

OBYWATELSKI

Głos SENIORA



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

NR 73 | PAŹDZIERNIK 2024 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl



SUKCES XI
MIĘDZYNARODOWYCH
SENIORAŁÓW
W KRAKOWIE



REGIONALNY POKAZ
MODY STYLOWYCH
SENIORÓW Z GŁOSU
SENIORA



KOLEKCJONUJ,
ROZWIJAJ PASJĘ!



ŻYCIE NIE TYLKÓ
PO TO JEST, BY BRAĆ
STANISŁAW SOYKA

MANKO
STOWARZYSZENIE


KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

 MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego


GMINA PRZYJAZNA
Seniorom


STOP
MANIPULACJI!
NIE DAJ SIĘ
OSZUKAĆ!

ADRES REDAKCJI

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

REDAKTOR NACZELNY

Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

REDAKTOR WYDANIA

Justyna Śmiertka
ogs@manko.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Ewa Hołota
Sylwia Krawczyk
Michał Majchrzak

WSPÓŁPRACA

Stanisław Soyka
dr Elżbieta Ostrowska
Wiesława Taranowska
Agnieszka Jaworska-Martycz
dr Michał Szczepielniak
Justyna Żurawicz
Marcin Bańcerowski
Alicja Przepiórska-Ułaszewska
Małgorzata Maruszkin
Mirosława i Marek Widurkowie
Zdzisław Furgał
Andrzej Zawadzki
Krystyna Jenvey
Jadwiga Sinkiewicz
Agnieszka Seweryn
Ewa Mróz
prof. Ewa Barcz
Marek Kawatek
Michał Modro
dr Marek Pilch

RADA PROGRAMOWA

Przewodniczący

dr Krzysztof Czarnobilski

MARKETING

Marcin Sołtys
firmioks@manko.pl
marketing@manko.pl

PROMOCJA I PR

Ewa Hołota
programoks@manko.pl

Szymon Kubik
promocja@manko.pl

PRENUMERATA

kontakt@manko.pl

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Anna Gressel
gps@manko.pl, 507 634 147

Agnieszka Nowak
kartaseniara@manko.pl, 519 127 178

Aleksandra Dzik
gminaprzyjaznaseniaram@manko.pl

SKŁAD GRAFICZNY

Stawomir Wolsza

NAKLAD

37 000 szt.

DRUK

INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

FOT. NA OKŁADCE: KUBA MAJERCZYK**www.glosseniora.pl**

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

SPIS TREŚCI**OBYWATELSKI GŁOS SENIORA**

Stanisław Soyka: Życie nie tylko po to jest,
by brać 4

KULTURA MAŁOPOLSKI

Sukces XI Międzynarodowych Senioraliów
w Krakowie 6

STYLOWI SENIORZY

Tradycja jest w modzie 9

SENIOR DZIAŁKOWIEC

Ostatni powiew lata 10

MIEŁOŚĆ PO 60-TCE

I że cię nie opuszczą aż do śmierci 11

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Przyjaciel na czterech łapach 12

OBYWATELSKI GŁOS SENIORA

(polityka senioralna)

Renta wdowia przyjęta przez Senat.
Kto skorzysta? 13

Działania Rady ds. Polityki Senioralnej 14

Minister ds. Polityki Senioralnej 15

Łukasz Smółka: Najważniejszy jest człowiek.
Małopolscy seniorzy zasługują
na najlepszą opiekę 16

OBYWATELSKI GŁOS SENIORA

Stop dyskryminacji seniorów 17

Toalety ratują życie - apel o równość i godność! 18

Stop dyskryminacji cyfrowej 18

Opiekunki potrzebują regulacji prawnych 19

Walczymy o ubezpieczenie pielęgnacyjne
w Polsce 19

Gdzie senior ma ładować wózki elektryczne? 20

Jesteśmy ofiarami policji 20

Ogródki działkowe - bezcenna oaza zdrowia 21

Ratujmy nasze wody! 21

Pracodawca przyjazny seniorom 22

Najstarszy człowiek aktywny zawodowo 23

Senioralne inspiracje. Międzypokoleniowe
spotkanie w Lublinie 24

Kadra Zgierskiego UTW odwiedziła Turcję -
program Erasmus+ 24

Seniorze, produkuj własne wino! 25

21 Ogólnopolski Przegląd Artystycznego
Ruchu Seniorów ARS 2024 - festiwal pełen
pasji i talentu! 26

Muzykujący społecznik 27

84-letni czytelnik Głosu Seniora wciąż
występuje na scenie 27

wzMOcnieni - innowacyjny program osiągnięcia
dobrostanu 28

Brydź to zdrowa głowa 28

Kolekcjonuj - rozwijaj pasję! Tworzymy
Międzynarodowe, Międzypokoleniowe
Edukacyjne Muzeum Banknotów 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

..... 29

I Zabierzowski Rajd Nordic Walking 36

MEDIA PRZYJAZNE SENIOROM

Media przyjazne seniorom 37

GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

Pamięć o bohaterach 38

Obchody 80 rocznicy operacji „Ostra Brama”
w Wilnie 38

Konferencja „Głos Seniora Polaków
za Granicą” 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39

..... 39



Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków
otrzymanych od Zleceniodawcy w ramach rządowego
programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2024

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów
i nie może być utożsamiana z oficjalnym
stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów



Szanowni Państwo,

wrzesień jest dla nas zawsze najbardziej ekscytującym miesiącem. Po raz kolejny jako Stowarzyszenie MANKO zorganizowaliśmy **Międzynarodowe Senioralia w Krakowie**, czyli obecnie największą imprezę dla osób starszych w Europie. W tym roku odbyła się już jedenasta edycja tego wydarzenia i tym razem patronat honorowy objęła m.in. minister ds. polityki senioralnej Marzena Okta-Drewnowicz. Oczywiście znów zaskoczyliście nas rekordową frekwencją – w Parku Jordana pojawiło się aż 6000 seniorów ze 115 samorządów i 7 państw. Wspaniale było móc obserwować, jak się integrujecie, tańczycie do największych przebojów i cieszyć się życiem. Wasze zadowolenie to dla nas największa rekompensata za miesiące przygotowań i żmudnej pracy, by zapewnić Wam program pełen atrakcji. Nie pozostaje nam nic innego, jak tylko podziękować i zaprosić na przyszłoroczną odsłonę.

Oprócz organizacji XI Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie prężnie działaliśmy w innych obszarach związanych z poprawą jakości życia osób starszych. Za nami udział w wielu wartościowych spotkaniach i konferencjach: Campus Polska Przyszłości w Olsztynie, VIII Kongres Gospodarki Senioralnej w Warszawie, XXXIII Forum Ekonomiczne w Karpaczu, XXVI Międzynarodowa Konferencja Opieki Długoterminowej w Toruniu, Centralny Klub Pacjenta w Katowicach i debaty Medycznej Racji Stanu w Warszawie. Na każdym z powyższych byli obecni członkowie Rady ds. Polityki Senioralnej, którzy nie tylko dzielili się swoim cennym doświadczeniem, ale także czerpali inspiracje do następnych działań na rzecz seniorów.

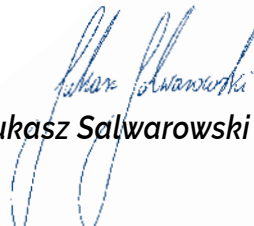
Ostatni czas obfitował także w wiele wydarzeń i sportowych, i rekreacyjnych. XVI Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start” w Łazach, 21 Ogólnopolski Przegląd Artystycznego Ruchu Seniorów we Włocławku, I Zabierzowski Rajd Nordic Walking, Rzeszowskie Senioralia, XV Festiwal Biegowy w Piwnicznej-Zdroju, Warszawskie Dni Seniora, Południowo-Praskie Senioralia czy IV Nowohuckie Senioralia stworzyły seniorom w całej Polsce niepowtarzalną okazję

do spędzenia czasu z najbliższymi, skorzystania z bezpłatnych badań i wysłuchania merytorycznych wykładów. Nie możemy nie wspomnieć o Międzypokoleniowym Marszobiegu po Zdrowie z Głosem Seniora, który w tym roku nabrał dla nas jeszcze bardziej wyjątkowego wymiaru. Został on poświęcony śp. dr. Krzysztofowi Czarnobilskiemu – geriatrze, ambasadorowi Głosu Seniora, współtwórcy Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie i twórcy idei „Szpital przyjazny seniorom”.

Najnowsze wydanie ukazało się pod nazwą Obywatelski Głos Seniora, nie brakuje więc działu interwencyjnego, w którym czytelnicy domagają się poszanowania ich praw. Jak zawsze o najważniejsze kwestie dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i życia społecznego seniorów zapytaliśmy specjalistów w swojej dziedzinie: minister ds. polityki senioralnej Marzenę Oktę-Drewnowicz, marszałka województwa małopolskiego Łukasza Smótkę oraz prof. Ewę Barcz, kierownik Katedry Ginekologii i Położnictwa CM UKSW. Z kolei swoją receptę na dobrą kondycję zdradził nam wokalista i kompozytor Stanisław Soyka.

Wciąż gorąco zachęcamy do udziału w konkursach aktywizacyjnych Stowarzyszenia MANKO: „Stylowi seniorzy”, „Senior działkowiec”, „Zwierzak lekiem na samotność”, „Miłość po 60-tce”, „Podziel się swoją twórczością”, „Patriotyczny Głos Seniora” oraz „Prześlij nam swój przepis”. Nie dajmy się jesiennej chandrze i choć na zdjęciach zatrzymajmy wspomnienie minionego lata. Natomiast samorządy zapraszamy do partnerstwa w programach „Gmina Przyjazna Seniorom” i „Ogólnopolska Karta Seniora”. Karta ta upoważnia do korzystania z atrakcyjnych zniżek w całej Polsce.

Więcej szczegółów znajduje się na stronie www.glosseniora.pl oraz telewizji internetowej Głos Seniora TV. Tymczasem sprawdźcie, co dla Was przygotowaliśmy w najnowszym numerze!


Lukasz Salwarowski

PROSENIORSKIE KAMPANIE STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOSU SENIORA:



ŻYCIE NIE TYLKO PO TO JEST, BY BRAĆ

▶ **STANISŁAW SOYKA** – ikona polskiej sceny muzycznej, wielki miłośnik jazzu, człowiek orkiestra. Od lat zachwyca nie tylko głosem i wartościowymi tekstami, lecz także skromnością. Uczy, że „życie nie tylko po to jest, by brać; życie nie po to, by beczynnie trwać; i aby żyć, siebie samego trzeba dać”, a w rozmowie dla Głosu Seniora dodatkowo zdradza, w jaki sposób tę beczynność pokonywać, by zachować dobrą kondycję psychiczną i fizyczną.

Skąd u Pana wzięła się miłość do muzyki?

W rodzinnym domu muzykowanie to była czynność zakorzeniona. Na wszystkich uroczystościach, chrzcinach i komuniach śpiewanie stanowiło nieodzowny element, tradycję.

Mój dziadek pracował jako organista we wsi Wiśla Mała, która wówczas leżała na granicy Austro-Węgier i Prus. Był samoukiem i wielkim miłośnikiem muzyki, a to zamyślenie przelało na swoje dzieci. Moja mama śpiewała cały czas podczas wszelakich czynności, natomiast tata śpiewał w chórze katedralnym jako bas przez 50 lat. Ja z kolei spędziłem

w tym samym chórze około 8 lat – zaczynałem od śpiewania w sopranach, a w pobliżu matury skończyłem jako tenor. Swoją edukację muzyczną zacząłem w wieku 6 lat i teraz jestem absolwentem Podstawowej Szkoły Muzycznej I stopnia w Gliwicach, II stopnia Liceum Muzycznego w Katowicach i na końcu – tamtejszej Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego.

Można więc śmiało powiedzieć: odkąd pamiętam, muzyka była w moim otoczeniu. A ja zauważyłem również, że kiedy śpiewałem, to ludzie słuchali.



Zagrał Pan setki koncertów w swoim życiu i nagrał wiele pięknych piosenek. Który występ lub utwór ma dla Pana największe znaczenie i jest sentymentalną podróżą?

Podczas mojej muzycznej drogi zagrałem wiele kluczowych koncertów. Natomiast z perspektywy czasu widzę, że wszystkie były ważne – nawet te, których moja pamięć nie odnotowała. Dzisiaj podchodzę do występów nieco inaczej, ponieważ za każdym razem wychodzę na scenę z nastawieniem, jakby miał to być mój ostatni raz. Ale nie jestem oryginalny, bo prawdziwi artyści zawsze tak traktują każdy koncert. To kwestia postawy i wychowania wynikających z etosu śląskiego. W moim życiu osobistym praca, wysiłek, powołanie i obowiązek to niezwykle istotne czynniki, które przenoszą się na życie profesjonalne.

Jak już wiemy, wywodzi się Pan z muzycznej rodziny. Pan również jest wszechstronnie uzdolniony, więc można powiedzieć, że kariera muzyczna to przeznaczenie. Widzi się Pan w innej roli?

W zajmowaniu się muzyką najpiękniejsze jest to, że robię coś, co kocham. Ten entuzjazm nie opuszcza mnie do dziś. Natomiast gdybym miał wybrać coś innego, to... byłbym szoferem. Po pierwsze bardzo lubię prowadzić samochód. Dość wcześnie, bo w wieku 15 lat, nauczyłem się jeździć i pokonałem już kilka milionów kilometrów. Mam więc doświadczenie, które też wiele znaczy. Jeżdżę bardzo płynnie, nie przesadzam z gwałtownym używaniem hamulców, zdejmuję nogę z gazu i jestem uważny, dlatego moi pasażerowie śmiało mogą przespać całą trasę.

W piosence *Tolerancja* śpiewa Pan: „i aby żyć, siebie samego trzeba dać”. Czy to jest przepis na dobre życie? W jaki sposób Pan realizuje te słowa?

Każdy może realizować powyższe słowa poprzez to, czym się zajmuje. Moim zdaniem największą wartością w życiu

jest bycie przydatnym i ta użyteczność ma swoje znaczenie właśnie w społecznym bywaniu.

Tego nie widać gołym okiem, ale dostaje bardzo wiele sygnałów, że jakiś utwór czy koncert miał dla kogoś istotne znaczenie. Niektórzy poznali się na moim występie i są małżeństwem już od 40 lat, inni natomiast byli w kryzysie, ale moja muzyka im w jakiś sposób pomogła. Słyszając te świadectwa, pozwalam sobie mieć przeświadczenie, że to, co robię, naprawdę przydaje się ludziom.

Wciąż Pan koncertuje. Jaką ma Pan receptę na podtrzymanie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej?

Znaczenie ma dobre, optymalne prowadzenie się. W ostatnich latach zredukowałem liczbę koncertów. Granie i śpiewanie mnie nie męczą, ale wszystko, co jest dookoła – droga, dojechanie na czas, próby, noclegi – staje się dla mnie uciążliwe. Oczywiście to wynika z PESEL-u, ponieważ 20 lat temu nawet nie przyszłoby mi do głowy, że będę tym zmęczony czy znużony. Zmniejszenie liczby koncertów na razie działa.

Niezwykle pomocne jest mieszkanie pod lasem, w otoczeniu przyrody. Na naszą polanę przychodzą łosie, jelenie i sarny, przylatują różne ptaki. Ostatnimi czasami miałem kłopoty z biodrami, więc mało się ruszałem, ale w tym roku zacząłem pływać – uwielbiam to. Przymierzam się też do jazdy na rowerze. Nie ukrywam, że nie mam duszy sportowca, lubię siedzieć i czytać, ale nie pozostaję beczynny.

Co by Pan poradził osobom, które w wieku emerytalnym wycofują się z wszelkiej aktywności?

Nie wiem, czy jestem upoważniony do tego, żeby dawać innym rady. Sam osiągnąłem wiek emerytalny, ale nie wybieram się na emeryturę, bo wciąż czuję się na siłach, by pracować. Zobaczymy, jak długo to potrwa. Uważam, że krzątanie z pracą jest warunkiem witalności. Im więcej człowiek się krząta – specjalnie mówię o krzątaniu, a nie o bieganiu czy uprawianiu innego sportu – pośród swoich domowych i zawodowych spraw, tym lepiej. Radziłbym więc nie rezygnować z pracy.

■ ROZMAWIAŁA: JUSTYNA ŚMIERTKA
REDAKTOR WYDANIA



FOT. MAGDA WIDOWICZ-WIERZBIĆKA



FOT. MAGDA WIDOWICZ-WIERZBIĆKA

SUKCES XI MIĘDZYNARODOWYCH



SYMBOLICZNE WRĘCZENIE KLUCZY DO MIASTA AMBASADOROM GŁOSU SENIORA



▶ **Co to był za dzień! Choć XI Międzynarodowe Senioralia im. dr. Krzysztofa Czarnobilskiego już za nami, to emocje jeszcze nie opadły. Po raz kolejny udowodniono, że Senioralia organizowane przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora i Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego to największa impreza dla osób starszych w Europie. Aż 6000 osób z 115 samorządów i 7 państw miało okazję zintegrować się w doborowym towarzystwie. Mistrz Sobiesław Zasada, niezawodna DJ Wika, ośniewający zespół Duo Performance i gwiazda wieczoru, czyli tenor Mirosław Niewiadomski – to właśnie oni skradli serca uczestników. Swoją obecnością zaszczyliła nas także minister ds. polityki senioralnej Marzena Okta-Drewnowicz, która objęła wydarzenie patronatem honorowym.**

Wydarzenie rozpoczęło się niezwykle podniosłe – o godzinie 9 w Kościele Mariackim odbyła się msza święta w intencji pogodnej jesieni osób starszych w Polsce. Była to jednocześnie symboliczna inauguracja wydarzenia. Jednakże oficjalne otwarcie nastąpiło po uroczystej paradzie pod nazwą „Senior ma moc”, podczas której mieszkańcy Krakowa mieli okazję podziwiać barwne stroje i pomysłowe banery naszych seniorów. I tak – po energicznym przemarszu – uczestnicy przy dźwiękach muzyki zawitali do Parku Jordana na czele z rajdowym mistrzem wszechczasów Sobiesławem Zasadą (95 lat).

SENIORALIA TO ŚWIĘTO OSÓB STARSZYCH I INSTYTUCJI DZIAŁAJĄCYCH NA ICH RZECZ

XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie nie mogły się rozpocząć bez docenienia osób i samorządów, które dbają o seniorów i starają się poprawiać ich jakość życia każdego dnia. Nie zabrakło też specjalnych wyróżnień: dla gminy Długoleka i gminy Opoczno za największą liczbę uczestników (114 osób i 104 osoby), dla Redy – najbardziej oddalonego samorządu (województwo pomorskie), polonijnych seniorów z Melbourne w Australii, którzy pokonali dla nas 16 tys. km, a także dla naszych partnerów z Nowego Jorku i Worcester w Wielkiej Brytanii. W trakcie wręczenia nagród zastępca prezydenta Krakowa Stanisław Mazur i minister Marzena Okta-Drewnowicz symbolicznie przekazali klucze do miasta na ręce ambasadorów Głosu Seniora: Janiny Czai, Grażyny Tworek, Wiesławy Taranowskiej i Marka Pilcha.

Po części oficjalnej poprowadzonej przez prezesa Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora, Łukasza Salwarowskiego,

SENIORALIÓW W KRAKOWIE



przyszedł czas na zabawę i podziwianie niezwykle utalentowanych artystów. Na scenie wystąpili: Radosław Suliga, seniorzy z Klubu Seniora+ i Gminnej Rady Seniora z Zabierzowa, Stanisław Wasilewski z Żyrardowa, zespół wokalny „Cantabile” z Opoczna, grupa artystyczno-teatralna „Scena Marzeń” działająca przy Klubie Seniora „Niezapominajka” w Cieclocinku, seniorzy z gminy Bobrowniki i z Wojkowic (Eko Pokaz Mody), seniorzy z UTW w Łazach (Pokaz Mody w stylu Coco Chanel), zespół „Korale” z Centrum Kultury i Sportu w Miechowie, Stylowe Seniorki „Głosu Seniora” w Bezpiecznym i Odblaskowym Pokazie Mody, Regionalnym Pokazie Mody i Pokazie Mody w edycji Gminy Przyjazne Seniorom, Bożena Zielińska z UTW w Końskich, zespół „Baby Jagi” ze Szczawna-Zdroju i Jadwiga Schwebs-Kostkiewicz, Mirosława Chochół z UTW w Olkuszu, Krzysztof Bigaj, zespół operetkowy Duo Performance i gwiazda wieczoru – tenor Mirosław Niewiadomski. Wszyscy rozgrzali scenę do czerwoności!

PRZYJEMNE Z POŻYTECZNYM

Senioralia to nie tylko zabawa w rytm największych hitów – to zaledwie tło dla tego, co stanowi prawdziwy sens tego wydarzenia. W parku było obecnych 65 wystawców, przedstawicieli instytucji i organizacji, którzy przygotowali dla uczestników specjalny program. Seniorzy mogli skorzystać z licznych porad lekarskich: psychologa, prawnika i ekonomisty oraz badań: kardiologicznych, ciśnienia, słuchu, wzroku, moczu, poziomu cukru we krwi oraz pomiaru masy ciała, gęstości kości, przeglądu lekowego – a to wszystko dzięki wykwalifikowanym pracownikom. Seniorzy byli zatem w naprawdę dobrych rękach! Uczestnicy otrzymali spora



MISTRZ SOBIEŚLAW ZASADA NA CZELE PARADY „SENIOR MA MOC”





awkę wiedzy również podczas wykładu pt. „Dbaj o słuch i żyj aktywnie” zaprezentowanego przez partnera strategicznego XI Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie, czyli firmę Audika.

DJ WIKI SKRADŁA SERCA PUBLICZNOŚCI

XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie nie mogły zakończyć się inaczej – międzypokoleniówka prowadzona przez międzypokoleniowy duet DJ Wikę i DJ Skorpa to co roku bardzo wyczekiwany punkt programu. Seniorzy tańczyli i śpiewali nie tylko do największych hitów ich młodości, ale także do nowszych kawałków. Zdecydowanie nie zabrakło im sił, a Kraków usłyszał, jak wspaniale potrafi bawić się najstarsze pokolenie.

Jeszcze przez kilka tygodni zarówno organizatorzy, jak i uczestnicy będą żyć tym wydarzeniem. Do zobaczenia za rok!

XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie nie odbyłyby się, gdyby nie nasi patroni i partnerzy – serdecznie im dziękujemy.

Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

■ **EWA HOŁOTA**

KOORDYNATOR XI MIĘDZYNARODOWYCH SENIORALIÓW W KRAKOWIE



WRĘCZENIE CERTYFIKATÓW PRZEDSTAWICIELOM NASZYCH GMIN PRZYJAZNYCH SENIORM

TRADYCJA JEST W MODZIE

Chociaż jesień za oknem, seniorzy zachwycają jeszcze letnimi stylizacjami. Jak mawiąta słynna Coco Chanel: „moda jest na niebie, na ulicy, moda to idee, sposób życia, wszystko to, co się dzieje”. Tym razem w konkursie przemycamy również regionalne akcenty. Musicie przyznać, że robią wrażenie!



BARBARA MARCHELAK, TORUŃ



BARBARA KONKEL,
WŁADYSŁAWOWO



JOANNA SÓJKA,
WARSZAWA



BOŻENA CIECIERSKA,
CEGLÓW

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



REGIONALNY POKAZ MODY STYLOWYCH SENIORÓW Z GŁOSU SENIORA

OGRODY Z PASJĄ

Jesień to ostatni moment, by móc zachwycać się barwnymi ogródkami i działkami. Zanim na dobre spadną liście, warto przystanąć na chwilę, by zażyć trochę słońca, napić się kawy na tarasie, zebrać sezonowe owoce. Cieszymy się, że dzielicie się zdjęciami waszych ogródków – dla wielu z was to oczko w głowie.



