji, gdy przetwarzanie danych osobowych odbywa się na podstawie zgody osoby, której dane dotyczą, podanie przez Panią/Pana danych osobowych Administratorowi ma charakter dobrowolny. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest obowiązkowe, w sytuacji gdy przesłankę przetwarzania danych osobowych stanowi przepis prawa lub zawarta między stronami umowa. Podanie danych w celu uzyskania Ogólnopolskiej Karty Seniora jest niezbędne do otrzymania karty. W przypadku niepodania tych danych karta nie będzie mogła być wydana.

JAK UZYSKAĆ OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA

Seniorze!

Jeśli ukończysz 60 lat odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora i korzystaj ze zniżek w ponad 2000 punktach w całej Polsce.



5 PROSTYCH KROKÓW

1.



Wejdź na: www.glosseniora.pl

2.

Wydrukuj i wypełnij formularz



3.



Załącz znaczek pocztowy i zaadresowaną kopertę

5.

Wyślij na adres
al. Słowackiego 46/30
30-018 Kraków

4.

Dołącz potwierdzenie wpłaty darowizny do koperty



Twoja Ogólnopolska Karta Seniora zostanie odesłana na adres zamieszkania. W razie pytań skontaktuj się z nami! Skontaktuj się z nami pod numerem tel.: (12) 429 37 28. Wejdź na www.glosseniora.pl i zobacz listę w ponad 2000 punktów ze zniżkami.

Już dziś zacznij korzystać z **Ogólnopolskiej Karty Seniora** i rabatów w całym kraju.

ZAMÓW OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA POPRZEZ PRZEKAZANIE DAROWIZNY

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY	nr rachunku odbiorcy 66 2490 0005 0000 4600 9366 4184
	odbiorca: Stowarzyszenie MANKO ul. Siarczki 16 30-698 Kraków
	kwota:
	zleceniodawca:
	tytułem:

nazwa odbiorcy Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16
nazwa odbiorcy cd. 30-698 Kraków
nr rachunku odbiorcy 66 2490 0005 0000 4600 9366 4184
waluta <input checked="" type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> X PLN
kwota
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)
nazwa zleceniodawcy
nazwa zleceniodawcy c.d.
tytułem Darowizna na cele statutowe
tytułem cd. - Głos Seniora
06
Oplata:
pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

stempel dzienny

opłata:

Druk wygenerowano za pomocą: www.dmr.vot.pl/posk

NR KARTY:

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

Formularz zgłoszeniowy dla Uczestników Programu „Ogólnopolska Karta Seniora”*


MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA

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

PROSZĘ WYPEŁNIĆ PISMEM DRUKOWANYM

Miejscowość:

Data:

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

d d m m r r r r

DANE OSOBOWE

Imię (imiona):

Nazwisko:

Płeć: M: K:

Miejscowość urodzenia:

Data urodzenia:

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

d d m m r r r r

DANE KONTAKTOWE

Ulica:

Numer domu:

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

Numer lokalu:

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

Miejscowość

Kod pocztowy:

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

Województwo:

Numer telefonu:

stacjonarny: komórkowy:

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

Adres e-mail:

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

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

► w celu otrzymania od Stowarzyszenia MANKO drogą elektroniczną na wskazany przeze mnie w Formularzu adres e-mail informacji handlowych, dotyczących usług oferowanych przez Stowarzyszenie MANKO, np. wydarzeń organizowanych dla seniorów, informacji o partnerach Stowarzyszenia MANKO honorujących Kartę Seniora i oferowanych przez nich zniżek w ramach Karty Seniora, w rozumieniu ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r.

 TAK NIE

► w celu przekazywania przez Stowarzyszenie MANKO treści, dotyczących oferty Stowarzyszenia MANKO na podany przeze mnie w Formularzu numer telefonu, w tym przy użyciu automatycznych systemów wywołujących w rozumieniu ustawy z dnia 16 lipca 2004 r. Prawo telekomunikacyjne.

 TAK NIE

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

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA jest na stronie 69.

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

* WYPEŁNIONY PISMEM DRUKOWANYM FORMULARZ PROSIMY ODESŁAĆ POCZTĄ TRADYCYJNĄ (WRAZ ZE ZNACZKIEM POCZTOWYM I ZAADRESOWANĄ KOPERTĄ) NA ADRES REDAKCJI „GŁOS SENIORA” (AL. J. SŁOWACKIEGO 46/30, 30-018 KRAKÓW).

PROSIMY O WSPARCIE PROJEKTU DAROWIZNĄ NA ADRES: STOWARZYSZENIE MANKO, UL. SIARCZKI 16, 30-698 KRAKÓW.
NUMER RACHUNKU BANKOWEGO: 66 2490 0005 0000 4600 9366 4184
BAZA FIRM HONORUJĄCYCH KARTĘ SENIORA JEST DOSTĘPNA NA WWW.GLOSSENIORA.PL

Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego 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 Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

AMBASADORZY GŁOSU SENIORA I OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA


KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA



Głos
SENIORA

Przekaż nam swój **1%**!

KRS 0000225549

www.glosseniora.pl

**SENIORZE, WESPRZYJ DZIAŁANIA
STOWARZYSZENIA MANKO
- GŁOSU SENIORA**

PRZEKAŻ DAROWIZNĘ:

Stowarzyszenie MANKO
ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków
numer rachunku bankowego:
66 2490 0005 0000 4600 9366 4184

Głos
SENIORA


KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

www.glosseniora.pl