JAN JEKA, WŁADYSŁAWOWO



KRYSTYNA KONIECZNA, MOSTEK



EWA DRÓŹDŹ, DOBRA



HELENA KIKA, PODLIPIE



JANUSZ BODŻĘTA, KRAKÓW



MIECZYSLAW, SWOSZOWICE

DRODZY SENIORZY!

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



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



I ŻE CIĘ NIE OPUSZCZĘ AŻ DO ŚMIERCI

Do wielkiej miłości zaprowadził go przypadek. Gdyby nie rower skradziony w liceum, życie pana Zbigniewa z pewnością potoczyłoby się inaczej. Jak się okazuje, nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Choć jest wdowcem od 5 lat, wciąż ze wzruszeniem opowiada o historii małżeństwa z panią Bożenką, z którą spędził przeszło pół wieku.

Pod koniec 1 klasy liceum wychowawca organizował obóz rowerowy w Karkonoszach. W tamtych czasach nie miałem roweru i trudno było go zdobyć, ale wówczas do pobliskiego salonu przywieziono ich aż 10 i na szczęście byłem 8 w kolejce. Muszę przyznać, że wtedy cieszyłem się bardziej, niż kiedy kupiłem swój pierwszy samochód. Niestety kilka dni później rower został skradziony – i to przed sklepem. Zrozpaczony wróciłem do domu. Miałem wyrzuty sumienia, że lekkomyślnie straciłem coś, co kupili mi rodzice, chociaż w domu się nie przelewało. Zrezygnowałem z obozu i postanowiłem zarobić na nowy sprzęt.

Ojciec zatrudnił mnie w swoim zespole geodezyjnym jako pomiarowy. Tak mi się spodobało to zajęcie, że postanowiłem studiować właśnie geodezję. Początki na uczelni nie były łatwe, a po trzech latach musiałem powtarzać rok. Aby nie marnować czasu, ponownie zatrudniłem się u ojca. Akurat pracowaliśmy koło Kwidzyna, zakwaterowaliśmy się w tamtejszej leśniczówce. Przebywał tam również pewien dziennikarz ze swoją żoną. Zdobyłem jego sympatię, a niedługo później – podczas kąpieli w jeziorze – poznałem jego córkę. Żeby zaimponować pięknej nieznanym, zrobiłem podwójne salto do wody. Tylko szkoda, że kiedy wypląnałem, jej już nie było. Po powrocie do leśniczówki zastałem ją przed domem. Właścicielka dała nam wiaderko, byśmy narwali wiśni. Długo rozmawialiśmy, śmiejąc się ze wszystkiego. I tak poznałem swoją jedyną żonę, z którą przeżyłem 55 lat.

Wakacje się skończyły i wróciłem do szarej rzeczywistości. Studiowałem dalej i tęskniłem za Bożenką. Pobraliśmy się 3 października 1964 roku w ratuszu w Gdańsku. To był bardzo skromny ślub, z weselem w mieszkaniu rodziców mojej żony. Po obiedzie pozmywaliśmy naczynia i tramwajem pojechaliśmy na plażę do Brzeźna. Kupiliśmy wtedy na drogę dużą kiść winogron. Ślub kościelny odbył się w kościele ojców jezuitów w Warszawie, a mszę odprawił mój nauczyciel religii.

Kiedy Bożenka miała 36 lat, zachorowała na zapalenie jelita grubego. Lekarze wycięli całe jelito i nie dawali jej szans na przeżycie. Kiedy teść płakał przy szpitalnym łóżku, ja poszedłem pomodlić się i wyspowiadać. Prosiłem Boga, by wyzdrowiała. I stał się cud. Wróciliśmy do domu, ale Bożenkę czekała długa rehabilitacja. Mimo wszystko towarzyszyła mi podczas kontraktów w Libii czy Algierii. Niestety w 2017 roku zaatakował ją nowotwór. Szybko musieliśmy się przyzwyczaić do nowej rzeczywistości: odżywianie pozajelitowe, całkowita sterylność, zastrzyki. Przez 2 lata niemal nie wychodziłem z domu. W 2019 roku Bożenka zmarła, kiedy trzymałem ją za rękę.

Aby nie zwariować, zapisałem się do Szlachetnej Paczki. Jako najstarszy wolontariusz pomagałem innym. Tak poznałem Wandzię,



z którą teraz wspólnie spędzam czas. To nasz sposób na radzenie sobie z żałobą – ona również straciła męża. Nie chcemy się izolować od świata, a przyjaźń nam w tym pomaga.

■ ZBIGNIEW STĘPIEŃ, KRAKÓW

Państwo Ratajczakowie, zwycięzcy z 71 wydania Głosu Seniora, w ramach nagrody wybrali się do Ośrodka Wypoczynkowego „Zakopiec” w Zakopanem. Posiadacze Ogólnopolskiej Karty Seniora dostaną tam 5% zniżki na pobyt.



Czekamy na Wasze zgłoszenia w konkursie „Miłość po 60-tce”. Prześlijcie je na adres: konkurs@manko.pl lub na adres redakcji.

PRZYJACIEL NA CZTERECH ŁAPACH

W wielu domach zwierzęta stają się niezastąpionymi towarzyszami w codziennym życiu. Często kochają bezwarunkowo i nie można wyobrazić sobie bez nich nawet jednego dnia. Konkursowe zdjęcia pokazują, jak wyjątkowa więź łączy właścicieli z ich pupilami. Pamiętajcie, że mnóstwo zwierząt czeka na nowy dom – schroniska są przepięknie stworzonymi stworzeniami, które na was czekają.



KRYSTYNA SZYMAŃSKA,
WŁADYSŁAWOWO



PANI ELŻBIETA, KRAKÓW



PANI JANINA, KRAKÓW



STANISŁAW WASILEWSKI,
ŻYRARDÓW

SENIORZE, ADOPTUJ ZWIERZAKA!

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



Według metryczki **Niko** ma 18 lat, ale daleko mu do psiego seniora. Jest spokojny i uwielbia wygrzewać się na słońcu. W trakcie spacerów zachowuje się jak szczeniak: radośnie podskakuje, nie brakuje mu energii. Dobrze dogaduje się z innymi psami. Doskonale odnajdzie się w spokojnym domu, u boku starszej osoby.



Tokio ma 7 lat. Został znaleziony początkiem lipca, niestety do tej pory nikt go nie szukał, za to on stale szuka kontaktu z człowiekiem. Podbiega w ciągu ułamku sekundy i doprasza się o głaskanie. Co ważne, bez problemu dogaduje się z innymi kocimi lokatorami. Jest bardzo miły, a jaki piękny!

RENTA WDOWIA PRZYJĘTA PRZEZ SENAT KTO SKORZYSTA?

Już wkrótce wdowy i wdowcy będą mogli liczyć na finansową pomoc. Składanie wniosków ruszy od 1 stycznia 2025 roku, natomiast wypłacanie świadczeń – od lipca. To wsparcie dla nawet 2 milionów seniorów, którym wzrosną emerytury lub renty.

Prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę wprowadzającą rentę wdowią. Zakłada ona możliwość łącznego pobierania renty rodzinnej oraz innego świadczenia emerytalno-rentowego (np. emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy). Nowe rozwiązanie ma wesprzeć sytuację materialną samotnych seniorów. Mimo wszystko, aby dostać środki przewidziane w ustawie, należy spełnić określone warunki. Renta wdowia przysługuje osobom w wieku emerytalnym, które owdowiały nie wcześniej niż 5 lat przed przejściem na emeryturę (tj. kobieta musiała mieć co najmniej 55 lat, kiedy zmarł jej mąż, a mężczyzna – co najmniej 60 lat, kiedy zmarła mu żona).

ILE WYNIESIE RENTA WDOWIA?

Seniorzy upoważnieni do odbioru świadczenia będą mogli pobierać 100% swojej emerytury i 15% renty rodzinnej po zmarłym małżonku (25% od 2027 roku) bądź 100% renty rodzinnej 15% własnej emerytury (i jak poprzednio: 25% od 2027 roku). Seniorzy powinni więc zasięgnąć rady, która opcja jest dla nich najbardziej odpowiednia. Należy także wspomnieć, że limit sumy świadczeń nie może przekroczyć trzykrotności minimalnej emerytury (1780,96 zł), czyli obecnie 5342,88 zł. Jeśli waloryzacja odbędzie się według wskaźnika zaproponowanego przez rząd, maksymalna wdowia renta w 2025 roku wyniesie 5705,13 zł, a zatem trzykrotność najniższej emerytury wynoszącej od marca 2025 roku.

W 2028 ROKU WERYFIKACJA ROZWIĄZAŃ

Na podstawie sytuacji społeczno-gospodarczej kraju i sytuacji materialnej uprawnionych seniorów w 2028 roku Rada Ministrów zweryfikuje, czy będzie możliwe podniesienie świadczenia maksymalnie do 50%.



KOMENTARZE EKSPERTÓW

Renta wdowia to świadczenie, o które od dawna apelowali seniorzy, a zwłaszcza seniorki. Obecnie po śmierci współmałżonka wdowa/wdowiec może zrezygnować z własnej emerytury i przejść na tzw. świadczenie rodzinne wynoszące 85% emerytury zmarłego/zmarłej. Z tej możliwości zazwyczaj korzystały kobiety, które żyją dłużej i mają średnio o 30% niższe emerytury. Nowe przepisy wprowadzają możliwość zbiegu świadczeń. Czy to rozwiązanie nas satysfakcjonuje? Na pewno nie wszystkich. Nie po raz pierwszy interesy emerytów/emerytek przegraty z możliwościami budżetu. Mimo niedosytu, jaki pozostawiają nowe rozwiązania, trzeba zauważyć, że jest to krok w dobrym kierunku. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – autor projektu – szacuje, że z nowych przepisów skorzysta do 2 milionów osób, a średnia kwota dodatkowego świadczenia wyniesie ponad 300 złotych. Dla wielu to znacząca poprawa. Pozostaje mieć nadzieję, że w kolejnych latach procent dodatkowego świadczenia osiągnie 25%, a może i więcej.

■ ELŻBIETA OSTROWSKA

PRZEWODNICZĄCA POLSKIEGO ZWIĄZKU
EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW



Po wielu latach oczekiwania wreszcie parlament uchwalił ustawę o tzw. rencie wdowiej. Owdowiali seniorzy będą mogli skorzystać z tych rozwiązań po spełnieniu określonych w ustawie warunków. Wypłata świadczeń nastąpi w lipcu przyszłego roku, co nie podoba się emerytom oczekującym na to wsparcie finansowe. Jednak termin wypłaty należało przesunąć, ponieważ ZUS musi się przygotować. Trzeba zbudować system teleinformatyczny umożliwiający wymianę danych osób ubezpieczonych między zakładem a pozostałymi wykonawcami zabezpieczenia społecznego, np. KRUS-em. U wszystkich wykonawców należy zbudować aplikację do obsługi nowej reguły zbiegu świadczeń, z których skorzysta około 2 milionów beneficjentów. Mam nadzieję, że wszystko zadziała, a seniorzy dostaną oczekiwane świadczenie.

■ WIESŁAWA TARANOWSKA

PRZEWODNICZĄCA MIEJSKIEJ
RADY SENIORÓW W CIECHOCINKU



DZIAŁANIA RADY DS. POLITYKI SENIORALNEJ

▶ Ostatnie miesiące obfitowały w wiele aktywności Rady ds. Polityki Senioralnej i jej członków. Dotyczyły one tematyki współpracy międzypokoleniowej, srebrnej gospodarki, opieki zdrowotnej i długoterminowej, aktywizacji osób starszych.

Rada ds. Polityki Senioralnej została powołana 16 lutego 2024 roku. W jej skład wchodzi 30 członków, o czym pisaliśmy w 71 wydaniu, z kolei w 72 numerze przedstawiliśmy poszczególne zespoły, których przewodniczącymi są: prof. Marta Podhorecka, Agnieszka Jaworska-Martytcz, prof. Piotr Błędowski i radca prawny Michał Modro. Członków Rady nie zabrakło na kluczowych spotkaniach i konferencjach, takich jak: Campus Polska Przyszłości w Olsztynie, VIII Kongres Gospodarki Senioralnej w Warszawie, Warszawskie Dni Seniora, XXVI Międzynarodowa Konferencja Opieki Długoterminowej w Toruniu, Centralny Klub Pacjenta w Katowicach, debata Medycznej Racji Stanu w Warszawie i XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie. Jako Stowarzyszenie MANKO szczególnie doceniamy obecność członków Rady i minister Marzeny Okty-Drewnowicz na obecnie największej imprezie dla osób starszych w Europie. Zadowolenie i radość seniorów pokazały, że praca na ich rzecz ma ogromną wartość.

RADA DS. POLITYKI SENIORALNEJ NA NAJWAŻNIEJSZYCH KONFERENCJACH W POLSCE

Na Campusie jedną z debat poprowadziła minister ds. polityki senioralnej Marzena Okty-Drewnowicz, a jako panelistki wystąpiły: prof. Marta Podhorecka z Collegium Medicum w Bydgoszczy UMK w Toruniu, Agnieszka Jaworska-Martytcz



– członkini zarządu Instytutu Emerytalnego, Małgorzata Miś – prezes Stowarzyszenia Ochrony Konsumentów „Aquila” oraz dr Agnieszka Labus – prezes Fundacji „Laboratorium Architektury 60+”. Rozmówczynie zwróciły uwagę na wiele istotnych kwestii, np. niedostosowanie świadczeń publicznych do sytuacji demograficznej, pomijanie potrzeb najstarszych konsumentów w branżach specjalistycznych czy posługiwanie się niezrozumiałym językiem.

W trakcie VIII Kongresu Gospodarki Senioralnej jako gość honorowy wystąpiła minister Marzena Okty-Drewnowicz. Po raz kolejny kluczowa była międzypokoleniowość:

– Chciałabym, aby programy takie jak „Aktywni+” premiowały działania międzypokoleniowe. Rada ds. Polityki Senioralnej zaproponowała też konkretne treści, jakie powinny znaleźć się w nowej podstawie programowej. Mowa o przedmiotach „edukacja obywatelska” i „edukacja zdrowotna” – podkreśliła. W jednej z debat pn. „Edukacja (do równych szans)” udział wzięła dr Anita Richert-Kaźmierska, która również zasiada w Radzie.

Na XXVI Międzynarodowej Konferencji Opieki Długoterminowej w Toruniu prelekcję wygłosiła prof. Marta Podhorecka. Opowiedziała o zastosowaniu nowoczesnej technologii w opiece długoterminowej z perspektywy fizjoterapeuty. Z kolei panel dyskusyjny „Opieka długoterminowa w Polsce – nowy sztyd czy nowa koncepcja”, w którym również udział wzięła minister Marzena Okty-Drewnowicz, współprowadził prof. Piotr Błędowski. Padły słowa: „Im wcześniej wychodzimy ze wsparciem, tym dłużej utrzymujemy osobę starszą w lepszym zdrowiu i lepszej kondycji”. Prof. Podhorecka pojawiła się również na Centralnym Klubie Pacjenta organizowanym przez Fundację „Z sercem do Pacjenta”, gdzie edukowała na stoisku fizjoterapeutycznym. W wydarzeniu uczestniczył też prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski, który przewodniczył stoisku aktywizacyjnemu Głosu Seniora.

Jeżeli są tematy, które Rada ds. Polityki Senioralnej powinna podjąć, prosimy o przesyłanie propozycji na adres e-mail: ogs@manko.pl lub adres redakcji: os. Uroczce 12, 31-953 Kraków. Można również zgłosić je telefonicznie pod numerem 12 429 37 28.



MINISTER DS. POLITYKI SENIORALNEJ

O działaniach minister ds. polityki senioralnej Marzeny Okta-Drewnowicz pisaliśmy w 71 i 72 numerze Głosu Seniora. Z kolei w tym wydaniu rozmawiamy o aktywizacji zawodowej, międzypokoleniowości, bonie senioralnym i wielu innych inicjatywach na rzecz osób starszych.

Objęła Pani patronatem honorowym naszą kampanię „Pracodawca Przyjazny Seniorom”. Czy popiera Pani ideę aktywizacji zawodowej osób 60+ poprzez zachętę seniorów do pracy, a pracodawców – do zatrudniania ich?

Wasza kampania „Pracodawca Przyjazny Seniorom” to niezwykle cenna inicjatywa. W naszych działaniach stawiamy przede wszystkim na dialog pracodawców i pracowników, w tym duchu wypracuję swoje rekomendacje. Wspólnie idziemy w kierunku likwidowania barier i łamania stereotypów dotyczących pracowników w wieku dojrzałym. Musimy pomóc młodszemu pokoleniu być jak najdłużej na rynku pracy. Już dziś musimy wprowadzić rozwiązania systemowe, bo proporcje między tymi, którzy są na rynku pracy, a którzy będą poza rynkiem – to przepaść.

Czy znane są dokładne informacje, kiedy zostanie wprowadzony bon senioralny i ile osób skorzysta z pomocy, a także kiedy i gdzie odbędą się regionalne spotkania w tej sprawie?

Aktualnie wkraczamy w etap konsultacji projektu. Traktujemy je bardzo poważnie, chcemy poznać perspektywę różnych środowisk i regionów. Bez nałożenia na konkretne przepisy doświadczeń samorządowców, organizacji pozarządowych i ekspertów ustawa nie będzie dopasowana do realiów. Szczegółowe terminy wejścia w życie zależą od toku procesu legislacyjnego, mamy nadzieję, że przebiegnie sprawnie. Według szacunków w pierwszym roku obowiązywania bonu z rozwiązania skorzysta około 300 tys. seniorów i ich rodzin, w kolejnym – około 500 tys. Spotkania konsultacyjne w regionach rozpoczynamy już 21 października w Kielcach.

Rozstrzygnięto konkurs „Aktywni+” i „Senior+”. Jak ocenia Pani tegoroczną edycję?

Tegoroczna edycja była niewątpliwie wyzwaniem, szczególnie w kontekście wniosków Najwyższej Izby Kontroli, która wykryła szereg nieprawidłowości w realizacji programu za poprzedniej

władzy. Wpłynęło aż 1606 ofert w ramach czterech priorytetów konkursu, co pokazuje dużą społeczną potrzebę partycypacji i ogromne zaangażowanie organizacji pozarządowych. Ważnym elementem będzie też ewaluacja, która pozwoli nam zaplanować konkretne zmiany w organizacji przyszłych edycji tego programu.

Ogłoszona przez Panią Minister inicjatywa budowy mieszkań wspomaganych dla seniorów wzbudza ogromne zainteresowanie. Czy są już znane szczegóły tego programu?

Program budownictwa społecznego to ambitny projekt, nad którym pracuje wspólnie kilka resortów. Obecnie opracowujemy szczegóły tego przedsięwzięcia. Na tym etapie nie mogę jeszcze mówić o konkretnych datach, ale naszym celem jest stworzenie bezpiecznych i dostosowanych do potrzeb seniorów miejsc, które pozwolą im zachować jak najdłuższą samodzielność. Naszym celem jest m.in. „uwolnienie” tzw. więźniów czwartego piętra.

6 sierpnia 2024 roku przyjęto projekt ustawy honorowego świadczenia dla stulatków w wysokości 6246,13 zł miesięcznie. Będzie ono przyznawane z urzędu, a wsparcie obejmie ok. 6000 osób. Co Pani sądzi o tym rozwiązaniu?

Honorowe świadczenie dla stulatków to forma uznania za ich długie życie i wkład w życie społeczne. Celem tego świadczenia jest uhonorowanie wszystkich osób, które osiągnęły ten niezwykle wiek, niezależnie od ich statusu majątkowego. Osobiście bardzo zależało mi na równym traktowaniu stulatków oraz corocznej waloryzacji tego świadczenia. Cieszę się, że te zapisy znalazły się w przyjętej ustawie.

■ **ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI**

PREZES STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOS SENIORA
I MIĘDZYNARODOWEGO INSTYTUTU ROZWOJU SPOŁECZNEGO



ŁUKASZ SMÓŁKA: NAJWAŻNIEJSZY JEST CZŁOWIEK. MAŁOPOLSCY SENIORZY ZASŁUGUJĄ NA NAJLEPSZĄ OPIEKĘ

► Aby podnieść jakość życia polskich seniorów, musimy działać nie tylko centralnie. Niezwykle istotne są inicjatywy regionalne, o czym przekonuje Marszałek Województwa Małopolskiego Łukasz Smółka. Na co mogą liczyć osoby starsze ze strony samorządu?

Panie Marszałku, jedna czwarta populacji Polski to seniorzy – tak wynika z danych Głównego Urzędu Statystycznego. Starzenie się naszego społeczeństwa to wyzwanie, które trzeba podjąć z odpowiedzialnością, troską i empatią. Jak podchodzi do niego samorząd Małopolski?

Nasze działania skierowane do osób starszych są wieloaspektowe. Z jednej strony koncentrują się na zapewnieniu seniorom warunków do samodzielnego, zdrowego i bezpiecznego życia, a z drugiej – na wykorzystaniu ich potencjału i doświadczenia życiowego. W codziennej pracy przyświeca mi przekonanie, że najważniejszy jest człowiek. Jako marszałek województwa dbam, by to przekonanie miało odzwierciedlenie w działaniach samorządu.

Jakie są najważniejsze inicjatywy samorządu Małopolski skierowane do seniorów?

Jedną z najbardziej rozpoznawalnych jest Małopolski Tele-Anioł zapewniający usługi opiekuńcze dla osób starszych lub niesamodzielnymi, które wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Obecnie prowadzimy już drugą edycję tego projektu. Oferta działań skierowana do seniorów jest bardzo szeroka. Warto wymienić również konkurs „Aktywny Senior” czy plebiscyt „Poza Stereotypem – Seniorka i Senior Roku”.



Czyli wsparcie w codziennym funkcjonowaniu i zachęcanie do aktywności. Co jeszcze?

Z myślą nie tylko o seniorach, ale o wszystkich mieszkańcach Małopolski realizujemy duże przedsięwzięcia z zakresu opieki zdrowotnej. To m.in. inwestycje w infrastrukturę szpitali w Krakowie, Tarnowie, Nowym Sączu, Wadowicach, Andrychowie, Zakopanem, Krzeszowicach i Jaroszewcu. Łączna wartość takich projektów zakończonych w 2023 roku to ponad 610 mln złotych.

W trosce o seniorów realizujecie także przedsięwzięcia edukacyjne. Czym jest słynny „Zeszyt Pacjenta”?

„Zeszyt pacjenta” opracowaliśmy w ramach kampanii „Jak bezpiecznie stosować leki?”. To broszura, w której można zapisywać wszystkie informacje o przyjmowanych lekach, ich dawkowaniu, szczegółach leczenia. Pomaga w uporządkowaniu leczenia i przestrzeganiu zaleceń lekarza. Jest też źródłem wiedzy dla najbliższych i dla ratowników – w sytuacji zagrożenia, kiedy potrzeba natychmiastowej pomocy.

Powiedział Pan na początku, że Małopolska chce korzystać z doświadczenia życiowego seniorów. W jaki sposób ich głosy mogą dotrzeć do samorządu województwa?

Wstuchujemy się w potrzeby seniorów i korzystamy z ich doświadczenia, stwarzamy im przestrzeń do debaty i rozmów. Na poziomie regionalnym działa Małopolska Rada ds. Polityki Senioralnej, która reprezentuje interesy osób starszych z całego regionu. Na poziomie lokalnym działają natomiast gminne rady seniorów.

Czego życzy Pan małopolskim seniorom?

Zdrowia i odwagi! By korzystali z życia i możliwości, jakie ono niesie, z opieki i obecności bliskich, ale także z pomocy skierowanej do nich. Bo są dla nas bardzo ważni i zasługują na wszystko, co najlepsze.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI

PREZES STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOS SENIORA
I MIĘDZYNARODOWEGO INSTYTUTU ROZWOJU SPOŁECZNEGO

Pełna wersja wywiadu dostępna na stronie
www.glosseniora.pl.

STOP DYSKRYMINACJI SENIORÓW

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



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



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



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



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



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



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



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

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



REAGUJ, INTERWENIUJ, ZGŁASZAJ POSTULATY. W ramach konkursu „Obywatelski Głos Seniora” czekamy na Wasze postulaty, które skierujemy do decydentów. Wybrane umieścimy w naszym magazynie. Prosimy o zgłoszenia na adres e-mail: konkurs@manko.pl lub na adres redakcji: os. Urocze 12, 31-953 Kraków.

TOALETY RATUJĄ ŻYCIE – APEL O RÓWNOŚĆ I GODNOŚĆ!

Współczesne społeczeństwo powinno być świadome potrzeb wszystkich swoich członków – niezależnie od wieku, stanu zdrowia czy statusu społecznego. Pomimo wielokrotnego poruszania tematu wciąż jesteśmy świadkami rażącej dyskryminacji toaletowej. Brak publicznych toalet dotyka zwłaszcza rodziców z małymi dziećmi i osoby starsze. Ten problem ogranicza ich codzienną aktywność, nierzadko odbiera radość z życia, a nade wszystko narusza podstawowe prawa człowieka: **prawo do godności, zdrowia i bezpieczeństwa.**



Osoby starsze zmagają się z wieloma problemami zdrowotnymi, których konsekwencją są częste wizyty w toalecie. Niestety nawet w największych miastach nie ma wystarczającej liczby toalet w kluczowych miejscach, ich stan i opłaty również pozostawiają wiele do życzenia. Kłopot pojawia się zwłaszcza wtedy, gdy seniorzy mają ograniczoną zdolność poruszania się i problem z nietrzymaniem moczu, a dotyczy to aż 3 milionów osób w Polsce! Brak odpowiedniej infrastruktury toaletowej zmusza ich do pozostania w domu i rezygnacji

z uczestnictwa w życiu społecznym, co prowadzi do izolacji, a nawet pogorszenia stanu psychicznego.

Stale przypominamy, że starzenie się to naturalny proces – taki „los” czeka każdego z nas. Ignorowanie potrzeb seniorów to brak szacunku i krótkowzroczność, która prowadzi do wykluczenia dużej grupy społecznej. Przejawy tej dyskryminacji widać szczególnie w największych sklepach. Sprawdziliśmy, jak zachowują się pracownicy jednego z najbardziej popularnych dyskontów w Polsce, kiedy poprosimy ich o możliwość pilnego skorzystania z toalety. Jak można się domyślić – każdy z nas został odprawiony z kwitkiem. Rozumiemy kwestię wewnętrznych uregulowań. Ale czy w wyjątkowych przypadkach przepisy muszą być ważniejsze od dobra człowieka, empatii i życzliwości?

Apelujemy do decydentów o stanowcze działania w celu poprawy dostępności do publicznych toalet w całym kraju. Jeśli byliście świadkami lub ofarami dyskryminacji toaletowej, prosimy o przesłanie takiej informacji: mailem na adres ogs@manko.pl, pocztą na adres os. Urocze 12, 31-953 Kraków lub telefonicznie pod numerem 12 429 37 28.



STOP DYSKRYMINACJI CYFROWEJ!

Z wakacyjnej promocji ORLEN cieszy się wielu kierowców. Firma szczeni się rekordową obniżką cen paliwa w ramach akcji, ponieważ konsumenci mogą zaoszczędzić na litrze nawet 45 groszy. Rabat obowiązywał od 26 czerwca do 1 września, ale jedynie w weekendy. Niższa cena paliwa na wakacyjny wyjazd? Brzmi wspaniale, jednak nie dla seniorów, którzy nie radzą sobie z nowinkami technologicznymi.

Aby skorzystać z wakacyjnej promocji ORLEN, trzeba mieć aplikację ORLEN VITAY. Z kolei żeby zainstalować aplikację, nie wystarczy dysponować starym telefonem, ale nowszym smartfonem. Po jej okazaniu obowiązuje 35 groszy zniżki za litr, a dodatkowo z Kartą Dużej Rodziny – 45 groszy za litr. Taki system rabatów wyklucza szczególnie osoby starsze. To rażący przejaw dyskryminacji cyfrowej. Wielu seniorów – nawet 70% z nich, czyli 7 milionów – nie potrafi posługiwać się ani nowoczesnymi telefonami, ani tym bardziej Internetem w telefonie.

Według informacji na stronie z programu VITAY korzysta niemal 7 milionów użytkowników. Można się jednak domyślić, że najmniej liczną grupą są osoby po 60 roku życia, choć to oni najczęściej borykają się z problemami finansowymi. Czytamy: „Program VITAY od ponad 20 lat umożliwia zbieranie punktów za tankowanie paliwa oraz zakup innych produktów na stacjach ORLEN. Punkty VITAY można wymieniać nie tylko na atrakcyjne nagrody rzeczowe i kupony rabatowe, ale także przeznaczyć na pomoc charytatywną”. Te wszystkie korzyści omijają właśnie seniorów.

W jaki więc sposób mogą zostać beneficjentami na stacji ORLEN? Wydaje się, że w żaden. Apelujemy o wprowadzenie innych rozwiązań, które zapewnią osobom starszym zniżki podobne do tych przysługujących użytkownikom aplikacji. Tradycyjny sposób, taki jak okazanie karty lojalnościowej lub dowodu potwierdzającego seniorski wiek, wydaje się najwłaściwszy. Troska o najstarszą część naszego społeczeństwa powinna być priorytetem dla każdego z nas.

OPIEKUNKI POTRZEBUJĄ REGULACJI PRAWNYCH



Od 13 lat dorabiam do emerytury jako opiekunka osób starszych w niemieckich prywatnych domach. To praca z ludźmi przeważnie chorymi psychicznie. Jako opiekunki mamy do czynienia z różnym przekrojem osobowości podopiecznych, zawsze musimy być przygotowane na zmienne nastroje czy dziwne zachowania. Proces zatrudniania opiekunek powinien zostać poddany regulacjom prawnym ze względu na ochronę tych kobiet, które w niewyjaśnionych i niemożliwych do udowodnienia sytuacjach są zwalniane bez podania przyczyny. Nie chroni nas żadne prawo, często nie dostajemy wynagrodzenia. W czerwcu ubiegłego roku – po sześciu latach walki z agencją i interwencji sądowej i medialnej – odzyskałyśmy wszystkie nasze pieniądze.

Agencje sporządzają profil opiekunek na podstawie krótkiej telefonicznej rozmowy (podstawowe sprawdzenie

języka) i tak przygotowane (czyt. nieprzygotowane, często wprost z „ulicy”) kobiety wysyłają do pracy w niemieckich domach, bez sprawdzenia tamtejszych warunków. Rodziny fałszują profil osoby, którą wskazali do opieki (pomijają choroby psychiczne, a często nie są ich nawet świadomi). Opiekunki pracują w domach bez kamer i kontroli. Nieraz się zdarza, że jesteśmy poniżane przez seniorów i ich rodziny. Czasami mieszkamy w nędznych warunkach, pracujemy po 300 godzin miesięcznie. W miejscach pracy z ludźmi z niepełnosprawnością intelektualną powinny być instalowane kamery; pracę tę powinny również wykonywać dwie osoby naraz. Nasze doświadczenie są dowodem na to, że ten obszar wymaga regulacji prawnych. Nasi postowie i brukselscy parlamentarzyści muszą dostrzec problem.

■ **ŁUCJA FICE, GORZÓW WIELKOPOLSKI**



WALCZYMY O UBEZPIECZENIE PIELĘGNACYJNE W POLSCE

Jako Polska Unia Seniorów jesteśmy gotowi uczestniczyć we wszelakich działaniach mających na celu wprowadzenie w Polsce ubezpieczenia pielęgnacyjnego, za którym stoi ustawa. Podjęcie i wprowadzenie tej inicjatywy zagwarantuje sprawiedliwe reguły finansowania możliwych form opieki wszystkich przypadków w zależności od stopnia niepełnosprawności. Pomoże również uniknąć powtarzających się protestów osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów w Parlamencie RP i innych instytucjach rządowych. To wyraz rzeczywistej polityki prospołecznej.

Wielu obywateli jest dotkniętych niepełnosprawnością, a większość społeczeństwa ma z nimi pośredni lub bezpośredni kontakt. Trzeba więc wypracować ustawę ubezpieczenia pielęgnacyjnego, która odpowiadałaby bieżącym potrzebom osób z niepełnosprawnością – od juniorów do seniorów – oraz ich opiekunów. Takie rozwiązanie funkcjonuje już w wielu krajach Unii Europejskiej. Doskonały przykład stanowią Niemcy i ich Pflegeversicherung, czyli powszechne ubezpieczenie pielęgnacyjne w ramach opieki długoterminowej.

Należy podkreślić, że ta inicjatywa dotyczy wszystkich osób wymagających stałej pielęgnacji, niezależnie od wieku. Świadczenie z powszechnego funduszu zostałoby przeznaczone

na konieczną opiekę i rehabilitację, co poprawiłoby jakość życia osób potrzebujących oraz ich poziom niezależności i uczestnictwa w życiu społecznym.

Każdy pracujący obywatel musi być członkiem ubezpieczenia i płatnikiem składek, bo jest potencjalnym „wymagającym opieki”. Propagowanie takiego rozwiązania zapewniłoby spokój społeczny przy jednoczesnej likwidacji różnic pokoleniowych w tym obszarze. Po pozytywnych doświadczeniach związanych z ubezpieczeniem emerytalnym, na wypadek bezrobocia i ubezpieczeniem zdrowotnym – najwyższy czas na wprowadzenie ustawowego UBEZPIECZENIA PIELĘGNACYJNEGO w Polsce!

■ **POLSKA UNIA SENIORÓW**

GDZIE SENIOR MA ŁADOWAĆ WÓZKI ELEKTRYCZNE?

Jestem seniorką i właścicielką wózka elektrycznego, który znacząco ułatwia mi życie. Choć mam pewne ograniczenia ruchowe, dzięki niemu nie muszę cały czas tkwić w domu ani być uzależniona od najbliższych. Mogę sama poruszać się po mieście, a wiele osób starszych nie złatwi codziennych spraw, jeśli ktoś bliski nie zawiezie ich do kluczowych instytucji czy sklepów.

Mimo wielkiego przywileju, jakim jest samodzielność, posiadanie wózka elektrycznego stwarza kilka problemów.

W głównej mierze brakuje stacji ładowania tychże pojazdów. Chciałabym zasilać go w normalnym gnieździe i przy użyciu publicznej: nie przeszkadzałyby mi nawet drobne opłaty. Stacje powinny być dostępne najlepiej w miejscach, gdzie zazwyczaj przesiadują seniorzy, czyli w kawiarniach, bibliotekach, barach czy klubach seniora. Wtedy nie byłoby problemu z naładowaniem wózka w czasie picia kawy, czytania książki czy rozmowy ze znajomymi.

Trudności następcza również brak windy w moim bloku lub wiaty, pod którą jako senior z fizycznymi ograniczeniami mogłabym schować swój cenny pojazd. Za każdym razem proszę o po-

moc sąsiadów, ale nie chcę ich stale wykorzystywać... Ze względów bezpieczeństwa nie zostawię wózka ani na korytarzu, ani pod blokiem.

Winda przydałaby się nie tylko seniorom, ale również rodzinom z małymi dziećmi czy osobom z niepełnosprawnością. W bloku mamy duży hol, więc z pewnością znalazłoby się miejsce. Wiaty ze stacją ładowczą także rozwiązałyby problem. Skoro są wiaty śmietnikowe na osiedlach, dlaczego nie zrobią wiat dla wózków elektrycznych? Dość wspomnieć o wąskich podjazdach, które występują tylko w nielicznych miejscach. Głównie królują schody, często więc muszę wybierać dłuższe trasy, aby dotrzeć do konkretnego budynku. Skandal!



■ LUCYNA ORŁOWSKA, KRAKÓW

JESTEŚMY OFIARAMI POLICJI

W ramach kampanii „Bezpieczny Senior. Stop manipulacji – nie daj się oszukać” zdobywamy wiedzę, jak uchronić się przed plagą oszustw, jak nie dać się zmanipulować i gdzie zgłaszać karygodne występki. Chociaż w tych czasach policja powinna być organem godnym zaufania, zdarzają się wyjątki. A to uprzykrza życia szczególnie mieszkańcom podwarszawskiej wsi Jędrzejnik.

Wszyscy wiedzą, że jeden z byłych funkcjonariuszy pełniących służbę w naszej gminie ma wiele na sumieniu. Opieka społeczna postanowiła powierzyć mu funkcję kuratora społecznego, kiedy ten przeszedł na policyjną emeryturę. Okazało się to wielkim błędem, a przede wszystkim zgorą dla tych, których miał wziąć „pod swoje skrzydła”. Nowy kurator objął nadzorem gospodarstwo jednego ze starszych małżeństw i zbiegiem okoliczności niedługo później został właścicielem tych ziem. Oczywiście nikt nie uwierzył w zakup, ale nawet rodzina miała zakaz odwiedzin od rzekomego kuratora. Od tamtej pory schorowany mężczyzna – były już gospodarz – opowiada o całej sytuacji ze łzami w oczach.

Co więcej, na widok policji zaczyna panikować. Niestety nikt nie może pomóc małżeństwu, bo każdy boi się mówić o tych nadużyciach. Chcieliśmy zgłosić sprawę, ale – jak widać – nie mamy komu. Swego czasu ktoś zareagował i bardzo szybko zaczęto go zastraszać. Przy „guru” Jędrzejnika jesteśmy tylko szarymi myszkami. To rozbój w biały dzień! Czy tak powinien wyglądać XXI wiek? Silniejsi nie powinni wykorzystywać słabych. Tym sposobem oszukani seniorzy w naszej gminie nie mogą nigdzie tego zgłosić – wiedzą, że w kluczowych miejscach nie znajdą żadnej pomocy.

■ MIESZKAŃCY JĘDRZEJNIKA

OGRÓDKI DZIAŁKOWE – BEZCENNA OAZA ZDROWIA

Zamiatowanie do naturalnego środowiska pozostało we mnie od dzieciństwa, bo mieszkałem tuż przy lesie, gdzie żyło mnóstwo różnorodnych ptaków. Sroki kradły z gniazdz jajka kur, a jastrzębie polowały nawet na kurczęta.

W ogródku działkowym mam kilka własnoręcznie wykonanych domków dla szpaków i sikorek. Czasami „gościnnie”, na poddaszu altanki lub w ziemi, osy urządzą sobie gniazda. Nie przeszkadzam im, funkcjonujemy spokojnie obok siebie. Są zresztą pożyteczne – niszczą muchy i inne robaki. Do niedawna w ogrodzie było też dużo jeżyków.

Ptaki na mojej działce czują się jak współgospodarze. Gdy odpoczywałem na ławeczce, co chwila uparcie przelatywał wróbel. Okazało się, że niedaleko miał uwite gniazdko i nie życzył sobie mojego towarzystwa. Z kolei szpak chodził tuż za mną, gdy tylko kopiałem topatą grządkę. Najbardziej jednak zaprzyjaźniłem się z kawką Kaśką. Miała uszkodzone skrzydełko i więcej skakała na nóżkach, niż fruwała. Odwiedzała mój ogródek, a ja mówiłem do niej, rzucając jej jedzenie.

Bardzo szkodliwe są próby likwidowania nielicznych już ogródków działkowych. W wielkich aglomeracjach to ważna ostoja dla fauny i flory. Nic nie jest w stanie tego zastąpić. A jak rzeczywistość wygląda w Krakowie? Kosztem zieleni powstają nowe bloki. Kraków „dusi się” – i to jest główna przyczyna smogu!

■ ALEKSANDER GIENIEC, KRAKÓW



RATUJMY NASZE WODY!

W 2014 roku zawiązałem stowarzyszenie Nasza Narew. Jego działanie skupia się przede wszystkim na przywracaniu ekosystemu Doliny Dolnej Narwi w powiecie pułtuskim, gdzie unikatowe rozlewiska o powierzchni ponad 5 ha uległy całkowitej eutrofizacji, przez co ryby utraciły największe w tej części rzeki miejsce tarliskowe, a ptaki – lęgowiska. Postanowiliśmy zatem działać sami. Usuwamy zatory trzcinowe



oraz zabiegi bagrownicze, aby zapewnić swobodny przepływ dotlenionej wody z koryta rzeki. Od tego czasu udało nam się przywrócić jedno z miejsc tarliskowych oraz utworzyć niewielką wysepkę, na której od trzech lat rybitwy czarnogłowe gniazdują i wyprowadzają lęgi. Dotychczas to miejsce było porośnięte wodnymi chwastami.

Po 1980 roku Polski Związek Wędkarski w porozumieniu z Regionalnym Zarządem Gospodarki Wodnej w Warszawie wydał rybakom licencję na odłowy sieciowe i wtedy zaczęła się rzeź ryb. Nie kontrolowali tego w żaden sposób i tarliska obstawiali sieciami, co jest zabronione. To rabunkowa gospodarka rybacka! Obecnie nasze stowarzyszenie stara się to wszystko przywrócić etapami. Do udroźnienia pozostały jeszcze cztery kanały. Wieloletnie zaniedbania byłego Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Warszawie doprowadziły do obumierania fauny i flory, co dotyczy wielu rzek w Polsce, a przede wszystkim mniejszych dopływów.

Mimo naszych apeli i sygnałów Wody Polskie nie zrobiły zupełnie nic przez osiem lat! Chcielibyśmy, aby nowy rząd naprawił zaniedbania poprzedniego ministra środowiska i klimatu!

■ STANISŁAW WASILEWSKI, ŻYRARDÓW



PRACODAWCA PRZYJAZNY SENIOROM

Osoby powyżej 60 roku życia stanowią prawie 30% naszego społeczeństwa. Według danych Grupy Progres za 2023 rok aktywność zawodowa osób pomiędzy 55 a 64 rokiem życia w Polsce jest na poziomie 58,4%, podczas gdy średnia w Europie wynosi 64,2%. Wyrzędzają nas m.in. Norwegia (73,4%), Portugalia (67,7%), Słowacja (67,3%) czy Wielka Brytania (65,3%). Niestety zaledwie 22% pracodawców planuje zatrudniać osoby po 60 roku życia...

Kampania „Pracodawca Przyjazny Seniorom” jest organizowana przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora, MIRS, Fundację Ius Medicinæ, prof. Dorotę Karkowską i radcę prawnego Michała Modro w partnerstwie m.in. z Instytutem Emerytalnym i PZERiI pod patronatem honorowym minister ds. polityki senioralnej Marzeny Okty-Drewnowicz.

IDEA KAMPANII

Idea kampanii to zwiększenie aktywności zawodowej osób po 60 roku życia poprzez zachęcanie pracodawców do zatrudniania tejże grupy wiekowej, z kolei seniorów – do kontynuacji swojej pracy.

W ramach kampanii będą prowadzone konsultacje ze związkami pracodawców, aby poznać bariery, które hamują przedsiębiorców przed przyjmowaniem do pracy osób w wieku emerytalnym. Chętnie również przyjmujemy propozycje, jakie czynniki mogłyby wpłynąć na zmianę ich decyzji.

Kampania „Pracodawca Przyjazny Seniorom” to także cykl konferencji edukacyjnych zarówno dla pracodawców, jak i seniorów. Ich celem będzie promowanie korzyści związanych z podtrzymywaniem aktywności zawodowej 60+.

Planujemy także organizację konkursu dla najbardziej przyjaznych oraz przyznawanie tytułu pracodawcy przyjaznego seniorom. Aby go otrzymać, dana placówka będzie musiała spełniać określone wymogi.

KOMENTARZE EKSPERTÓW

Praca wzbogaca! Nadaje sens naszemu życiu, który wielokrotnie tracimy po 60 roku życia. Wzmacnia nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, poczucie własnej wartości, niezależności i bezpieczeństwa. Dlatego współpraca wszystkich środowisk w realizacji tej kampanii jest bardzo potrzebna. Zapraszamy wszystkich do działania!

■ **ŁUKASZ SALWAROWSKI**

PREZES STOWARZYSZENIA MANKO I MIRS
CZŁONEK RADY DS. POLITYKI SENIORALNEJ



W Polsce brakuje jednolitych i kompleksowych regulacji dotyczących zatrudnienia osób starszych, bo nie ma spójnej definicji seniora. Pewnej szansy na poprawienie takiego stanu rzeczy należy upatrywać w sugerowanej nowelizacji ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy. Dlatego też proponujemy ogólnopolski projekt „Pracodawca Przyjazny Seniorom”.

■ **MICHAŁ MODRO**

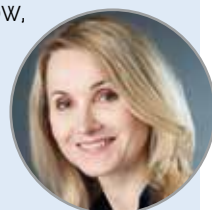
RADCA PRAWNY, ZASTĘPCA PRZEWODNICZĄCEGO
RADY POLITYKI SENIORALNEJ



Zmiany demograficzne w Polsce mają ogromny wpływ na system emerytalny i na rynek pracy, który jak nigdy dotąd potrzebuje aktywności zawodowej osób starszych. Obecnie systematycznie spada liczba młodych osób wchodzących na rynek pracy (pokolenie Z), a jednocześnie odpływają z niego osoby urodzone w latach 50. XX wieku. To ogromna strata bezcennego potencjału ludzkiego, społecznego i zawodowego, a także osobiste ryzyko dezintegracji społecznej i spadek dochodów, co może mieć wpływ na jakość życia seniorów.

■ **AGNIESZKA JAWORSKA-MARTYCZ**

CZŁONKINI ZARZĄDU INSTYTUTU EMERYTALNEGO,
CZŁONKINI PREZYDIUM I RADY DS. POLITYKI SENIORALNEJ



Pełny komentarz dostępny na stronie www.glosseniora.pl.

Osób starszych nie docenia się odpowiednio na międzypokoleniowym rynku pracy. Chociaż są bardziej doświadczeni i lojalni, często pierwsi tracą pracę podczas redukcji zatrudnienia. Inaczej jest na Zachodzie, gdzie firmy starają się zatrzymać starszych pracowników, by jak najdłużej czerpać z ich wiedzy i doświadczenia. Kampania „Pracodawca Przyjazny Seniorom” to niezwykle ważna inicjatywa, która nie tylko podkreśla wagę i znaczenie starszych pracowników, ale także zachęca przedsiębiorców do podjęcia działań podnoszących komfort pracy seniorów, co przynosi korzyści całemu społeczeństwu.

■ **DR MICHAŁ SZCZEGIELNIAK**

CZŁONEK RADY DS. POLITYKI SENIORALNEJ



NAJSTARSZY POLAK AKTYWNY ZAWODOWO

Pan WACŁAW MILEWSKI z Poznania ma 98 lat i wciąż jest czynny zawodowo – to najdłużej pracujący Polak. Od 1945 roku nieprzerwanie prowadzi własny warsztat, w którym produkuje wykrojniki i części maszyn. Pan Wacław może także pochwalić się sukcesami sportowymi: w młodości zdobył mistrzostwo Polski w wyścigach motocyklowych. Czy to w aktywności tkwi jego recepta na długowieczność?

Jak wspomina Pan swoje dzieciństwo, lata szkolne i pierwsze kroki w zawodzie?

Dzieciństwo miałem biedne, na nic nam nie starczało. Było duże bezrobocie, więc każdy marzył tylko o pracy. Szkoły nie zdążyłem skończyć, bo wybuchła wojna. Kiedy Niemcy brali nas na przymusowe roboty, miałem 14 lat. Podczas okupacji pracowałem w sklepie z rowerami na ulicy św. Marcina w Poznaniu. Z kolei ślusarstwa uczyłem się w Poznańskiej Fabryce Maszyn Żniwnych.

Kiedy podjął Pan decyzję o założeniu własnego zakładu?

Miałem 19 lat. To był akurat koniec wojny, 9 maja 1945 roku. Jechałem pociągiem do Świebodzina i to właśnie wtedy wpadłem na pomysł, że będę pracował na własny rachunek i otworzę swój warsztat. Wcześniej ktoś powiedział, że potrzebuje nowego wózka inwalidzkiego, więc sam mu go zrobiłem.

Czy tamte czasy sprzyjały przedsiębiorczości?

Otwierając zakład, nie miałem zupełnie nic. Zaczynałem od zera. Zrobiłem własne maszyny: tokarkę, wiertarkę, piłę. Czasy sprzyjały, o ile zakład nie był wielki i nie zatrudniał dużo ludzi. Ja, choć pracowałem sam, to i tak miałem częste kontrole. Po wojnie z łatwością zakładano biznes, bo kraj był w ruinie. Wtedy wystarczyły pomysł oraz ciężka praca.

Czym dokładnie Pan się zajmuje? Z jakimi firmami nawiązał Pan współpracę?

Specjalizuję się w produkcji nietypowych wykrojników, tłoczników do metali oraz części do maszyn. Robiłem wykrojniki wielu aut, m.in. marki Volvo, Audi i Fiata 125 p. Wykonywałem także oprządkowanie jako podwykonawca dla firm BMW, Man, Solaris. Obecnie wciąż mam zamówienia, dlatego zatrudniam jednego pracownika – też seniora.

Sport motocyklowy jest Pana pasją. Czy odnosił Pan sukcesy w tym obszarze?

Największy sukces to mistrzostwo Polski w wyścigach motocyklowych kolejno w latach: 1946, 1947 i 1948. Potem to już nie miałem pieniędzy na sprzęt, pierwszy motor zrobiłem sam z różnych części.



Pana marzenie...?

Moim marzeniem jest pracować aż do 100 lat!

Jakie przesłanie ma Pan dla czytelników Głosu Seniora? Co robić, aby w wieku senioralnym zachować energię?

Nie myśleć o latach, pracować, być aktywnym. Dziś ludzie mają w głowach tylko wyjazdy i wakacje. Ja odwoziłem żonę nad morze i wracałem do pracy.

■ ROZMAWIAŁA: JUSTYNA ŻURAWICZ

SENIORALNE INSPIRACJE MIĘDZYPOKOLENIOWE SPOTKANIE W LUBLINIE

► Polski Czerwony Krzyż zorganizował w Lublinie wyjątkowe wydarzenie pod nazwą „Senioralne Inspiracje”. Od 17 do 19 lipca miasto stało się miejscem spotkań przedstawicieli Klubów Seniora PCK z całego kraju, którzy w ciągu tych kilku dni podsumowali międzypokoleniowe projekty. Wydarzenie zostało objęte patronatem medialnym przez Głos Seniora.

W trakcie spotkania uczestnicy zaprezentowali 18 projektów w formie opowieści, zdjęć, filmów i scenek teatralnych. Ich celem było zbliżenie do siebie różnych pokoleń na terenie 4 województw.

Jeden z głównych tematów ogólnopolskiego spotkania PCK to wytyczenie kierunku rozwoju klubów seniora. Zadano pytania: „Jakie powinny być?” i „Jakie działania należy podjąć, aby seniorzy czuli się w nich jak najlepiej?”. Modelowy przykład funkcjonowania klubu seniora stanowi Opole Lubelskie. W ramach działań ich klubu powstała społeczna



kawiarenka „Cafe Senior”, którą prowadzą właśnie seniorzy – wolontariusze. Kawiarenka jest przestrzenią do spotkań i aktywizacji osób starszych, zapewniając im miejsce do wspólnych rozmów, warsztatów i zajęć tematycznych. „Cafe Senior” to inicjatywa skutecznie odpowiadająca na potrzeby samotnych osób starszych, ponieważ daje możliwość wyjścia z domu i integracji z lokalną społecznością.

W pierwszej połowie 2024 roku w ramach minigrantów kluby seniora zrealizowały inicjatywy z zakresu wolontariatu, wymiany umiejętności, działań kulturalnych, edukacyjnych czy proekologicznych. Seniorzy wzięli udział m.in. w: warsztatach kulinarnych, wspólnym tworzeniu elektronicznych książek kucharskich, kursach obsługi smartfonów prowadzonych przez młodsze pokolenia, międzypokoleniowych spektaklach teatralnych czy warsztatach rękodzielniczych. Polski Czerwony Krzyż prowadzi też zbiórki na rzecz seniorów, aby wspierać ich codzienne potrzeby.

KADRA ZGIERSKIEGO UTW ODWIEDZIŁA TURCJĘ – PROGRAM ERASMUS+

► W ramach projektu Erasmus+ kadra Zgierskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku ukończyła kurs „Technologie informacyjno-komunikacyjne i ich wykorzystanie w ofercie edukacyjnej skierowanej do osób starszych”. Dzięki środkom z Unii Europejskiej 10 osób mogło udać się do barwnej Turcji, by połączyć przyjemne z pożytecznym.



Damska część ZU3W miała okazję wziąć udział w warsztatach podnoszących ich kompetencje w obszarze nowoczesnych technologii. Choć były one prowadzone w języku angielskim, panie w każdej chwili mogły skorzystać ze wsparcia tłumaczki. Uczestniczki programu Erasmus+ uczyły się pozyskiwać informacje z Internetu przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa w sieci. Poznały też wiele przydatnych programów i aplikacji, dzięki którym tworzenie oferty edukacyjnej stanie się o wiele prostsze, a sama oferta – ciekawsza dla odbiorców.

W trakcie projektu nie zabrakło wykładów z zakresu pedagogiki i psychologii. Uzyskano odpowiedzi na pytania, jak radzić sobie ze stresem w codziennym życiu i jak wykorzystywać dobre praktyki w komunikacji interpersonalnej. Na członkach Zgierskiego UTW ogromne wrażenie zrobiło zwłaszcza spotkanie z ambasadorem Turcji w Polsce, który opowiedział o samym kraju, mieszkańcach i zasadach obowiązujących turystów. Na koniec wspaniałej przygody uczestniczki dostały certyfikaty poświadczające, że: wzrosły ich umiejętności w zakresie realizacji projektów międzynarodowych, nastąpił rozwój stowarzyszenia na tejże arenie i umocnił się europejski wymiar organizacji.

Wizyta w Turcji pozwoliła również na poznanie tamtejszych tradycji i kultury. Wniosek jest jeden: „Turcja to kraj, gdzie wschód spotyka się z zachodem, a baśnie i legendy z rzeczywistością”.

SENIORZE, PRODUKUJ WŁASNE WINO!

▶ Każda ziemia rodzi unikalne dary – owoce, warzywa, zioła. To, co podarowała natura, od wieków społeczności przetwarzały na smaczne przetwory, które żywiły i radowały. Jedzenie to właśnie radość i jeden z ważnych elementów przetrwania. Niestety rozwój cywilizacji oddalił nas od korzeni i zapomnieliśmy, że najzdrowsze i najlepsze produkty są w zasięgu naszej ręki. Z tego względu Stowarzyszenie MANKO i marka DiWine ogłosili konkurs „Seniorze, produkuj własne wino”.



Moda przemija, a my zwracamy się ku temu, co lokalne i naturalne – do pożywienia przodków i do przetwarzania lokalnej żywności. W wielu domach pokolenie naszych dziadków pamięta receptury na smaczne i zdrowe przetwory, w tym wina. Nie możemy ich zatracić, by to dziedzictwo móc przekazywać naszym dzieciom i wnukom.

DOBRE, BO LOKALNE

Polska to kraj zdrowych porzeczek, jabłek, gruszek, śliwek. Peleton tych owoców startuje w czerwcu i do późnych jesiennych dni raczy nas swoimi unikalnymi smakami. Co więcej, jesteśmy światowym liderem produkcji porzeczek, jabłek, truskawek, malin czy aronii. Niestety przez ostatnie 30 lat zapomnieliśmy o lokalnym, szczególnie domowym przetwórstwie. Ten trend widać szczególnie wśród młodego pokolenia. Ostoją i szansą są seniorzy, którzy tak wiernie pielęgnują wiedzę naszych przodków. W lokalnych społecznościach, w kołach gospodyń wiejskich i w domach tworzą arcydzieła kulinarne polskich smaków i z sukcesem mogą konkurować z wykwinnymi daniami znamienitych restauracji.

HISTORIA DIWINE

W 2020 roku wspólnie z Beatą, obecnie żoną, stworzyliśmy markę DiWine Manufaktura Win Owocowych. Uwierzyliśmy, że wspólnie możemy odbudować tradycję polskich win

owocowych – trunków naszych przodków. Chcieliśmy, aby Polacy zaczęli przetwarzać swoje owoce na wino i przy tym winie spędzać czas wśród lokalnych społeczności. Nasze pasja i wiara pomagają nam w zjednaniu sobie wielu ludzi. Na degustacjach goście często wracają myślami do czasów produkowania wina przez dziadka czy tatę, wspominają domowe sady i ogrody.

Działania marki DiWine zostały również docenione przez organizacje biznesowe i branżowe. Jesteśmy laureatami wielu prestiżowych nagród, otrzymaliśmy m.in. znak jakości Fundacji Polskiego Godła Promocyjnego „TERAZ POLSKA”. Nasze wina zdobywają laury w konkursach ogólnopolskich oraz zagranicznych, w tym dwa medale IWSC w Londynie. Mimo to nadal uważamy, że jeszcze wiele przed nami, a polskie domy to skarbnica wiedzy, którą warto wykorzystać i przekazywać.

SENIORZE, PRODUKUJ WŁASNE WINO

W trakcie XI Międzynarodowych Senioraliów rozstrzygnęliśmy konkurs „Seniorze, produkuj własne wino”. Pierwsze trzy miejsca obdarowaliśmy nagrodami. To z pewnością nie była ostatnia edycja!

Więcej informacji już wkrótce na stronie internetowej www.glosseniora.pl, na naszym Facebooku lub pod numerem telefonu 12 429 37 28.



DiWine[®]
MANUFATURA WIN OWOCOWYCH
Laureat TERAZ POLSKA 2023
ORŁY WPROST
Złota 100 Polskiego Rolnictwa 2022
Luksusowa Marka Roku 2022



21 OGÓLNOPOLSKI PRZEGLĄD ARTYSTYCZNEGO RUCHU SENIORÓW ARS 2024 FESTIWAL PEŁEN PASJI I TALENTU!

Dzięki 21 Ogólnopolskiemu Przeglądowi Artystycznego Ruchu Seniorów ARS Włocławek tętnił życiem. W dniach 1–3 sierpnia Centrum Kultury „Browar B” zamieniło się w prawdziwe centrum artystycznej energii, gdzie międzypokoleniowe grupy i seniorzy z całej Polski zaskakiwali swoimi talentami i pasją. Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury w Bydgoszczy po raz kolejny stanęło na wysokości zadania, organizując wydarzenie, które nie tylko integruje pokolenia, ale również udowadnia, że wiek to tylko liczba! Wydarzenie zostało objęte patronatem medialnym Głosu Seniora. Przegląd obejmował aż cztery obszary artystyczne: muzykę, teatr, taniec i folklor. Rywalizacja była zacięta, a poziom występów – godny największych scen. Profesjonalne jury miało twarde orzech do zgryzienia, ale ostatecznie wyłoniło najlepszych z najlepszych i przyznało nagrody (finansowe i rzeczowe) oraz prestiżowe statuetki „Arsika” oraz „Wicka”, czyli symbole tego wyjątkowego wydarzenia.

Nie zabrakło również czasu na relaks i zabawę. Pierwszego wieczoru odbyło się integracyjne ognisko nad zalewem, drugiego – taneczna potańcówka. Z kolei finałowy dzień został zwieńczony koncertem bydgoskiego artysty Leonarda Luthera. Warsztaty tematyczne, takie jak śpiew ludowy, taniec w kręgu czy mobilna rekreacja muzyczna, pozwoliły uczestnikom na dalszy rozwój swoich talentów i nawiązywanie nowych przyjaźni.



ARTYSTYCZNY RUCH SENIORÓW PEŁEN POZYTYWNEJ ENERGII

Z liczbami nie ma żartów – prawie 80 podmiotów artystycznych, około 800 uczestników i niezliczona liczba gości! Wszyscy bawili się doskonale, a atmosfera była wprost magiczna. Przegląd ARS na stałe wpisał się w kalendarz kulturalny i co dwa lata udowadnia, że pasja nie ma granic wieku.

Włocławek już czeka na kolejną edycję, a my pozostajemy pod wrażeniem talentów, energii i radości uczestników, którzy przez trzy dni odwiedzali Centrum Kultury „Browar B”. Do zobaczenia następnym razem!



MUZYKUJĄCY SPOŁECZNIK

▶ **Stanisław Wasilewski – senior z Żyrardowa, czyli naszej Gminy Przyjaznej Seniorom – nie tylko poświęca swój czas na wspieranie lokalnej społeczności seniorów, ale również aktywnie działa na rzecz ochrony środowiska. Pan Stanisław pokazuje, że wiek to tylko liczba, a prawdziwe znaczenie ma chęć działania.**



W szkole podstawowej wygrał konkurs piosenki, kiedy to wykonał utwór Ireny Jarockiej pt. *Gondolierzy znad Wisły*. Teraz jest śpiewającym perkusistą, choć nigdzie nie pobierał lekcji gry na tym instrumencie. Założył żyrardowską formację Esox, z którą gra koncerty charytatywne i bawi seniorów na potańcówkach. Na ogólnopolskim konkursie 5 lat temu wykonał utwór Tadeusza Woźniaka pt. *Zegarmistrz światła* i wyśpiewał trzecią nagrodę. W 2021 roku zajął drugie miejsce z utworem *Biały Krzyż* Krzysztofa Klenczona, w 2022 roku – pierwsze miejsce z utworem *Jaskółka uwieczniona* Stana Borysa, a w 2023 roku ponownie zdobył trzecią nagrodę piosenką Andrzeja Sikorowskiego pt. *Na całość*. Pisze też wiersze. Od 2014 roku

zdołał 37 wyróżnień w konkursach ogólnopolskich: 12 trzecich miejsc, 11 drugich i 6 pierwszych.

Za receptę na aktywność po sześćdziesiątce uważa muzykę, wędkarstwo, które pozwala mu na bezpośredni kontakt z przyrodą, i wyrozumiałość wobec ludzi. Największą katuszą była dla niego pandemia, gdyż nie mógł ruszać się z domu, by realizować plany artystyczne i proekologiczne.

W 2014 roku podczas zabawy sylwestrowej zawiązał stowarzyszenie Nasza Narew. Zainteresowanie przyrodą przejął po ojcu. Jego tata uwielbiał wędkować, nawet kiedy amputowano mu nogi.

84-LETNI CZYTELNIK GŁOSU SENIORA WCIAŻ WYSTĘPUJE NA SCENIE



▶ **Pan Zbigniew Wójcik od 72 lat gra na akordeonie. Jak sam mówi, ładuje akumulatory, kiedy występuje dla publiczności. Ma za sobą wiele koncertów i wciąż współpracuje z wieloma instytucjami kultury. Jako czytelnik Głosu Seniora zachęca innych do podjęcia aktywności i realizowania własnych pasji, które nadają życiu sens.**

W wieku 12 lat rozpoczął naukę w Szkole Muzycznej I stopnia w Będzinie. Od małego podziwiał innych akordeonistów w okolicy. Los jednak zdecydował, że zostanie technikiem telewizji odbiorczej. Jak się okazuje, pan Zbigniew na emeryturze sięga po instrument jeszcze częściej. Do tej pory współprowadził 30-osobowy zespół wokalny Ale-Babki, który działa przy Domu Kultury w Siewierzu. Obecnie akompaniuje również zespołowi SIEWIE-ŻAKI przy UTW w Siewierzu. Często występuje solo na uroczystościach gminnych i towarzyskich, gra w domach opieki i współpracuje z domami kultury. Jest członkiem stowarzyszenia „Świat Akordeonu” i uczestniczył w kilku ogólnopolskich zjazdach akordeonistów.

Pomimo wieku stara się być cały czas aktywny, wykonując nawet najmniejsze czynności, takie jak koszenie trawy, grabienie liści czy chodzenie z kijkami. Przyznaje, że uwielbia rozwiązywać sudoku, a dzięki regularnej grze na akordeonie ma doskonałą pamięć. Wraz z żoną ukończył kurs komputerowy, co zmotywowało go do założenia swojego kanału na YouTube. Jaką radę ma dla czytelników Głosu Seniora?

– Rozwijajcie swoje pasje i pielęgnujcie kontakty międzyludzkie. Bądźcie aktywni umysłowo i fizycznie. Starajcie się, aby dzień nie był podobny do dnia. Ale uwaga! Jest jeden minus takiego życia: będziecie mieli wrażenie, że czas upływa za szybko... – puentuje pan Zbigniew.

wzMOCnieni

INNOWACYJNY PROGRAM OSIĄGANIA DOBROSTANU

▶ **To nowa propozycja Fundacji Via Salutis. Uwzględni ona potrzeby osób w wieku senioralnym i pracującej z nimi kadry. Projekt został objęty patronatem medialnym Głosu Seniora.**

DOBROSTAN to „subiektywnie postrzegane poczucie zadowolenia z fizycznego, psychicznego i społecznego stanu własnego życia”. Dla nas to holistyczny proces osiągania harmonii, bezpieczeństwa emocjonalnego i równowagi psychicznej.

Kiedy spyaliśmy badanych przez nas seniorów, jak go osiągają, odpowiedzieli: „**staram się, chciał(a)bym**”, ale też „**nie potrafię**”, „**wiem, że powinnam/powinienem, ale nie wiem jak**”. Na zdolność budowania relacji, odczuwanie pozytywnych emocji i poczucia sensu, zaangażowanie, motywację do rozwoju osobistego i gotowość do realizacji

celów oraz marzeń wpłynęły: wojna, kryzys, pandemia, (au-)t izolacja.

Ekspertki naszej Fundacji (dr Joanna Wawrzyniak, Agnieszka Buś i Alicja Przepiórska-Ułaszewska) przygotowały więc program dający praktyczne narzędzia, aby **radzić sobie ze stresem, wyrażać i uwalniać emocje, efektywnie się relaksować, wyznaczać granice.**

Program „wzMOCnieni” składa się z „**Biletu do dobrostanu**”, czyli kursu na dobrostan dla seniorów oraz warsztatów metodycznych dla edukatorów i trenerów; a także **wpracowanych narzędzi**: podręcznika ze scenariuszami zajęć „Wzmacniacz dobrostanu” dla edukatorów, „Kart dobrostanu” do samodzielnej pracy oraz banku dobrych praktyk na fanpage’u projektu.

Więcej na stronie www.glosseniora.pl i www.viasalutis.org.pl.

■ **ALICJA PRZEPIÓRSKA-UŁASZEWSKA**
CZŁONEK RADY FUNDACJI „VIA SALUTIS”



BRYDŻ TO ZDROWA GŁOWA

▶ **Fundacja Bridge to the People organizuje kursy brydża dla początkujących i powracających do brydża po dłuższej przerwie (to największa grupa słuchaczy objętych programem Marka Małysy Brydż60+).**

Nasza Fundacja prowadzi badania zdolności poznawczych i zadowolenia z życia. Pierwsze wyniki pokazały, że gra w brydża spowalnia rozwój chorób neurodegeneracyjnych i pomaga pokonać depresję. Poczucie szczęścia i nawiązywanie kontaktów międzyludzkich zmniejszają ryzyko zgonu w stopniu porównywalnym do zaprzestania palenia, odstawienia alkoholu, zrzucenia nadwagi i wdrożenia ćwiczeń fizycznych (za „PLOS Medicine”, lipiec 2010). Badania aktywności mózgu dowodzą, że podczas grania w brydża aktywizują się ośrodki mózgu powiązane z oceną sytuacji, podejmowaniem decyzji i bardziej złożonymi funkcjami poznawczymi wyższego rzędu.

BRYDŻ AKTYWIZUJE SENIORÓW

Mamy sposób, który pozwala: przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu i samotności, działać na rzecz integracji środowisk i pokoleń, zapobiegać chorobom neurodegeneracyjnym, spowalniać ich postęp, ulżyć chorym i opiekunom. A to wszystko za pomocą narzędzia, jakim jest brydż. Zachęcam do odwiedzenia naszej strony

www.bridgetothepeople.eu. Chętni do włączenia się w nasze działania (pracujemy społecznie) mogą pisać do mnie na adres lubiebrydza@wp.pl.

■ **MAŁGORZATA MARUSZKIN**
FUNDACJA „BRIDGE TO THE PEOPLE”



KOLEKCJONUJ – ROZWIJAJ PASJĘ!

TWORZYMY MIĘDZYNARODOWE, MIĘDZYPOKOLENIOWE EDUKACYJNE MUZEUM BANKNOTÓW

Kolekcjonowanie monet i banknotów to fascynujące hobby, które zabiera nas w podróż dookoła świata. Dzięki numizmatyce poznajemy historię, kulturę i sztukę danego regionu. W domowym zaciszu możemy przenosić się myślami do najpiękniejszych miejsc na Ziemi i zastanawiać się, świadkami jakich wyjątkowych wydarzeń była dana moneta lub banknot, dlaczego ją wydano i kogo promuje. To doskonały sposób na spędzanie wolnego czasu i rozwijanie pasji, a także więzi międzypokoleniowych. Jako Stowarzyszenie MANKO niejednokrotnie dostawaliśmy od naszych czytelników zdjęcia zbiorów i tych okazałych, i skromniejszych, ale jakże wartościowych. Zapewne wielu się zdziwi, że tradycja ta wcale nie zamiera. Gorąco zatem zachęcamy do wzięcia udziału w nowym konkursie „Senior kolekcjoner” oraz do idei współtworzenia Międzynarodowego, Międzypokoleniowego Edukacyjnego Muzeum Banknotów.

Monety i banknoty są nie tylko środkami płatniczymi, ale także nośnikami historii i kultury. Ukazują symbole narodowe, władców, trendy w sztuce, zmiany polityczne i ekonomiczne, a nawet rozwój technologii. Choć wielu może myśleć, że zbieranie jest nudnym zajęciem, to nic bardziej mylnego – „polowanie” na unikatowe egzemplarze i przekazywanie wiedzy o nich innym wywołuje ogromne emocje. Z kolei posiadanie ich wiąże się z ogromną satysfakcją.

NUMIZMATYKA JAKO FORMA AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ

Kolekcjonowanie banknotów i monet ma wiele zalet, a naszym zdaniem to idealny sposób na kształtowanie więzi między pokoleniami, a także edukację ekonomiczną, historyczną i geograficzną. Doświadczeni pasjonaci mogą z powodzeniem zarazić tą miłością najmłodszych i przekazać im wartościową wiedzę. Numizmatyka jest zresztą prawdziwą lekcją ekonomii i formą inwestycji. Wartość zwłaszcza rzadkich okazów wzrasta z biegiem czasu. Co zatem daje kolekcjonowanie banknotów i monet:

- relaks i satysfakcję – przeglądanie, katalogowanie i dbanie o kolekcję to przyjemny sposób na oderwanie się od codziennych spraw;



- trening pamięci – zapamiętujemy, co mamy w zbiorach, a czego nam brakuje, czyj wizerunek jest na banknocie, w jakim państwie został wydany i w którym roku;
- poszerzanie wiedzy – monety i banknoty to świadectwa historii różnych epok i kultur;
- uczenie się cierpliwości i precyzji – kolekcjonowanie wymaga skupienia i analizowania detali, co ćwiczy umysł i pomaga zachować sprawność intelektualną;
- poczucie wspólnoty – numizmatyka to okazja do nawiązywania kontaktów z innymi kolekcjonerami, wymiany doświadczeń na licznych wystawach, aukcjach internetowych czy spotkaniach tematycznych, a także pretekst do edukowania innych.



SENIOR KOLEKCJONER

Jeśli jesteś pasjonatem numizmatyki lub dopiero rozpoczynasz swoją przygodę z kolekcjonowaniem, zapraszamy do udziału w konkursie „Senior Kolekcjoner”. Podzielcie się swoją historią i zdjęciami kolekcji. Pochwalcie się zbiorami i stwórzcie z nami Muzeum Banknotów Głosu Seniora. Wspólnie pokażemy, że kolekcjonowanie to pasja, która nie zna wieku, a na rozwijanie hobby nigdy nie jest za późno!

Czekamy na Wasze zgłoszenia pod adresem e-mail: konkurs@manko.pl, pod numerem: 12 429 37 28 lub pocztą: Osiedle Urocze 12, 31-953 Kraków

■ **ŁUKASZ SALWAROWSKI**

PREZES STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOS SENIORA ORAZ
MIĘDZYNARODOWEGO INSTYTUTU ROZWOJU SPOŁECZNEGO

BAJKOWO, BEZPIECZNIE I ZDROWO

▶ **Stowarzyszenie „Dla Równości” jest inicjatorem nowego działania noszącego tytuł „Bajkowo, Bezpiecznie i Zdrowo”. W kwietniu 2024 roku w Beskidzie Niskim i Dolinie Sanu rozpoczął się cykl spotkań – wielopokoleniowa integracja lokalnych społeczności wokół problematyki senioralnej. Patronat medialny nad wydarzeniem objął Głos Seniora.**

Organizatorzy za cel obrali upowszechnianie wiedzy na temat: bezpieczeństwa seniorów, zdrowia i diety, profilaktyki społecznej, uzależnień i przemocy w rodzinie. W projekcie udział wzięły nie tylko osoby starsze, ale także dzieci – ich wnuki.

Kluczowe było zaangażowanie lokalnych społeczności i organizacji. W dotychczasowych działaniach uczestniczyli: Stowarzyszenie Miłośników Cergowej, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Dobrej koło Sanoka i w Sowinie koło Jasta, Klub Seniora „Młodzi Duchem” z Mrzygłodu, Schronisko Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta



z Sanoka oraz lokalne Koła Gospodyń Wiejskich z regionu Beskidu Niskiego – w Osieku Jasielskim i Pielgrzymce.

Każde ze spotkań rozpoczynało się od zajęć Mirosławy Widurek – autorki bajek dla dzieci, prezes Stowarzyszenia „Dla Równości” i ambasadorki Głosu Seniora. Czytała dzieciom bajki o bezpieczeństwie i pytała o płynący z nich morał. Następnie policjanci prowadzili warsztaty integrujące młodych ze starszymi. Uczyli między innymi o zasadach związanych z bezpieczeństwem na drogach, relacjach z obcymi i oszustwami.

Z kolei prezes Stowarzyszenia „Kultura Karpat” Marek Widurek opowiadał o nowych regulacjach w prawie spadkowym i zagrożeniach w sieci, z którymi borykają się osoby starsze. Zajęcia pod hasłem „Dzieci wiedzą lepiej” wskazywały też na rolę dzieci w bezpieczeństwie cyfrowym dziadków. Nie zabrakło wykładów o diecie zarówno dla najmłodszych, jak i najstarszych. Panie z Kół Gospodyń Wiejskich połączyły przyjemne z pożytecznym i przeprowadziły również degustację dań.

Cykl spotkań o bezpieczeństwie jest kontynuowany po wakacjach. Wydarzenie nie zostało sfinansowane z grantu, ale dzięki zaangażowaniu ludzi i podmiotów.

■ MIROŚŁAWA I MAREK WIDURKOWIE

STOWARZYSZENIE MANKO W PROGRAMIE „INTERWENCJA”

Starsze małżeństwo z Warszawy zostało oszukane przez komis z Tomaszowa Lubelskiego. Seniorzy kupili samochód, aby ułatwić sobie opiekę nad synem z niepełnosprawnością, jednak pojazd zepsuł się już w drodze powrotnej. Mimo że właściciel zobowiązał się pokryć koszty naprawy, słuch po nim zaginął. Sprawą zainteresował się Polsat – do programu „Interwencja” jako eksperta zaproszono między innymi prezesa Stowarzyszenia MANKO Łukasza Salwarowskiego.

Rodzina miała pojechać nowym samochodem do sanatorium w Dąrkówku. Potrzebowała większego auta, po tym jak poprzednie się zepsuło. Niestety właściciel komisowi zataił wiele informacji: przede wszystkim samochód był powypadkowy. Po przejechaniu 50 kilometrów zapaliły się kontrolki, zagotował się akumulator i wylał kwas. Początkowo właściciel chciał pomóc, ale kiedy pojawiły się kolejne usterki, przestał odbierać telefon.

Niestety to jedno z wielu rodzajów oszustw, które spotykają łatwowiernych seniorów. Prezes Łukasz Salwarowski podkreśla, że w dobie coraz to nowszych sposobów na oszustwa, trzeba być szczególnie czujnym:



– To nieuczciwe i manipulacyjne zachowanie, przykład na wykorzystywanie słabości konsumenta. Sprzedawca ma obowiązek naprawić, zmniejszyć cenę albo oddać całość wpłaconej kwoty.

W ramach kampanii „Stop manipulacji – nie daj się oszukać” Stowarzyszenie MANKO uczy na wszelkie podejrzane zachowania i szerzy wiedzę na temat podstępnych technik manipulacji. Więcej informacji na temat naszych działań znajdziecie na stronie www.glosseniora.pl. Bądźcie na bieżąco.

CYFRYZUJMY ODPOWIEDZIALNIE

22 lipca 2024 roku w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów odbył się okrągły stół pod nazwą „Higiena cyfrowa wśród seniorów”. Przedstawiciele wielu instytucji i organizacji dyskutowali nad wyzwaniem i problemami związanymi z nową technologią, która coraz częściej pojawia się w życiu osób starszych. W spotkaniu wzięli udział m.in. minister ds. polityki senioralnej Marzena Okta-Drewnowicz, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski oraz wiceminister Paweł Olszewski.

Zgodnie z badaniami Głównego Urzędu Statystycznego i Eurostatu zaledwie 18% seniorów dysponuje podstawowymi umiejętnościami cyfrowymi. Z kolei bez względu na grupę wiekową takich kompetencji nie posiada aż 56% osób w Polsce. Te dane stały się przedmiotem dyskusji w trakcie okrągłego stołu, którego celem było wypracowanie rozwiązań, tak aby seniorzy korzystali z Internetu w bezpieczny i rozsądny sposób.

Podczas spotkania wielu ekspertów – prezes Stowarzyszenia MANKO **Łukasz Salwarowski**, przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów **Elżbieta Ostrowska** czy przedstawiciele **SeniorApp** – postulowało o mądrą i odpowiedzialną cyfryzację. W naszej wypowiedzi zwracaliśmy uwagę na poniższe problemy:

- w procesie cyfryzacji trzeba pamiętać o edukacji seniorów z zakresu cyberbezpieczeństwa. Niezwykle przydatna jest kampania Głosu Seniora pt. „Stop manipulacji – nie daj się

oszukać”, która uświadamia na temat skali oszustw i uczy, jak się przed nimi uchronić;

- cyfrując i edukując cyfrowo, nie zniechęcajmy seniorów do wychodzenia z domu i aktywności fizycznej. Bezruch może doprowadzić do przedwczesnej niepełnosprawności i niesamodzielności;
- nie można także dopuścić do dyskryminacji cyfrowej seniorów, którzy nie korzystają z wszelakich aplikacji internetowych. Niestety to nagminna sytuacja w wielu sklepach i instytucjach.



ODERWIJ SIĘ OD EKRANU I ŻYJ



Zgodnie z przewidywaniami wielu ekspertów technologia będzie stale się rozwijać i stanie się nieodłącznym elementem życia każdego z nas. Wystarczy zaobserwować możliwości sztucznej inteligencji, która nie tylko usprawnia wiele procesów, lecz także staje się narzędziem w rękach perfidnych oszustów. Nie ma jednak wątpliwości, że w najbliższych latach wzrośnie liczba użytkowników Internetu i smartfonów również w grupie osób powyżej 60 roku życia. Z tego powodu już wkrótce rusza nowa kampania Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora we współpracy z Fundacją Tomorrow Offline.

Dane są przerażające: statystyczny Polak wpatruje się w monitory przez 10 godzin i 26 minut na dobę, co daje 159 dni w ciągu roku. Właśnie tak okradamy się z cennego czasu, a dla wielu 5 miesięcy może być wiecznością. To groźne zjawisko dla każdego z nas, jednak dla seniorów ma ono szczególnie niebezpieczne skutki. Nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych odbiera im sprawność fizyczną i psychiczną. Długotrwały bezruch prowadzi do pozbawienia funkcji motorycznych, a co za tym idzie – utraty samodzielności i przedwczesnej niepełnosprawności. Nie sposób pominąć daleko idących



konsekwencji, takich jak zwiększenie zapotrzebowania na opiekę ze strony osób trzecich czy obciążenie systemu opieki zdrowotnej i społecznej. Kampania „Oderwij się od ekranu i żyj” jest zatem inwestycją w wydłużenie sprawności i aktywności polskiego społeczeństwa.

Szeroko zakrojone działania Stowarzyszenia MANKO i Fundacji Tomorrow Offline obejmie przekrojowe badanie stopnia konsumpcji mediów przez seniorów, zwiększanie świadomości zagrożeń płynących z nadmiernego korzystania z ekranów oraz profilaktykę uzależnień osób powyżej 60 roku życia.

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA I GALERIA HANDLOWA PRZYJAZNE SENIOROM

W 71 wydaniu Głosu Seniora informowaliśmy, że Międzyzakładowa Spółdzielnia Mieszkaniowa „Energetyka” w Warszawie jako pierwsza przystąpiła do naszego programu „Spółdzielnia mieszkaniowa przyjazna seniorom”. Dzięki temu liczną reprezentację spółdzielni (60 osób) mogliśmy gościć na XI Międzynarodowych Senioraliach w Krakowie. Kolejną ważną inicjatywą jest program „Galeria handlowa przyjazna seniorom”. Jako Stowarzyszenie MANKO serdecznie zachęcamy do partnerstwa, by wspólnie kreować przyjazny, a przede wszystkim bezpieczny świat dla osób starszych.

Seniorzy bywają bardzo przywiązani do swojego środowiska i w wielu przypadkach najwięcej czasu spędzają w mieszkaniu czy na osiedlu. To właśnie w tych miejscach powinni czuć się szczególnie bezpiecznie i komfortowo



lojalnościowe i zachęcać najemców galerii do honorowania Ogólnopolskiej Karty Seniora, edukować w zakresie bezpieczeństwa konsumenckiego, lekowego i drogowego, zachęcać do aktywności fizycznej i psychicznej.

JAK DZIAŁA PROGRAM?

Przystąpienie do kampanii „Galeria handlowa przyjazna seniorom” oraz „Spółdzielnia mieszkaniowa przyjazna seniorom” obejmuje szereg działań skierowanych do najstarszych. Galerie i spółdzielnie, które spełnią określone wymagania, otrzymają certyfikat potwierdzający ich otwartość na osoby 60+. Partnerzy promują materiały edukacyjne (on-line i w wersji tradycyjnej) związane z naszymi inicjatywami, aby seniorzy mogli zapoznać się z organizowanymi przez nas działaniami i konkursami aktywizacyjnymi. To ważny krok w aktywizacji tej grupy. Kluczowe jest także zwiększanie ich świadomości na temat oszustw i nieuczciwych praktyk sprzedawców lub naciągaczy, którzy czyhają na nas w Internecie, po drugiej stronie słuchawki lub za drzwiami.

oraz mieć dostęp do udogodnień ułatwiających im codzienne życie. Spółdzielnie odgrywają zatem kluczową rolę, jeśli chodzi o bezpieczeństwo i komfort osób starszych. Trzeba zadbać o dostępność architektoniczną. Windy, podjazdy, oświetlenie i odpowiednie oznaczenia znacząco ułatwiają seniorom poruszanie się, co zachęca do aktywności i wychodzenia z domu. Ważna jest także przestrzeń wokół bloków – zieleni, siłownia i ławki sprzyjają aktywności fizycznej i spotkaniom na świeżym powietrzu. Istotną rolę odgrywają też kluby seniora, czyli miejsce, gdzie seniorzy mogą się regularnie widywać.

Podobne założenia pojawiają się w programie „Galeria handlowa przyjazna seniorom”. W dzisiejszych czasach centra nie służą wyłącznie do robienia zakupów, są także miejscem relaksu czy rozrywki. Ze względu na proces starzenia się społeczeństwa coraz częściej konsumentami są osoby powyżej 60 roku życia. Skoro srebrna gospodarka dynamicznie się rozwija, należy zadbać o komfort osób starszych, którzy są cennymi klientami. W ramach kampanii chcemy walczyć o zwiększenie dostępności poprzez zapewnienie wind, podjazdów, bezpłatnych toalet, wspierać programy





Nie daj się nabrać!

#Znam TeNumery

Poznaj ogólnopolską kampanię społeczną skierowaną do Seniorów i ich bliskich!



Nowe sposoby komunikacji zagościły w naszym życiu na dobre. Codziennie jesteśmy bombardowani wiadomościami ze wszystkich stron, nie tylko od znajomych i rodziny. Wśród tych informacji znajduje się także wiele treści marketingowych, które mają na celu przybliżenie oferty produktu lub usługi. Ale czy każdy e-mail lub SMS należy od razu odbierać?

Poza rodziną i przyjaciółmi do twojego adresu mailowego czy numeru telefonu mają dostęp najróżniejsze osoby. Zresztą w dzisiejszych czasach otrzymanie wiadomości od nieznanego nadawcy to nic nadzwyczajnego. To właśnie w nich mogą znajdować się np. gazetki promocyjne, linki do zalogowania przy zmianie hasła czy treści o konieczności potwierdzenia odbioru paczki. Często otwieramy je i postępujemy zgodnie z zawartą instrukcją, zanim zdążymy pomyśleć o konsekwencjach. W natłoku wiadomości należy pamiętać o ich uważnym filtrowaniu, by nie paść ofiarą następnego sposobu oszustów!

PUNKT 3: Nie klikaj w linki i nie odpowiadaj na nieznane SMS-y

Jeśli od nieznanego nadawcy dostałeś SMS lub e-mail z linkiem, nigdy w niego nie klikaj. Adresy fałszywych stron tylko minimalnie różnią się od oryginałów. Choć przeczytamy je kilka razy, nie zauważymy niczego podejrzanego. Część tych wiadomości (linków) może być próbą wyłudzenia ważnych informacji lub zainfekowania naszego telefonu czy komputera złośliwym oprogramowaniem – wirusem. Jeśli masz wątpliwości, poradź się rodziny i znajomych.

#ZnamTeNumery

Akcję **#ZnamTeNumery** promują aktorzy z serialu „Lombard. Życie pod zastaw” – Dominik Dąbrowski, Małgorzata Szeptycka i Henryk Gołębiewski. „Lombard. Życie pod zastaw” to kultowa produkcja Telewizji Puls i Studia A. Emisje odcinków: od poniedziałku do piątku o 19.00 oraz w soboty od 10.00, tylko na TV Puls.



ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO STOWARZYSZENIE MANKO ODDAJE HOŁD

15 sierpnia 2024 roku odbyły się uroczystości, które upamiętniły zwycięstwo polskiej armii w bitwie warszawskiej. W tym roku przypada 104 rocznica „cudu nad Wisłą”. Na zaproszenie prezydenta Andrzeja Dudy i pierwszej damy Agaty Korhnauser-Dudy prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski wziął udział w obchodach święta Wojska Polskiego.



W trakcie defłady wojskowej na Włstostradzie panowała podniosła atmosfera. Nic dziwnego – tysiące osób zebrało się, aby podziwiać paradę polskich służb mundurowych i oddać hołd tym, którzy przed laty dzielnie bronili terytorium Rzeczypospolitej. Podczas spotkania na Zamku Królewskim nie zabrakło wolontariuszy m.in. ze Stowarzyszenia Szarych Szeregów. Prezes Łukasz Salwarowski miał okazję porozmawiać z tamtejszymi działaczkami: Anną Wąsik, Ewą Matkowską i Katarzyną Żukowską. Docenił ich wartościową pracę. Zgodnie stwierdzili, że ten rodzaj wolontariatu jest istotnym elementem polityki senioralnej oraz inspiracją do działań.

Nie zabrakło czasu również na wspomnienia i ważne chwile z powstańcami, a wśród nich byli: płk Zbigniew Ryłski ps. Andrzej, mjr Jakub

Nowakowski ps. Tomek, kpt Feliks Waśkiewicz ps. Czarny, kpt Janusz Wałędzik ps. Czarny, por. Zbigniew Daab ps. Kapiszon. Choć obecnie mają 95–101 lat, nadal prowadzą aktywny tryb życia dzięki wsparciu wolontariuszy. Pomimo dużej różnicy wieku łączy ich przyjaźń i wzajemna troska.

Nie możemy zapomnieć o przeszłości, dlatego w kolejnych wydaniach przybliżymy sylwetki naszych bohaterów oraz działalność Stowarzyszenia Szarych Szeregów.

NASI BOHATEROWIE – GENERAŁ TADEUSZ BIEŃKOWICZ

Tadeusz Bieńkowicz urodził się w 1923 roku, a zmarł w 2019 roku. Był obrońcą Kresów – Ziemi Nowogródzkiej. To żołnierz Armii Krajowej, który uczestniczył w wielu akcjach zbrojnych, m.in. w zdobyciu Ejszyszek, stacji kolejowej w Woronowie, rozbiciu i rozbrojeniu posterunków granicznych w Krakszlach, niemieckiego garnizonu w Horodnie, akcji przeciwko wysokiemu dowódcy NKWD, czyli majorowi Kanarczukowi, którą podjęto w odwecie za spalenie polskich wiosek.



FOT. TWITTER/UDSKOR

Generał Tadeusz Bieńkowicz stał się inwalidą wojennym. To niezłomny więzień okresu stalinowskiego – w 1950 roku został aresztowany i poddany okrutnemu śledztwu, ale mimo wszystko nie przyznał się do stawianych mu zarzutów. Wówczas dostał wyrok dożywocia, ale zwolniono go po 7 latach, a zrehabilitowano – w 1990 roku.

Jako członek Związku Bojowników o Wolność i Demokrację upowszechniał wiedzę o dziejach Armii Krajowej i zbrodni katyńskiej w ramach spotkań

z młodzieżą. Z czasem objął stanowisko prezesa Oddziału Nowohuckiego Związku Inwalidów Wojennych RP. Był współzałożycielem Polskiego Związku Więźniów Politycznych Okresu Stalinowskiego i Związku Armii Krajowej, członkiem Rady Honorowej w Okręgu Nowogródzkim Światowego Związku Żołnierzy AK i Stowarzyszenia Kawalerów Orderu Wojennego Virtuti Militari.

Został odznaczony: Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Walecznych, Złotym Krzyżem Zasługi, Krzyżem Armii Krajowej, Odznaką „Weteran Walk o Wolność i Niepodległość Ojczyzny”, Krzyżem Kombatanckim „Więźniowi Komunizmu” z mieczami, Odznaką Honorową Żołnierza AK okręgów „Wiano” i „Nów”, Medalem Stulecia Odzyskanej Niepodległości.

W 2018 roku prezydent Andrzej Duda na wniosek ministra obrony narodowej mianował Tadeusza Bieńkowicza na stopień generała brygady.

■ AUTOR: ZDZISŁAW FURGAŁ

KUSTOSZ MUZEUM CZYNU ZBROJNEGO
W LATACH 1963–2021

WYDAWCA POLSKOŚCI JÓZEF ZAWADZKI (1781–1838)

Józef Zawadzki pojawił się w Wilnie w 1803 roku na wezwanie zamożnego miejscowego kupca Jana Floriana Bietscha, który prowadził liczne interesy handlowe. Dzięki temu dostrzegał rynek dla książek sprowadzanych dotąd na Litwę z zagranicy. Nie bez znaczenia stanowił fakt, że importowane książki były napisane w językach obcych – głównie we francuskim. Chodziło jednak o to, by upowszechnić język polski.

Józef miał przygotowanie księgarskie, po ukończeniu szkoły pijarskiej w Rydzynie odbywał bowiem praktykę w księgarniach Poznania, Wrocławia i Lipska. Jedyną wówczas drukarnię w Wilnie – uniwersytecką – Zawadzki szybko wydzierżawił, a następnie przystąpił do jej unowocześniania. Protektorem Józefa był książę Adam Czartoryski, czyli „wielki opiekun muz”. Właśnie za wstawiennictwem księcia Zawadzki uzyskał korzystną umowę z Uniwersytetem Wileńskim, którym kierował wtedy Jan Śniadecki – wybitny astronom.

ROZWÓJ DRUKARNI

Zawadzki niezwłocznie sprowadził do zecerni zagraniczne kroje pisma, zorganizował odlewnię czcionek, wprowadził nowe typy pras. Dzięki temu uniwersytecka typografia drukowała dzieła w kilkunastu językach, także w hebrajskim i arabskim. Odnowiona przez Zawadzkiego oficyna drukarska wyróżniała się starannością druku i dobrym gatunkowo papierem.

Szybko się okazało, że w Wilnie są twórcy, którzy mają problemy z wydaniem swoich dzieł. Potrzebne były pieniądze, dlatego Zawadzki zabiegał o nie w wielu miejscach. Jednocześnie skupiał wokół siebie osoby – jak sądził – przydatne w misji upowszechniania polskiej literatury. Ubolewał nad tym, że twórcy często żyją w niedostatku z powodu niewystarczająco rozwiniętego rynku, otwartego na polskie wydawnictwa. Zawadzki był prekursorem idei płacenia autorom honorariów, choć ich wysokość uzależniał od spodziewanych przychodów ze sprzedaży. Stale obserwował światowe tendencje w zakresie wydawania książek i starał się przenosić je na wileński grunt.

ZWYCZAJNY DRUKARZ – NADZWYCZAJNA ROLA

Książki podawały w stopce wydawniczej: „Nakładem i drukiem Józefa Zawadzkiego Akademii Zwyczajnego Drukarza”. W krótkim czasie mężczyzna stał się jednym z najważniej-

szych drukarzy i wydawców w Wilnie. W latach 1823–1826 wydał między innymi *Bibliograficznych ksiąg dwoje t. 1-2* Jochima Lelewela, prace naukowe Śniadeckiego czy *Słownik łacińsko-polski* ks. Floriana Bobrowskiego. Drukował również nuty, kalendarze i czasopisma, m.in. Tygodnik Wileński.

Zawadzki był zwolennikiem niepoprawiania pisowni stosowanej przez autora – uważał, że dzieło trzeba wydrukować tak, jak je napisano. Niektórzy współpracownicy sprzeciwiali się temu pogładowi, co niejednokrotnie prowadziło do konfliktów. Jeden z nich, Onufry Kopczyński, opracował *Treść gramatyki polskiej* jako wytyczne dla autorów, korektorów i drukarzy. Nie wszyscy autorzy stosowali się do tych zasad i prosili o zachowanie ich indywidualnego podejścia do kwestii pisowni. Mimo wszystko wydawnictwo Zawadzkiego ma spore zasługi przy unifikacji polskiego języka pisanego.

POZA KSIĄŻKAMI

Józef Zawadzki miał trzech synów i trzech wnuków, z których jeden, Władysław, był ministrem skarbu w rządzie II RP. Wydawnictwo Józefa Zawadzkiego w sumie wydało ok. 400 tytułów. Firma istniała do 1939 roku, czyli jeszcze ponad sto lat po śmierci założyciela.

■ **ANDRZEJ ZAWADZKI**
AMBASADOR GŁOSU
SENIORA Z PIASECZNA



Na podstawie książki Radostawa Cybulskiego pt. *Józef Zawadzki – księgarz, drukarz, wydawca* (Ossolineum, Wrocław 1972)



MIĘDZYPOKOLENIOWY MARSZOBIEG PO ZDROWIE Z GŁOSEM SENIORA

Celem XI Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie stała się aktywizacja osób starszych, dlatego w tym roku wydarzeniem towarzyszącym był Międzypokoleniowy Marszobieg po Zdrowie. Został on poświęcony śp. dr. Krzysztofowi Czarnobilskiemu – geriatrze, ambasadorowi Głosu Seniora, współtwórcy naszych senioraliów i twórcy idei „Szpital przyjazny seniorom”. Dzięki uczestnictwu wspólnie uczciliśmy jego pamięć, a jednocześnie zadbałmy o kondycję i promowaliśmy aktywność fizyczną po 60 roku życia.

Uczestnicy zebrali się 7 września 2024 roku o godzinie 10 w Parku Jordana w Krakowie, gdzie rozpoczęły się przygotowania do Międzypokoleniowego Marszobiegu po Zdrowie. Uczestnicy dostali numery startowe, zrobili rozgrzewkę i poznali swoich „przeciwników”. W rzeczywistości rywalizacja zupełnie nie miała miejsca – wydarzenie stało się idealną okazją do wspólnego spędzenia czasu i zadbania o własne zdrowie. Organizatorom zależało, aby marszobieg z Głosem

Seniora przyczynił się do pielęgnowania więzi między pokoleniami, stąd też zjawily się nie tylko osoby starsze. Aby docenić zaangażowanie, każdy dostał dyplom.

W wydarzeniu wzięli udział również najbliżsi dr. Krzysztofa Czarnobilskiego: córka dr Maja Czarnobilska, żona prof. Ewa Czarnobilska oraz dr. Michał Zabojszcz, dyrektor Szpitala MSWiA w Krakowie. Dziękujemy za liczny udział, aby w sportowym stylu uczcić naszego drogiego ambasadora i kontynuować jego misję promowania zdrowego stylu życia.







I ZABIERZOWSKI RAJD NORDIC WALKING

11 września 2024 roku odbył się I Zabierzowski Rajd Nordic Walking, który został połączony z Małopolskim Marszem po Zdrowie. To było wielkie sportowe święto wszystkich seniorów – nie tylko z gminy Zabierzów. Wydarzenie zostało objęte patronatem medialnym Głosu Seniora.

Uczestnicy mogli wziąć udział w specjalnym treningu i warsztatach nordic walkingu. Poprowadziła je Angelika Szewczyk, czyli ekspertka w tej dyscyplinie. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu z sukcesem podeszli do sportowych zmagień.

Rajd poprowadził ambasador zdrowego stylu życia Głosu Seniora – dr Marek Pilch dzielnie dopingował wszystkich zebranych. Oczywiście udało się wyłonić zwycięzców. Laureatami zostali:

-  Dorota Nędza: w kategorii „Najszybsza uczestniczka”;
-  Radostaw Kot: w kategorii „Najszybszy uczestnik”;
-  Zofia Żwirtek: w kategorii „Najstarsza uczestniczka”;
-  Józef Mickiewicz: w kategorii „Najstarszy uczestnik”.

Seniorom towarzyszył pan Jerzy Cywicki, który reprezentował Urząd Gminy Zabierzów. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Samorządowe Centrum Kultury i Promocji Gminy Zabierzów, Gminną Radę Seniorów w Zabierzowie

i Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Z kolei patronat honorowy nad I Zabierzowskim Rajdem Nordic Walking sprawowała wójt gminy Zabierzów – pani Dorota Kęsek.

Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestnikom! Solidarni z seniorami – razem damy radę.



MEDIA PRZYJAZNE SENIOROM

► Już wielokrotnie przypominaliśmy na łamach *Głosu Seniora*, jak ważne jest podejmowanie tematów senioralnych przez ogólnopolskie i lokalne media. Wciąż dla większości osób starszych to tradycyjne środki masowego przekazu – prasa, radio, telewizja – są oknem na świat. Warto więc pomyśleć o najstarszych członkach naszego społeczeństwa, bo w wielu przypadkach nie mają oni dostępu ani do nowoczesnego smartfona, ani Internetu.

W 71 wydaniu naszego magazynu (s. 37) opisywaliśmy media przyjazne seniorom, czyli takie, które stworzyły audycje specjalnie dla seniorów, tak by mogli być na bieżąco z informacjami o otaczającym nas świecie. Dziennikarze na ogół poruszają w nich kwestie: bezpieczeństwa osób starszych, projektów i kampanii mających na celu podniesienie jakości życia czy porad dotyczących zdrowia psychicznego i fizycznego. Doceniliśmy m.in. audycję „Przystanek Senior” Radia Andrychów (1584 AM), audycję „Twoja generacja” Radia Warszawa (106,2 FM), audycję „Suwalski SMS, czyli Stabilnej Młodości Stan” Radia 5 (91,2 FM) oraz program „Senior na fali” TVP Katowice.

POLSKIE RADIO 24 – KOLEJNE MEDIUM PRZYJAZNE SENIOROM

Tym razem na uwagę zasługuje audycja „Portfel Seniora”, którą można usłyszeć w Polskim Radiu 24. Inicjatorką i gospodarzem tego cyklicznego programu jest redaktorka Anna Grabowska – to właśnie ona niegdyś prowadziła „Debatę Senior” w TVP. W ramach cotygodniowych spotkań porusza tematy ekonomiczne, tak ważne dla polskich seniorów, ich opiekunów i wszystkich zainteresowanych polityką senioralną. Do studia zaprosiła już wielu ekspertów, takich jak: prof. Agnieszka Neumann-Podczaska, dr Elżbieta Ostrowska z Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, dr Marcin

Wojewódka z Polskiego Instytutu Emerytalnego czy prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora Łukasz Salwarowski.

W odcinku z gościnnym udziałem Stowarzyszenia MANKO słuchacze mieli okazję dowiedzieć się istotnych informacji na temat Ogólnopolskiej Karty Seniora:

– To bardzo przydatny dokument. Niestety seniorzy często o nim nie wiedzą, choć przynosi konkretne korzyści – zwróciła uwagę Anna Grabowska. Przypominamy, że każdy, kto ukończył 60 lat, może wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora i cieszyć się zniżkami w 4000 punktów. Wystarczy należeć do Gminy Przyjaznej Seniorom, jeśli nie – wejść na stronę internetową www.glosseniора.pl, wypełnić formularz i opłacić składkę członkowską, a następnie dokumenty wysłać listem na adres redakcji. Można także przestać skan na adres e-mail poczta@manko.pl.

Jeśli jesteście ciekawi całej rozmowy, zapraszamy na kanał Głos Seniora TV na YouTube. Z kolei audycji „Portfel seniora” posłuchacie w każdą niedzielę o 9.06 w Polskim Radiu 24 (97,2 FM dla Krakowa, 92 FM dla Warszawy).

RADIO KRAKÓW

Chociaż w Radiu Kraków brakuje cyklicznego programu skierowanego do osób starszych, dziennikarze starają się poruszać tematy z nimi związane. Redaktor Jacek Bańka do studia zaprosił prezesa Łukasza Salwarowskiego. W audycji „O tym się mówi” przedyskutowali wątek podniesienia wieku emerytalnego, współczesną definicję seniora 60+ czy istotę aktywizacji seniorów poprzez pracę zawodową. Warto zapoznać się z materiałem dostępnym na stronie <https://www.radiokrakow.pl/audycje/seniorzy-to-najlepsi-pracownicy-najbardziej-lojalni-oddani-kompetentni/>.

Czekamy na Wasze zgłoszenia cyklicznych programów i audycji o seniorach i dla seniorów. Prosimy wysłać na adres: ogs@manko.pl, 12 429 37 28, os. Uroczę 12 w Krakowie.



PAMIĘĆ O BOHATERACH

18 sierpnia 2024 roku Stowarzyszenie Przyjaciół Polskich Weteranów SPPW Southampton wspólnie z Polską Szkołą im. F. Chopina Southampton wzięło udział w obchodach Święta Wojska Polskiego i zwycięstwa Polski nad rosyjskim najeźdźcą w 1920 roku.



Obchody rozpoczęły się uroczystą Mszą Świętą w kościele Holy Family w Southampton. Następnie członkowie SPPW na czele z ks. TChr Mariuszem Urbanowskim, obecnym pro-

boszczem parafii, i pozostali uczestnicy udali się na cmentarz Hollybrook. Tradycyjnie zbrali się przy grobie ks. kan. A. Jankowskiego, założyciela i pierwszego proboszcza parafii Southampton. Łącząc się we wspólnej modlitwie, złożyli hołd poległym żołnierzom, którzy walczyli podczas bitwy warszawskiej znanej jako „cudu nad Wisłą”.



PROJEKT PN. KONFERENCJA „GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ”
FINANSOWANY PRZEZ MINISTERSTWO SPRAW ZAGRANICZNYCH
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ W KRAJACH „POLONIA I POLACY ZA GRANICĄ”
2024 – WYDZIAŁEM I INICJATYWĄ POLONIJNE



Członkowie SPPW odczytali Apel Poległych, a zgromadzeni uczcili minutą ciszy żołnierzy walczących za Ojczyznę nie tylko w trakcie bitwy warszawskiej, ale także II wojny światowej.

Naszym obowiązkiem jest przekazywać kolejnym pokoleniom prawdę, dla której tysiące żołnierzy oddało swoje życie. Cześć ich pamięci!

■ **KRYSTYNA JENVEY**, PREZES SPPW SOUTHAMPTON

FOT: ANIA KLEINA, RAFAŁ ZIMOCZ, EWA CHARMUSZKO



OBCHODY 80 ROCZNICY OPERACJI „OSTRA BRAMA” W WILNIE



7 lipca 2024 roku zorganizowano obchody 80 rocznicy operacji „Ostra Brama”, które rozpoczęły się mszą świętą w wileńskim kościele pw. św. Teresy. Tego dnia uczczono próbę wyzwolenia Wilna spod niemieckiej okupacji przez Armię Krajową i wystąpienia wobec wojsk radzieckich.

Na Cmentarzu na Rossie odbył się uroczysty apel poległych połączony ze składaniem wieńców i wiązanek przy Mauzoleum Matki i Serca Syna. W uroczystości udział wzięli: społeczność polska na Litwie, przedstawiciele polskiej placówki dyplomatycznej, przedstawiciele Instytutu Pamięci Narodowej, kombatancki i harcerze.

Z kolei 13 lipca w podwileńskiej miejscowości odbył się tradycyjny Wiek Pamięci przy pomniku w Krawczunach, gdzie 80 lat temu żołnierze Armii Krajowej stoczyli swój ostatni bój z hitlerowcami również podczas operacji „Ostra Brama”. W walce poległo 79 akowców, a około 100 zostało rannych. W tych wspianych patriotycznych uroczystościach aktywny udział wzięli też słuchacze Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Solecznikach na Litwie.

■ **JADWIGA SINKIEWICZ**, PREZES PUTW



Głos
SENIORA



25.11.2024

PONIEDZIAŁEK

10:00 - 15:00

KONFERENCJA GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

WSPÓŁCZESNE WYZWANIA I PERSPEKTYWY
W ASPEKCIE POLITYKI SENIORALNEJ



Prezentacje
ekspertów



Panele
dyskusyjne
i networking



Pokaz Mody
Stylowi
Seniorzy

 512 057 047, promocja@manko.pl

 Muzeum Lotnictwa Polskiego
w Krakowie



Ministerstwo
Spraw Zagranicznych

MANKO
STOWARZYSZENIE



PROJEKT PN. KONFERENCJA „GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ”
FINANSOWANY PRZEZ MINISTERSTWO SPRAW ZAGRANICZNYCH
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ W KONKURŚIE „POLONIA I POLACY ZA GRANICĄ
2024 – WYDARZENIA I INICJATYWY POLONIJNE”

XXXII FORUM EKONOMICZNE W KARPACZU

W dniach 3–5 września 2024 roku odbyło się XXXIII Forum Ekonomiczne w Karpaczu. To jedno z najważniejszych spotkań organizacji gospodarczych i politycznych w Europie Środkowo-Wschodniej. Tegoroczna edycja przebiegła pod hasłem „Czas nowych liderów: razem kształtując przyszłość”. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Fundację „Instytut Studiów Wschodnich” przy współpracy z Województwem Dolnośląskim, gminą i miastem Karpacz, miastem Wrocław i Portem Lotniczym we Wrocławiu. Z kolei patronat medialny nad forum sprawował Głos Seniora.

W tym roku Forum Ekonomiczne przyciągnęło ponad 6000 gości, a w ciągu trzech dni odbyło się 600 wydarzeń: sesji plenarnych, paneli dyskusyjnych, debat, prezentacji raportów, spotkań autorskich, warsztatów, gal i koncertów. W Karpaczu pojawiło się wielu samorządowców, naukowców i polityków, m.in. minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski, minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk, minister nauki Dariusz Więczorek i wielu innych.

PO RAZ PIERWSZY O SZTUCZNEJ INTELIGENCJI










Ze względu na dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji po raz pierwszy na Forum Ekonomicznym pojawiło się Forum AI współorganizowane przez Ministerstwo Cyfryzacji oraz uczelnie: Uniwersytet Warszawski, Akademia Górniczo-Hut-



nicza, Politechnika Krakowska, Politechnika Poznańska. Kluczową kwestią było omówienie wpływu sztucznej inteligencji na rewolucję zachodzącą w społeczeństwie, w sektorach usług publicznych i komercyjnych. Paneliści podkreślili, że rozwój AI to duża szansa zwłaszcza dla absolwentów polskich uczelni, którzy odnoszą wielkie sukcesy na arenie międzynarodowej w dziedzinie nauk informatycznych.

WYRÓŻNIENIA

W trakcie XXXIII Forum Ekonomicznego odbyły się również uroczyste gale. Podczas nich wręczono nagrody:

-  Nagroda Szkoły Głównej Handlowej dla prof. Henryka Skarżyńskiego ze Światowego Centrum Słuchu w Kąjetanach;
-  Nagroda Człowieka Roku Forum Ekonomicznego dla wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza;
-  Nagroda Firmy Roku dla firmy Budimex;
-  Nagroda im. Józefa Oleksego dla wicepremiera Krzysztofa Gawkowskiego;
-  Nagroda Marszałka Województwa Dolnośląskiego w kategorii „Osoba” dla Piotra Hercogi, prezesa fundacji Maratony Górskie;
-  Nagroda Marszałka Województwa Dolnośląskiego w kategorii „Firma” dla firmy Scanway S.A.;
-  Nagroda Prezydenta Wrocławia w kategorii „Biznes odpowiedzialny społecznie” dla firmy Collins Aerospace Wrocław, dla Spółki AB S.A. oraz dla Hewlett Packard Enterprise Global Business Center;
-  Nagroda Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu dla firm: Toyota Boshoku Legnica sp. z o.o. i Toyota Boshoku Poland sp. z o.o.;
-  Nagroda Politechniki Krakowskiej dla firmy Hemolens Diagnostics.

Serdecznie gratulujemy wszystkim wyróżnionym!

GŁOS SENIORA NA XXXII FORUM EKONOMICZNYM W KARPACZU

Forum Ekonomiczne w Karpaczu to międzynarodowe spotkanie skupiające się na biznesie, polityce i nauce. Nie omija jednak wątków dotyczących zwykłych obywateli, dlatego już pierwszego dnia uczestnicy poruszyli tematy ważne m.in. dla osób starszych. Odbył się panel pt. „Starzejące się społeczeństwo a nowa rzeczywistość – przyszłość usług dla pokolenia seniorów”, a w roli moderatora wystąpił prezes Stowarzyszenia MANKO i redaktor naczelny Głosu Seniora, Łukasz Salwarowski.

We wprowadzeniu przypomniał, jak liczną grupą w Polsce są osoby po 60 roku życia i z jak wieloma problemami wciąż borykają się najstarsi mieszkańcy. Samotność, słaby dostęp do placówek medycznych zwłaszcza na wiejskich terenach, głódowe emerytury, przedwczesna niesamodzielność, spore koszty przebywania w domach opieki społecznej, deficyt opiekunów... To zaledwie kropla w morzu spraw, które mogą spędzać sen z powiek seniorów i ich rodzin. Na pytanie, jak zapobiegać zbyt wczesnej dezaktywacji osób starszych na polu rodzinnym i społecznym, odpowiedzieli:

- Igor Marczak, prezes fundacji SeniorApp;
- Jan Kominek, prezes fundacji Centrum Przedsiębiorczości i Innowacji 50+;
- Keteryna Koltunova, zastępca przewodniczącego Kirowogradzkiej Obwodowej Administracji Państwowej;
- Ryszard Majer, senator Rzeczypospolitej Polskiej;
- Ewa Springier-Kakiet, wicestarosta powiatu żyrdowskiego.

EDUKACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA

Na polskim rynku brakuje wykwalifikowanych opiekunów osób starszych, ale zdaje się, że właśnie ta profesja będzie przyszłościowym zawodem. Zdaniem pani Ewy Springier-Kakiet za 15 lat zapotrzebowanie na opiekunów wzrośnie co najmniej dwukrotnie, dlatego w żyrdowskich szkołach średnich najprawdopodobniej zostaną wprowadzone nowe kierunki: technik farmacji, technik sterylizacji, opiekun osób z niepełnosprawnością

czy animator czasu wolnego osób starszych. Podkreśliła wagę obustronnej edukacji – senior powinien „wychować” swojego następcę i przekazywać doświadczenie, a jednocześnie uczyć się od młodszych technologii.

CYFRYZACJA TO AKTYWIZACJA?

W dzisiejszym świecie technologia i sztuczna inteligencja rozwijają się w zaskakującym tempie. Dla wielu seniorów to obca rzeczywistość, której nie rozumieją. Pan Igor Marczak przekonywał, że w klubach seniora czy na uniwersytetach trzeciego wieku prowadzący powinni kłaść większy nacisk na edukację cyfrową. Ponownie – z udziałem młodzieży, by pielęgnować więź międzypokoleniową. Jako przykład równowagi podał Azję, gdzie polityka senioralna działa sprawnie i mimo że w kwestii cyfryzacji są pionierami, to na pierwszym miejscu stawiają człowieka, by nikogo nie wykluczać cyfrowo.

WSZYSTKIE RĘCE NA POKŁAD

Zwieńczeniem panelu było pytanie prezesa Salwarowskiego, co jeszcze można zrobić dla seniorów w Polsce. Poszczególne apele łączył wspólny mianownik: zmiana. Padło wiele cennych, ale i gorzkich wskazówek, takich jak: zatrzymanie segmentacji polityki, zmiana podejścia do osób starszych i do funduszy, wzrost oczekiwań co do działań samorządów, wzbudzenie w społeczeństwie empatii. Kluczowe jest również zaangażowanie różnorodnych środowisk i zwykłych obywateli.

– Wszystkie ręce na podkład – podsumował spotkanie prezes Stowarzyszenia MANKO i Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego.





OLIMPIADA „TRZECI WIEK NA START” W ŁAZACH



W dniach 13–14 września 2024 roku nad zalewem Mitręga w Łazach (gm. Łazy) odbyło się największe wydarzenie sportowe adresowane do seniorów, czyli XVI Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”. Organizatorem olimpiady był Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach, patronami medialnymi – Głos Seniora i Echa Łaz, a partnerem głównym – Totalizator Sportowy, właściciel marki LOTTO.

XVI Międzynarodowa Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start” ma na celu promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród osób starszych. W tegorocznej edycji udział wzięło 593 zawodników z 36 uniwersytetów i organizacji senioralnych z całej Polski. W zawodach gościnnie uczestniczyli także przedstawiciele z Grecji i Włoch.

W pierwszy dzień odbyło się międzypokoleniowe spotkanie połączone ze sztafetą, w której udział wzięło 9 drużyn. Wszyscy zawodnicy otrzymali medale i pamiątkowe dyplomy, a na zakończenie dnia integrowali się nad zalewem Mitręga.

14 września upłynął pod znakiem sportowej rywalizacji. Podczas tegorocznej olimpiady zawodnicy zmagali się w 11 konkurencjach: biegi, pływanie, rzut piłką lekarską, łucznictwo, kajaki, tenis stołowy, strzelectwo, rowery, turniej brydżowy, turniej boule, turniej szachowy. Ze względu na warunki atmosferyczne organizatorzy zmienili lokalizację niektórych konkurencji. Najstarsi uczestnicy: Czesław Kluszczewski (92 lata) i Helena Macianta (90 lat) zgodnie z tradycją zostali nagrodzeni Pucharem Głosu Seniora.

Prezentujemy wyniki kwalifikacji generalnej:

- 1 miejsce: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gliwicach
- 2 miejsce: Rada Seniorów Dzielnicy Bemowo
- 3 miejsce: Centrum Sądeckiego Seniora
- 4 miejsce: Zawierciański Uniwersytet Trzeciego Wieku
- 5 miejsce: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach
- 6 miejsce: Klub „Głosu Seniora”
- 7 miejsce: Bytomski Uniwersytet Trzeciego Wieku
- 8 miejsce: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rzeszowie
- 9 miejsce: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lesznie
- 10 miejsce: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Targu
- 10 miejsce: Wadowicki Uniwersytet Trzeciego Wieku

■ AGNIESZKA SEWERYN



XV FESTIWAL BIEGOWY W PIWNICZNEJ-ZDROJU TO ŚWIĘTO MIŁOŚNIKÓW SPORTU

Tegoroczna edycja Festiwalu Biegowego w Piwnicznej-Zdroju odbywała się w dniach 6–8 września pod patronatem medialnym Głosu Seniora. Przez trzy dni zarówno amatorzy, jak i profesjonalści zmierzli się z własnymi słabościami na wielu trasach. W trakcie wydarzenia panowała bardzo rodzinna atmosfera – organizatorzy przewidzieli atrakcje również dla najmłodszych. Poza sportowymi zmaganiem zwiędzający mogli wziąć udział w Festiwalu Lachów i Górali oraz w Festiwalu Smaków.

Festiwal Biegowy w Piwnicznej-Zdroju to jeden z największych festiwali biegania po górach, na którym pojawiło się niemal 10 000 osób. W tym roku na uczestników również czekał bogaty program składający się z wielu zawodów i tras. Pierwszego dnia odbyły się następujące biegi:

- **Aktywny Małopolanin**, w którym rywalizowało niemal 700 uczniów;
- **Bieg Lachów i Górali, Bieg w krawacie i Bieg na szpilkach**, czyli najbardziej efektowne i niecodzienne biegi;
- **Bieg na milę**, w którym uczestnicy pokonali aż 7 kilometrów w nocnych warunkach.

INTENSYWNY CZAS

Drugi dzień upłynął pod znakiem długodystansowych tras. Przedstawiamy zwycięzców:

- 🏆 **Bieg 7 Dolin na 100 kilometrów** – Artur Jabłoński i Joanna Kujawska-Frejlich;
- 🏆 **Bieg 7 Dolin na 61 kilometrów** – Piotr Uznański i Anna Bieniecka;
- 🏆 **Bieg 7 Dolin Górski Koral Maraton** – Jarosław Zbożen i Marta Chilicka;
- 🏆 **Sądecka Dycha Newagu** – Łukasz Wieteki i Joanna Griman.

Podczas gdy biegacze walczyli na górskich trasach, na starcie pojawili się najmłodszy, czyli dzieci w wieku 9–12 lat, które pobiegły na dystansie 600 metrów. Wieczorem z kolei zawodnicy stanęli w szranki podczas zawodów, takich jak: Nocny Nordic Walking, Sądecki Nordic Walking pod Gwiazdami oraz Nocny Bieg Rodzinny. Natomiast trzeciego dnia odbył się: Bieg Górski na 23 km, Półmaraton, Bieg Górski na 11 km, Mistrzostwa Doliny Popradu w Nordic Walkingu na 11 km, Biegi Dzieci do lat 8, Bieg na 1 km oraz Iron Run na 140 km! Ostatnim punktem był niesamowity Bieg Przebierańców. Na metę dotarli kosmici, muszkieterowie, a nawet Alicja z Krainy Czarów.

ŁUT SZCZĘŚCIA

Tradycją Festiwalu Biegowego jest loteria. W tym roku szczęśliwcem okazał się pan z Krzeszowa koło Suchej-Beskidzkiej, który w loterii samochodowej firmy Koral wygrał Toyotę Aygo X.

ZDERZENIE KULTUR

Piwniczna-Zdrój przyciągnęła zarówno pasjonatów sportu, jak i miłośników folkloru. Na Festiwalu Lachów i Górali zaprezentowali się m.in. Lachy Sądeckie, Lachy Szczyrzyckie, Lachy Północne, Pogórzanie, Górale Pienińscy, Górale Spiscy, Górale Czarni, Górale Orawscy i Górale Babiogórscy. Na cenie stanęło mnóstwo zespołów polskich i zagranicznych, które koncertowo zapromowały swoją kulturę.



FOT. WWW.FESTIWALBIEGOWY.PL

CENTRALNY KLUB PACJENTA

24 września 2024 roku odbyła się druga edycja Centralnego Klubu Pacjenta w Katowicach pod patronatem medialnym Głosu Seniora.

Na wydarzeniu nie zabrakło członków Rady ds. Polityki Senioralnej: prezesa Łukasza Salwarowskiego oraz prof. Marty Podhoreckiej, która edukowała na stoisku fizjoterapeutycznym.

Do grona wystawców należały też przedstawicielki naszego partnerskiego Biura Rzecznika Praw Pacjenta: dyrektor Marzanna Bieńkowska i specjalistka Joanna Niewiadomska. Na spotkaniu był obecny również zastępca dyrektora Departamentu Polityki Senioralnej KPRM Maciej Kmita, który powitał gości w imieniu minister ds. polityki senioralnej Marzeny Okty-Drewnowicz i wziął udział w panelu eksperckim pt. „Profilaktyka receptą na zdrowie”.

Niezwykle miło było porozmawiać z seniorami i przedstawicielami instytucji z naszych Gmin Przyjaznych Seniorom. Na Centralnym Klubie Pacjenta pojawili się m.in.

- Stanisława Rzeźnik, przewodnicząca Mieleckiej Rady Seniorów;
- Agata Cwięka, koordynator polityki senioralnej w Mielcu;
- Danuta Wojnar-Płaza, przewodnicząca Rzeszowskiej Rady Seniorów;

- Anna Jaśkowska, pełnomocnik Wojewody Śląskiego do Spraw Polityki Senioralnej;
- nasza ambasadorka Elżbieta Dąbrowska-Seweryn, wiceprzewodnicząca Rady Seniorów Miasta Katowice;
- nasza ambasadorka Krystyna Cwiklińska z Miechowa;
- nasz ambasador Ireneusz Sporys z żoną Joanną z Mysłowic.

Dziękujemy za zaproszenie i ogromne zainteresowanie naszym stoiskiem, a Katarzynie Kuci-Garnarczyk, prezes Fundacji „Z sercem do Pacjenta”, gratulujemy organizacji wydarzenia.



SENIORALIA RZESZOWSKIE: ŚWIĘTO INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH



W dniach 14–21 września w Rzeszowie odbyło się 50 wydarzeń z okazji tegorocznej edycji Senioraliów Rzeszowskich. Zorganizował je Rzeszowski Dom Kultury we współpracy z Rzeszowską Radą Seniorów oraz Wydziałem Polityki Społecznej Urzędu Miasta Rzeszowa pod patronatem honorowym prezydenta Konrada Fijołka. Patronat medialny nad imprezą sprawował Głos Seniora.

Na uroczystym otwarciu tygodniowych senioraliów nastąpiło przekazanie kluczy do miasta – ten symboliczny przedmiot został wręczony przewodniczącej Rzeszowskiej Rady Seniorów, Danucie Wojnar-Płazie. Oprócz wielu badań i występów odbyło się spotkanie, w trakcie którego: Jadwiga Kupiszewska, Krystyna Bieleńki oraz Zdzisław Świeca otrzymali tytuł Seniora z pasją. Gratulujemy!

VI WŁOCŁAWSKIE SENIORALIA

Tegoroczne Senioralia we Włocławku organizowane przez Włocławską Radę Seniorów przypadły na 18–19 września. Z rąk prezydenta Krzysztofa Kukuckiego seniorzy odebrali klucze do miasta, po czym barwnym koro-wodem udali się do Centrum Kultury „Browar B”. Patronem medialnym wydarzenia był Głos Seniora.

Inauguracja nastąpiła na Placu Wolności, a pozostała część programu była realizowana we wspomnianym już Centrum Kultury „Browar B”. Wiele zainteresowania wywołała Włoska Uczta, czyli recital włoskich przebojów połączony z degustacją tamtejszych przekąsek. Seniorzy mogli podziwiać liczne występy

artystyczne, w tym koncert Reprezentacyjnego Zespołu Wojska Polskiego, który odbył się drugiego dnia. To były dwa dni pełne wrażeń!



JAKIE JEST NAJLEPSZE MIEJSCE ZAMIESZKANIA DLA OSÓB STARSZYCH?

▶ **Dlaczego wbrew powszechnym opiniom mieszkanie w małym, dostosowanym mieszkaniu może być korzystniejsze dla osób starszych niż mieszkanie w dużym domu jednorodzinnym lub w zbyt dużym mieszkaniu? W tym artykule znajdziesz wyjaśnienie. Kontynuujemy cykl publikacji „Mieszkać wygodnie znaczy żyć godnie” zainicjowany przez Fundację ReVitaLife, który dotyczy warunków mieszkania seniorów.**

Obserwujemy, że powtarzane jak mantra powiedzenie „starych drzew się nie przesadza” traci na aktualności. Coraz więcej osób starszych decyduje się na zmianę miejsca zamieszkania, aby cieszyć się większym bezpieczeństwem i wygodą – zwłaszcza gdy to środowisko już nie odpowiada ich potrzebom ani nie pozwala w pełni cieszyć się życiem na emeryturze.

CO MÓWIĄ STATYSTYKI?

Według statystyk blisko 40% seniorów w naszym kraju mieszka w domach jednorodzinnych. Średnia powierzchnia mieszkania zajmowanego przez seniora mieszkającego w pojedynkę to ok. 60 m², a w przypadku pary seniorów – ok. 80 m². Przestrzenie, które niegdyś służyły wieloosobowym rodzinom, często stają się zbyt duże dla samotnych osób. Mogą być również trudne do ogrzania i utrzymania w nich porządku czy generować wysokie koszty czynszu i mediów. To wszystko sprawia, że osoby starsze czują się przytłoczone codziennymi obowiązkami związanymi z utrzymaniem domu lub mieszkania.

MNIEJSZE WYMAGANIA ZWIĄZANE Z UTRZYMIANIEM

Osoby w podeszłym wieku nie chcą już się martwić o remonty i codzienne obowiązki domowe. W przypadku domów jednorodzinnych konieczność regularnego dbania i konserwacji może stać się dużym obciążeniem zarówno pod względem sił, czasu, jak i budżetu. Zamieszkanie w mniejszym apartamencie pozwala na znaczne ograniczenie takich obciążeń, co pozwala seniorom cieszyć się życiem na emeryturze, zamiast martwić o utrzymanie domu.

WIĘKSZE BEZPIECZEŃSTWO

Bezpieczeństwo to jedna z kluczowych kwestii, na którą seniorzy zwracają uwagę przy wyborze miejsca zamieszkania. Zamieszkanie w odpowiednio wyposażonym, monitorowanym, chronionym budynku gwarantuje znacznie większy poziom bezpieczeństwa. Całodobowa ochrona, systemy monitoringu oraz kontrolowany dostęp zmniejszają ryzyko



MIESZKAĆ
WYGODNIE
ZNACZY
ŻYĆ GODNIE

W TROSCE O BEZPIECZNE I DOSTĘPNE
MIESZKANIA DLA SENIORÓW

włamań i innych incydentów. W przypadku nagłych zdarzeń lub zagrożenia zdrowia i życia pomoc znajduje się na miejscu, więc można na nią szybko liczyć.

Wyeliminowanie barier architektonicznych przyczynia się przede wszystkim do wzrostu poziomu bezpieczeństwa zdrowotnego osób starszych – najczęściej upadków groźnych dla seniorów zdarza się w miejscu ich zamieszkania, gdy potykają się o progi, dywany lub tracą równowagę na śliskich podłogach.

WIELE UDOGODNIENÍ

Mieszkania z serwisem oferują wiele udogodnień, które mogą znacznie poprawić jakość życia osób starszych. Dostęp do usług, takich jak dostarczanie zakupów, pomoc medyczna, możliwość zamówienia pomocy domowej, a także szeroki wachlarz zajęć rekreacyjnych, to tylko niektóre z korzyści mieszkania w dobrze zorganizowanej wspólnocie. W takich warunkach seniorzy mają możliwość prowadzenia aktywnego trybu życia, uczestniczenia w wydarzeniach kulturalnych i społecznych oraz korzystania z dostępnych na miejscu ułatwień, co przyczynia się do ich dobrostanu psychicznego i fizycznego.

■ **EWA MRÓZ**
EKSPERT DS. SENIOR LIVING,
FUNDACJA REVITALIFE



IV NOWOHUCKIE SENIORALIA

▶ **18 sierpnia 2024 roku odbyła się czwarta edycja Nowohuckich Senioraliów – święto osób starszych, które przyciągnęło wielu chętnych nie tylko z Krakowa, ale i z okolic. Przed Nowohuckim Centrum Kultury mogliśmy podziwiać liczne występy taneczne i pokazy mody, wysłuchać wartościowych wykładów i zachwycić się popisowym koncertem Majki Jeżowskiej. Wydarzenie zostało objęte patronatem medialnym Głosu Seniora.**

Świętowanie rozpoczęło się o godzinie 15. Podczas gdy na scenie prezentowali się artyści: Zespół Folkowy „Jedla” i Balet Cracovia Danza, seniorzy korzystali również z porad i badań profilaktycznych prowadzonych przez specjalistów ze Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Żeromskiego, Szpitala Miejskiego Specjalistycznego im. Gabriela Narutowicza, Okręgowej Izby Aptekarskiej, Amplifonu, Miejskiego Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych, Narodowego Funduszu Zdrowia czy Wojewódzkiej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej.

Nie zabrakło sporej dawki wiedzy. Prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwowski opowiedział o naszych kampaniach „Stop manipulacji – nie daj się oszukać”, „Zażywaj leki bezpiecznie” i „Noś odblaski i żyj”, po czym poprowadził pokaz mody Stylowych Seniorów „Głosu Seniora” pn. „Bezpiecznie, stylowo, odblaskowo”. Na temat polityki senioralnej wypowiedziała się Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej.

Jako gwiazda wieczoru wystąpiła znana i lubiana Majka Jeżowska. IV Nowohuckie Senioralia zakończyły się zabawą taneczną z zespołem Silver Moon. Inicjatorką wydarzenia była radna miasta Krakowa Bogumiła Drabik.



KRYNICA-ZDRÓJ: MUZYCZNA STOLICA POLSKI

▶ **W dniach 10–17 sierpnia 2024 roku Krynica-Zdrój po raz kolejny stała się stolicą muzyki, a to wszystko za sprawą 57. Festiwalu im. Jana Kiepury. Do uzdrowiska zjechali się najlepsi muzycy, by zaprezentować ponadczasowe arie operowe i operetkowe. Tym razem występy odbywały się nie tylko w Pijalni Główniej, lecz także w nowym amfiteatrze pod Górą Parkową. To niezwykle wydarzenie zostało zorganizowane przez Centrum Kultury w Krynicy-Zdroju, a objęte patronatem medialnym Głosu Seniora.**

Krynicka publiczność miała okazję wysłuchać kompozycji m.in. G. Verdiego, S. Moniuszki, G. Bizeta, G. Pucciniego, które wykonali niepowtarzalni śpiewacy, np. sopranistka Izabela Matuła, mezzosopranistka Jadwiga Postrożna czy tenor Dominik Sutowicz. Występ solistów uświetnił Chór Filharmonii im. K. Szymanowskiego w Krakowie oraz muzycy Filharmonii Śląskiej im. H. M. Góreckiego w Katowicach pod dyrekcją Piotra Sułkowskiego, czyli dyrektora Opery Krakowskiej.

Każdy dzień był po brzegi wypełniony muzycznymi doznaniem. Na koncercie inauguracyjnym artyści wykonali operę „Nabucco” G. Verdiego. W kolejnych dniach zaprezentowały się również wschodzące gwiazdy klasyki. Choć nie sposób wymienić wszystkich występów, jedno jest pewne – każdy zrobił ogromne wrażenie.

Nie zabrakło także cyklu „Spotkanie z gwiazdą” prowadzonego przez Reginę Gozarzewską i Jerzego Snakowskiego, w trakcie którego muzycy opowiedzieli m.in. o kulisach koncertów i emocjach, jakie im towarzyszyły.

Kolejna edycja Festiwalu im. Jana Kiepury już 9–16 sierpnia 2025 roku. Do zobaczenia!



FOT. ANDRZEJ RAMIS FESTIWAL

FOT. ANDRZEJ RAMIS FESTIWAL

FOT. ANDRZEJ RAMIS FESTIWAL

WARSZAWSKIE DNI SENIORA

14 września rozpoczęły się Warszawskie Dni Seniora. Wszelkie atrakcje dla osób starszych, ich rodzin i wszystkich mieszkańców stolicy trwały aż do 6 października. Tegoroczna edycja odbyła się pod hasłem „Pora na pogodnego i aktywnego seniora”. W uroczystym otwarciu wzięła udział m.in. minister ds. polityki senioralnej Marzena Okta-Drewnowicz. Na wydarzeniu pojawił się również Głos Seniora.



Inauguracja Warszawskich Dni Seniora nastąpiła w samo południe na Placu Bankowym przy Urzędzie Miasta Stołecznego Warszawy. Oczywiście nie zabrakło roztańczonego korowodu, który przeszedł ulicą Marszałkowską do Parku Świętokrzyskiego. Już pierwszego dnia na uczestników czekało stoisko Głosu Seniora reprezentowanego przez naszych ambasadorów: dr. Tomasz Majszyka, Wojciecha Katkusińskiego, Jagodę Bogusiewicz i Iwonę Katasę. Na kiermaszu znalazło się ponad 40 innych wystawców, którzy również wyszli z ofertą skierowaną do seniorów. Dzięki takiej różnorodności każdy uczestnik mógł znaleźć coś dla siebie. Na koniec odbyła się potańcówka z Radem „Pogoda”, czyli oficjalne pożegnanie lata przy dźwiękach najbardziej kultowej muzyki.



Warszawskie Dni Seniora to również szereg innych wydarzeń: Gimnastyka dla seniorów, Międzynarodowy Klub Seniora, spotkania dyskusyjne „Śmierć jako część życia” czy „Taniec, logopedia, dietoterapia i integracja – tak walczymy z niepełnosprawnością w chorobie Parkinsona”, konsultacje z terapeutą. To były udane tygodnie!

SUKCES POŁUDNIOWO-PRASKICH SENIORALIÓW

21 września 2024 roku odbyły się Południowo-Praskie Senioralia pod patronatem medialnym Głosu Seniora. Zostały zorganizowane przez Urząd Dzielnicy Praga-Południe we współpracy z Samorządem Województwa Mazowieckiego. W Parku Polińskim w Warszawie zebrało się wiele seniorów, aby wspólnie z rodziną spędzić miłe popołudnie. To był wyjątkowy dzień również dla Stylowych Seniorów z Głosu Seniora, którzy po raz kolejny mogli pokazać się szerokiej publiczności w stolicy.

Południowo-Praskie Senioralia są jednym z wydarzeń towarzyszących Warszawskim Dniom Seniora. Impreza rozpoczęła się o godzinie 14 i trwała do późnego wieczoru. Seniorzy skorzystali z wielu atrakcji i bezpłatnych badań, podziwiali również liczne występy artystyczne. Na scenie zaprezentowali się Stylowi Seniorzy z Głosu Seniora: Jerzy Wojtkowski, Joanna Sójka, Maciej Gruszczyński, Halina Dębińska, Grażyna Węgiełek, Janina Czaja, Marek Pilch, Ewa Piotrowska, Lech Zmaza, Hanna Piekarska.

To nie jedyny nasz akcent na Południowo-Praskich Senioraliach. Na stoisku Głosu Seniora uczestnicy mogli zapoznać się z materiałami edukacyjnymi Stowarzyszenia MANKO, naszym magazynem, folderem „Nieznani bohaterowie niebios” i licznymi aktywizacyjnymi konkursami, a także wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora. W trakcie wydarzenia zorganizowano również zbiórkę dla powodzian, aby wesprzeć potrzebujących seniorów z terenów dotkniętych żywiołem.

Dziękujemy za zaproszenie i współpracę: burmistrzowi Tomaszowi Kucharskiemu, Małgorzacie Smolińskiej, Katarzynie Niwińskiej, Annie Bielańskiej, Jerzemu Mądrymu i naszej ambasadorce Iwonie Katasce.



CHOROBY UROGINEKOLOGICZNE NIE MOGĄ BYĆ TEMATEM TABU

Opieka uroginekologiczna w Polsce w sposób sformalizowany nie istnieje – mówi **PROF. EWA BARCZ**, kierownik Oddziału Ginekologiczno-Położniczego w Międzyleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie. Problem z dostępnością toalet (s. 18) to zhora sporej części społeczeństwa, nie tylko ze względu na wiek. Coraz częściej podejmowana jest kwestia chorób uroginekologicznych, choć wciąż to temat tabu. Pacjentki zmagają się więc z nie lada wyzwaniem.



Jak wyglądają statystyki w związku z nietrzymaniem moczu?

Na całym świecie nietrzymanie moczu to bardzo duży problem epidemiologiczny. Różne formy nietrzymania moczu występują u około 30% dorosłych kobiet, w tym u ponad 50% kobiet po 60 roku życia. Oczywiście

wśród młodszych pań odsetek jest znacznie niższy. Statystyki różnią się w zależności od typu nietrzymania moczu. Nieco młodsze pacjentki cierpią z powodu wysiłkowej formy, starsze – z powodu nadreaktywności wypieracza i nietrzymania moczu z parć naglających.

Problem dotyka również płęć męską. Wysiłkowa forma nietrzymania moczu występuje rzadko i przede wszystkim wśród mężczyzn po prostatektomii, natomiast nadreaktywność wypieracza dotyczy głównie starszych mężczyzn – około 50% z nich.

Jakie są przyczyny nietrzymania moczu u kobiet? Jak temu zapobiegać, a jak leczyć?

W przypadku wysiłkowego nietrzymania moczu uszkodzeniu ulegają mechanizmy podtrzymywania cewki moczowej. Te z kolei są związane głównie z przebytymi porodami, otyłością, wiekiem, przewlekłym kaszlem czy ciężką pracą fizyczną, ale mają również podłoże genetyczne. Taką formę nietrzymania moczu można leczyć zachowawczo, stosując fizjoterapię lub pessaroterapię (metoda leczenia polegająca na umieszczeniu krążka z silikonu lub winylu w pochwie). W bardziej zaawansowanych przypadkach zalecamy leczenie operacyjne.

Nadreaktywność pęcherza moczowego i nietrzymanie moczu z parć naglających leczy się głównie farmakologicznie, natomiast jeśli to nie działa, pacjent kwalifikuje się do podawania toksyny botulinowej lub neuromodulacji krzy-

żowej (wszczepienie stymulatora, który pobudza nerwy krzyżowe i reguluje aktywność pęcherza).

Z czym wiąże się nietrzymanie moczu, jeśli mówimy o aspektach społecznych i psychologicznych?

Nietrzymanie moczu ogranicza aktywność fizyczną, utrudnia funkcjonowanie zawodowe i domowe: kontakty społeczne i relacje partnerskie, a co za tym idzie – wielokrotnie powoduje zaburzenia lękowe, depresyjne czy zaburzenia snu. Pacjenci izolują się od ludzi i zamykają w domach, co prowadzi do drastycznego pogorszenia komfortu życia.

Czy kobiety w Polsce mają łatwy dostęp do opieki uroginekologicznej?

Opieka uroginekologiczna w Polsce w sposób sformalizowany nie istnieje. Nie mamy w Polsce specjalizacji w tej dziedzinie, dlatego pacjentki wielokrotnie nie wiedzą, do jakiego lekarza się zgłosić. Chore powinny pójść do ginekologa lub urologa, jednak ze względu na szerokość tych specjalizacji nie każdy z lekarzy ma wystarczające doświadczenie, aby pomóc pacjentce w adekwatny sposób.

Czy popiera Pani naszą kampanię „Toalety ratują życie”, która porusza problem braku wystarczającej liczby toalet publicznych?

Oczywiście, że tak. Szczególnie w przypadku zespołu pęcherza nadreaktywnego istnieje konieczność wielokrotnego korzystania z toalety w ciągu dnia i często natychmiastowy dostęp do toalet jest kluczowy dla chorych. To właśnie ich brak prowadzi do izolacji społecznej i wycofywania się z wszelkich aktywności pozadomowych.

Co powinni zrobić rząd lub samorządy, aby zmniejszyć skalę zjawiska i jego konsekwencje?

W moim przekonaniu działania władz powinny być wielostronne: kampania uświadamiająca, kształcenie podyplomowe dla lekarzy w tym zakresie i wreszcie „odczarowanie” tabu oraz zrozumienie, że tak powszechny problem nie może pozostawać zaniedbany.

SOLIDARNOŚĆ W ZDROWIU: PALĄCE PROBLEMY NAJSŁABSZYCH

4 lipca 2024 roku odbyła się debata „Solidarność w zdrowiu” organizowana przez Medyczną Rację Stanu i Federację Stowarzyszeń „Amazonki”. Wydarzenie zostało objęte patronatem honorowym wicemarszałek Sejmu RP Moniki Wielichowskiej i patronatem medialnym Głosu Seniora.

Rozmówcy podkreślali, że opieka zdrowotna nad osobami starszymi jest znacznie utrudniona zwłaszcza na obszarach wiejskich, a nasz humanitaryzm nie nadąża za rzeczywistością. Za priorytetowe działanie uznali więc odpowiednią opiekę w miejscu zamieszkania seniorów, wsparcie instytucjonalne, jeśli ich stan zdrowia znacząco się pogorszy, oraz skuteczną aktywizację:

– Dzięki pracy seniorzy są zdrowsi psychicznie i fizycznie, zwiększają też swoje dobra finansowe, które są im tak potrzebne – mówił prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski.

Istotnym punktem programu było omówienie jednego z głównych problemów XXI wieku: 30% osób w Polsce ma nadwagę, a 25% jest otyłych. W przypadku seniorów odsetek wynosi kolejno 40% i 35%.

– Jeżeli dziecko od małego jest przekarmiane, to musi coś zrobić z nadmiarem pożywienia. Aby pomieścić nadmiar kalorii, dochodzi do namnożenia komórek tłuszczowych. To kreowanie otyłych i bardzo otyłych dorosłych, spośród których wielu umrze w wieku 40 lat na wszelkie możliwe choroby krążenia, przewodu pokarmowego czy nowotworowe – zwrócił uwagę prof. Wiesław Jędrzejczak z Fundacji Ronalda McDonalda.

POSTĘP MEDYCZYNY W TROSCIE O SENIORÓW

Kolejna debata i jednocześnie I Spotkanie Ekspertów ds. Bezpieczeństwa Zdrowotnego Seniorów Medycznej Racji Stanu odbyła się 25 września 2024 roku pod hasłem „Postęp medycyny w trosce o seniorów”. Patronat honorowy objęła minister ds. polityki senioralnej Marzena Okta-Drewnowicz, a patronat medialny – Głos Seniora.

Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła lata 2021–2030 dekadą zdrowego starzenia się, co ma przekładać się na działania profilaktyczne, zapobieganie i edukację. Stąd też powołano Radę Ekspertów ds. Bezpieczeństwa Zdrowotnego Seniorów na czele z prof. Bolesławem Samolińskim.

W gronie specjalistów znaleźli się członkowie Rady ds. Polityki Senioralnej, by opowiedzieć o najistotniejszych wyzwaniach, z jakimi mierzy się Rada. Przewodnicząca prof. Marta Podhorecka podkreśliła, że dzisiaj trzeba myśleć nie tylko o działaniu na rzecz obecnych seniorów, ale także o przygotowaniu do bycia osobą w wieku emerytalnym. W kontekście bezpieczeństwa zdrowotnego warto zwiększyć dostępność do specjalistów, sukcesywnie przypominać młodszemu pokoleniu o profilaktyce i badaniach przesiewowych oraz zadbać o opiekę instytucjonalną seniora, nawet jeśli nie wymaga on pobytu w placówce.

Z kolei prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski przedstawił problemy, z którymi borykają się osoby starsze:

– Niemal 40% seniorów wskazuje, że najbardziej im doskwiera samotność. Kłopot stanowią też: ograniczony dostęp do specjalistów, ceny wizyt prywatnych, brak opiekunów, niskie emerytury, przedwczesna dezaktywizacja, nieodpowiedzialna cyfryzacja, brak współpracy między szpitalem a DPS-em, ZOL-em czy MOPS-em i rodziną. To wszystko obciąża system opieki długoterminowej, a brakuje w nim do 100 tysięcy pracowników.

Priorytetem uczestników było również omówienie tematów: choroby psychiczne i neurodegeneracyjne, opieka kardiologiczna nad seniorami, zapobieganie chorobom zakaźnym i leczenie ich, postęp w medycynie, urologia i uro-onkologia, opieka stomatologiczna a bezpieczeństwo zdrowotne seniorów.



MITY NA TEMAT NIETRZYMANIA MOCZU

▶ **Nietrzymanie moczu (NTM) to problem zdrowotny, który dotyczy milionów ludzi na całym świecie. Wokół tego tematu narosło wiele mitów i stereotypów, a te często powodują dezinformację i prowadzą do błędnych przekonań. Warto przyjrzeć się faktom, aby lepiej zrozumieć, czym naprawdę jest nietrzymanie moczu oraz jak można sobie z nim radzić.**

MIT 1: NIETRZYMANIE MOCZU DOTYCZY TYLKO OSÓB STARSZYCH

To jedno z najbardziej rozpowszechnionych przekonań, które niestety jest nieprawdziwe. Chociaż rzeczywiście częściej dotyka osoby starsze, nietrzymanie moczu może wystąpić w każdym wieku. Z tym problemem borykają się również młodszy, a zwłaszcza kobiety w ciąży lub po porodzie. W ich przypadku przyczyną może być osłabienie mięśni dna miednicy, natomiast u starszych osób nietrzymanie moczu wynika w głównej mierze z procesów starzenia się organizmu.

MIT 2: OGRANICZENIE SPOŻYCIA PŁYNÓW POMAGA W NIETRZYMANIU MOCZU

To kolejny mit, który może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Ograniczanie ilości spożywanych płynów nie zmniejszy problemu z nietrzymaniem moczu, a wręcz przeciwnie – przyczyni się do odwodnienia i zwiększenia

ryzyka wystąpienia infekcji układu moczowego. Warto pić odpowiednią ilość płynów, aby utrzymać organizm w dobrej kondycji. Dobowe zapotrzebowanie na płyny wynosi 33 ml na kilogram masy ciała. Jeżeli masa ciała wynosi np. 60 kg, zaleca się spożywanie 1980 ml płynów dziennie, czyli około 2 litrów.

MIT 3: ZWYKŁE PODPASKI WYSTARCZĄ PRZY NIETRZYMANIU MOCZU

Wiele osób, zwłaszcza na początku zmagania z nietrzymaniem moczu, sięga po zwykłe podpaski higieniczne. To błąd. Podpaski są przystosowane do wchłaniania krwi, która jest dużo gęstsza niż mocz i pojawia się w znacznie mniejszej ilości. Nawet tzw. podpaski na noc mogą nie poradzić sobie ani z wchłonięciem moczu, ani z jego nieprzyjemnym zapachem. Na rynku jest dostępnych wiele rodzajów środków na NTM zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Ważne, by dobrać produkt odpowiedni do swoich potrzeb: wkładki urologicz-



Zamów bezpłatną próbkę na www.senilady.pl.

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

ne Seni Lady lub Seni Man, majtki chłonne Seni Lady Pants czy Seni Man Pants. Są bezpieczne dla skóry, pozwalają jej oddychać i redukują nieprzyjemny zapach moczu.

MIT 4: NIETRZYMANIE MOCZU TO WYŁĄCZNIE PROBLEM KOBIET

Chociaż nietrzymanie moczu częściej dotyczy kobiet, u mężczyzn również diagnozuje się to schorzenie, zwłaszcza w wyniku problemów z prostatą lub po operacjach chirurgicznych. U kobiet nietrzymanie moczu wynika głównie z przebytych ciąż, porodów oraz zmian hormonalnych związanych z menopauzą. Warto pamiętać, że u panów podłożem mogą być np. choroby układu moczowo-płciowego.

MIT 5: ĆWICZENIA MIĘŚNI KEGLA ZAWSZE POMAGAJĄ

Ćwiczenia mięśni dna miednicy – znane również jako ćwiczenia Kegla – są często zalecane jako sposób na poprawę kontroli nad pęcherzem. Chociaż pomagają one w wielu przypadkach, nie zawsze stanowią rozwiązanie problemu. W zależności od przyczyny nietrzymania moczu konieczne mogą być inne metody leczenia, takie jak: farmakoterapia, fizjoterapia czy nawet interwencje chirurgiczne.

MIT 6: NIETRZYMANIE MOCZU TO WSTYDLIWY PROBLEM, O KTÓRYM NIE WARTO MÓWIĆ

Jednymi z największych wyzwań związanych z nietrzymaniem moczu są poczucie wstydu oraz społeczna stygmatyzacja. Wiele osób unika rozmów na ten temat, co prowadzi do izolacji i pogorszenia jakości życia. Tymczasem nietrzymanie moczu to problem medyczny, który można, a nawet

warto leczyć. Ważne jest, aby otwarcie rozmawiać z lekarzem o swoich objawach i szukać pomocy.

JAK RADZIĆ SOBIE Z NIETRZYMANIEM MOCZU?

Radzenie sobie z nietrzymaniem moczu wymaga zrozumienia jego przyczyn oraz zastosowania odpowiednich metod leczenia i wsparcia. Oto kilka kroków, które mogą pomóc:

- 1. konsultacja z lekarzem:** zawsze pierwszym krokiem jest rozmowa z lekarzem, który może zdiagnozować przyczynę problemu i zaproponować odpowiednie leczenie;
- 2. ćwiczenia mięśni dna miednicy:** w przypadku wielu pacjentów regularne ćwiczenia są w stanie znacząco poprawić kontrolę nad pęcherzem;
- 3. zmiana nawyków żywieniowych:** unikanie kofeiny, alkoholu oraz pikantnych potraw może pomóc w redukcji objawów nietrzymania moczu;
- 4. stosowanie specjalistycznych produktów chłonnych:** produkty te zapewniają ochronę i komfort, a także pomagają uniknąć nieprzyjemnych sytuacji w codziennym życiu;
- 5. wsparcie psychologiczne:** warto korzystać z pomocy psychologa, zwłaszcza jeśli problem nietrzymania moczu wpływa na jakość życia i powoduje stres.

Nietrzymanie moczu to powszechny problem, który nie powinien być tematem tabu. Zamiast wierzyć w mity, warto szukać rzetelnych informacji i korzystać z dostępnych metod leczenia oraz wsparcia. Otwarte rozmowy mogą nie tylko poprawić jakość życia osób zmagających się z nietrzymaniem moczu, ale także zwiększyć świadomość społeczną dotyczącą tego schorzenia.



Zamów bezpłatną próbkę na www.seniman.pl.

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

DBAJ O SŁUCH – TWÓJ MÓZG BĘDZIE CI ZA TO WDZIĘCZNY!

Choć dźwięki odbieramy uszami, to właśnie mózg je przetwarza i nadaje im znaczenie. Kiedy pojawia się ubytek słuchu, mózg traci dostęp do wielu ważnych bodźców. To może prowadzić do poważnych konsekwencji nie tylko dla mózgu, lecz także ogólnego stanu naszego zdrowia.

CO NASZ MÓZG ROBI Z DŹWIĘKAMI?

Każdy dźwięk z uszu trafia do ośrodka słuchu w mózgu. Aby działał prawidłowo, mózg powinien odbierać je w pełnym zakresie. Jednak ubytek słuchu powoduje, że do mózgu dociera tylko część informacji, co staje się dla niego bardzo dużym obciążeniem.

KIEDY MÓZGOWI BRAKUJE BODŹCÓW...

...odbija się to na całym zdrowiu. U osób niedosłyszących znacząco zwiększa się ryzyko wystąpienia:

- 1. izolacji społecznej i depresji:** osoby z ubytkiem słuchu zaczynają unikać spotkań towarzyskich, mają problem z porozumiewaniem się i z aktywnym uczestnictwem w rozmowach. Poprzez wycofanie z kontaktów społecznych pojawia się uczucie samotności, a to może prowadzić do izolacji społecznej i depresji;
- 2. demencji:** ubytek słuchu podnosi ryzyko wystąpienia demencji. Umiarkowany niedosłuch może zwiększać to prawdopodobieństwo nawet trzykrotnie, a znaczny ubytek słuchu – pięciokrotnie*;
- 3. zaburzeń równowagi:** nieleczony ubytek słuchu może wpływać na zmysł równowagi, co zwiększa ryzyko urazów wynikających z upadków.

JAK WŁĄCZYĆ MÓZG DO ŚWIATA DŹWIĘKÓW?

Za ważne działanie w trosce o mózg uważa się regularne badanie słuchu. Może je wykonać protetyk słuchu lub lekarz laryngolog. Wizyta u protetyka jest bezpłatna i nie wymaga skierowania, z kolei gabinety są łatwo dostępne – Centra Słuchu Audika znajdują się w całej Polsce.

Kiedy w trakcie badania zostanie wykryty niedosłuch, jedyne skuteczne leczenie to rehabilitacja aparatami słuchowymi. Nie da się przywrócić już utraconego słuchu, ale współczesne aparaty słuchowe pozwalają odzyskać wysoką jakość słyszenia na poziomie dorównującym temu naturalnemu.

* G. Livingston, J. Huntley, et al., Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission, „The Lancet” 2020, nr 396, str. 413–446.

Audika to zespół ekspertów w dziedzinie profilaktyki i zdrowia słuchu. Współpracujemy z wysokiej klasy protetykami słuchu oraz lekarzami wielu specjalizacji. Prowadzimy sprzedaż aparatów słuchowych, które pomagają osobom z niedosłuchem wrócić do świata dźwięków i aktywnego życia. W każdym gabinecie Audika można wykonać bezpłatne badanie słuchu. Naszą misją jest sprawiać, aby jak najwięcej ludzi słyszało lepiej.



**Moja wnuczka nie musi już
krzyczeć, żebym ją rozumiał.**

**Jak dobrze znów słyszeć
jej wszystkie pytania!**



Zeskanuj kod QR,
żeby umówić się
na wizytę!

Przyjdź do nas na **bezpłatne**
badanie słuchu, połączone
z darmową konsultacją
u specjalisty.

Umów się na wizytę:
Infolinia: 814 714 004
www.audika.pl/oddzialy

 **Audika**
Twój słuch nasza troska.

ZAPALENIE PŁUC TO ZAGROŻENIE DLA SENIORÓW I PRZEWLEKLE CHORYCH

▶ **Zapalenie płuc to jedno z najczęstszych chorób prowadzących do hospitalizacji dorosłych, szczególnie osób powyżej 65 roku życia. W tej grupie wiekowej jest czwartą najczęstszą przyczyną zgonów [1]. Za szczególnie niebezpieczną uważa się postać inwazyjną, bo w jej przypadku śmiertelność może sięgać nawet 50%. Głównymi sprawcami tych infekcji są bakterie – pneumokoki, najgroźniejsze wśród zakażeń bakteryjnych. Przenoszą się drogą kropelkową oraz przez bezpośredni kontakt z nosicielem, podobnie jak wirus grypy. Ochrona przed tymi patogenami jest teraz łatwiejsza niż kiedykolwiek, a jedno szczepienie może uratować życie. Tym bardziej, że szczepienia ochronne są całkowicie bezpłatne dla seniorów po 65 roku życia z chorobami przewlekłymi.**

Pneumokoki to bardzo niebezpieczne bakterie będące przyczyną poważnych chorób, takich jak: zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowych czy sepsa. Na infekcje, które mogą prowadzić do pogorszenia zdrowia, pobytu w szpitalu, a nawet śmierci, szczególnie narażone są osoby starsze i przewlekle chore [2].

Na zapalenie płuc umiera około 8% chorych, a w przypadku poważniejszych infekcji – nawet 50% dorosłych [3]. Z powodu zakażeń pneumokokowych każdego roku na świecie odchodzi ponad 1,5 miliona ludzi, w tym około 1 milion właśnie z powodu zapalenia płuc. To tak, jakby zniknęło miasto wielkości Warszawy. Pneumokoki stanowią ogromne zagrożenie dla zdrowia publicznego, dlatego tak ważne jest, aby się chronić.

Na skutek inwazyjnej choroby pneumokokowej w 2020 roku aż 97,7% osób miało powikłania, którym można było zapobiec dzięki szczepieniom [4]. Pacjenci z zapaleniem płuc spędzają w szpitalu średnio ponad 12 dni – 1 na 8 osób wymaga leczenia na oddziale intensywnej terapii, a tyle samo osób musi być podłączonych do respiratora [5].

KTO POWINIEN SIĘ ZASZCZEPIĆ? [6][7]

Zakażenia pneumokokowe mogą dotknąć ludzi w każdym wieku, najbardziej narażone są jednak małe dzieci do 2 roku życia oraz osoby powyżej 65 roku życia. Dzieci muszą zaszczepić się obowiązkowo, ale seniorzy rzadko korzystają

z tej możliwości, dlatego szczepienia przeciw pneumokokom rekomenduje się szczególnie osobom starszym oraz dorosłym z grup ryzyka: z osłabionym układem odpornościowym (np. chorym na nowotwory), przewlekle chorym (np. na choroby serca, płuc, cukrzycę), a także tym, którzy nadużywają alkoholu lub palą papierosy.

SENIORZY MOGĄ ZASZCZEPIĆ SIĘ BEZPŁATNIE!

Od 1 września 2023 roku osoby powyżej 65 roku życia mogą skorzystać z bezpłatnych szczepień przeciw pneumokokom [8]. Wystarczy jedna wizyta u lekarza, aby przy okazji zaszczepić się również na grypę [9]. Co ważne, szczepienie przeciw pneumokokom nie musi być powtarzane co roku, a to dla pacjentów jest bardzo wygodne.

Referencje:

1. „Szczepionka przeciw pneumokokom”, Szczepienia.info, dostęp online: <https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/pneumokoki/>
2. „Szczepienia przeciw Streptococcus pneumoniae. Konsekwencje epidemiologiczne wprowadzenia powszechnych szczepień ochronnych przeciw Streptococcus pneumoniae w pytaniach i odpowiedziach”; dr hab. n. med. D. Golicki, mgr E. Kamińska, dr hab. n. med. M. Niewada, HealthQuest; 2018.
3. dane KOROUN za 2022 rok
4. „Inwazyjna choroba pneumokokowa. Dane za okres 01.01.2005–31.12.2020”, Szczepienia.info, https://szczepienia.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/12/Inwazyjna-Choroba-Pneumokokowa_infographic.pdf
5. „Co to jest pneumokokowe zapalenie płuc?”, PneumokokoweZapaleniePłuc.pl, <https://www.pneumokokoweZapaleniePłuc.pl/>
6. Grupy ryzyka rozwoju choroby pneumokokowej – osoby dorosłe z przewlekłą chorobą: serca, płuc, wątroby, przewlekłą niewydolnością nerek, z cukrzycą, z wyciekami płynu mózgowo-rdzeniowego, implantem ślimakowym, wrodzoną lub nabytą asplenią, niedokrwistością sierpowatą i innymi hemoglobinopatiami, wrodzonymi i nabytymi niedoborami odporności, zakażeniem HIV, białaczką, chorobą Hodgkina, uogólnioną chorobą nowotworową, szpiczakiem mnogim, jatrogenną immunosupresją i po przeszczepie narządu litégo.
7. „Pneumococcal vaccination among adults – updated Polish recommendations. Family Medicine & Primary Care Review” 24 (3):285–291, E. Kuchar, A. Antczak, A. Skoczyńska, et al., 2022, doi:10.5114/fmpcr.2022.119420.
8. „Komunikat Ministra Zdrowia w związku z wejściem w życie ustawy z dnia 13 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz ustawy o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych (Dz.U.z 2023 r., poz. 1733)”, Ministerstwo Zdrowia, <https://www.gov.pl/web/zdrowie/komunikat-ministra-zdrowia-w-zwiazku-z-wejsciem-w-zycie-ustawy-z-dnia-13-lipca-2023-r-o-zmianie-ustawy-o-swiadczeniach-opieki-zdrowotnej-finansowanych-ze-srodkow-publicznych-oraz-ustawy-o-refundacji-lekow-srodkow-spozywczych-specjalnego-przeznaczenia-zywieniowego-oraz-wyrobow-medycznych-dzuz-2023-r-poz-1733>.

9 „Jakie szczepionki można podać podczas jednej wizyty razem ze szczepionkami przeciwko pneumokokom? Czy należy się opierać tylko na ChPL? Czy można podać w tej samej okolicy anatomicznej?”, dr n. med. H. Czajka, <https://www.mp.pl/>

szczepienia/ekspert/pneumokoki_ekspert/pneumo-schemat/163218.jakie-szczepionki-mozna-podac-podczas-jednej-wizytyrazem-ze-szczepionkami-przeciwko-pneumokokom.

CHOROBA PNEUMOKOKOWA U DOROSŁYCH TO:



Zapalenie opon
mózgowo-rdzeniowych



Sepsa



Zapalenie
płuc

GRUPY RYZYKA CHOROBY PNEUMOKOKOWEJ U DOROSŁYCH – WIEK 60+ TO M.IN.:



Przewlekła
choroba serca



Przewlekła
choroba płuc



Uogólniona choroba
nowotworowa



Brak śledziona



Przewlekła
choroba wątroby



Cukrzyca



Jatrogenna
immunosupresja



Białaczka

Kopalnia Soli Bochnia Przyjazna Seniorom!



Honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora!

Posiadacze Karty otrzymują 30% zniżki na zwiedzanie Trasy Turystycznej z Ekspozycją Multimedialną, 3-godzinny Pobyt Rekreacyjny w Komorze Ważyn oraz Pobyt Nocny.

Seniorzy, którzy nie posiadają Ogólnopolskiej Karty Seniora, również otrzymują zniżkę!

Bilet ulgowy przysługuje osobom po 60 roku życia.

Informacja i rezerwacja:

Biuro Obsługi Klienta:
tel. 14 692 67 74, 14 692 67 81
tel. 14 692 67 52, 14 692 67 54

biuro@kopalnia-bochnia.pl

15 lat

SŁYSZE,
Z KIND

NOWOCZESNE, DYSKRETNE
APARATY SŁUCHOWE

BEZPŁATNE, KOMPLEKSOWE
BADANIA SŁUCHU

TESTOWANIE APARATÓW
SŁUCHOWYCH

REFUNDACJA NFZ, PFRON
RATY 0%

Aparaty słuchowe są przeznaczone do korekty ubytku słuchu użytkownika poprzez odbiór, przetwarzanie i przekaz wzmocnionego sygnału akustycznego.
Podmiot sprzedający: KIND Aparaty Słuchowe Sp. z o.o. Podmiot prowadzący reklamę: KIND Aparaty Słuchowe Sp. z o.o.

KIND
APARATY SŁUCHOWE



800 100 106



kind.com

Aleksandrów Kuj. Stowackiego; **Białystok** Antoniukowska; **Bielawa** Wolności; **Braniewo** Stefczyka; **Buk** Przykop; **Bydgoszcz** Powstańców Warszawy, Twardzickiego, 11 listopada, Gdańska; **Chodzież** Mickiewicza, Staszica, Wiosny Ludów; **Czarnków** Kościuszki, Sikorskiego; **Częstochowa** Michałowski; **Dobrzyca** Nowa; **Dzierżoniów** Bohaterów Getta; **Elbląg** Brzozowa; **Gdańsk** Lema, Krzemowa, Grunwaldzka, Oliwska; **Gdynia** Świętojańska; **Giżycko** Bohaterów Westerplatte; **Goleniów** Pocztowa; **Gorzów Wlkp.** Piłsudskiego; **Góra** Piastów; **Gryfino** Piastów; **Gubin** Wieniawskiego; **Halinów** Piłsudskiego; **Jarcin** Kasztanowa; **Jaworzno** Grunwaldzka; **Katowice** Graniczna, Mysłowicka, Bocheńskiego, Jankego; **Kielce** Zagórska; **Konin** Szpitalna, Śliska; **Koronowo** Paderewskiego; **Koszalin** Harcerska; **Kościan** Ks. Bączkowskiego; **Koziegłowy** Piaskowa; **Kraków** Szwedzka, Armii Krajowej, Dietla, Lwowska; **Krotoszyn** Wojciechowski; **Krzyż Wlkp.** Wojska Polskiego; **Książenice** Mazowiecka; **Leszno** Chrobrego; **Luboń** Ks. Streicha; **Lubsko** Emilii Plater; **Łódź** Piotrkowska, Piłsudskiego, Rzgowska; **Marki** Fabryczna; **Międzyrzecz** Konstytucji 3 Maja, 30 Stycznia; **Milicz** Grota Roweckiego; **Mosina** Konopnickiej; **Nowa Sól** 1 Maja; **Olkusz** Bylicy; **Opole** Sienkiewicza; **Ostrowiec Św.** Stowackiego, Itzecka, Kilińskiego; **Ostrów Wlkp.** Limanowskiego; **Pasłęk** Grunwaldzki; **Piła** Rydygiera, Wojska Polskiego, Piastów; **Plewiska** Grunwaldzka; **Płock** Miodowa; **Poznań** Kościelna, Grunwaldzka, Ogrodowa, Szamarzewskiego; **Proszowice** Kopernika; **Pruszków** Kraszewskiego; **Puszczykowo** Kraszewskiego; **Rawicz** 11 Listopada; **Ruda Śląska** Wincentego Lipa; **Sławno** Koszalińska, Putku Ułanów; **Słomniki** Św. Jadwigi Królowej; **Stępca** Sikorskiego; **Sokół Podl.** Lipowa; **Stargard** Wojska Polskiego; **Szczecin** Wyzwolenia; **Śmigiel** Dr. Skarżyńskiego; **Środa Wlkp.** Ratajskiego, Inwalidów Wojennych; **Świnoujście** Wojska Polskiego; **Toruń** Szczytna; **Trzcianka** Dąbrowskiego; **Staszica**; **Walcz** Kościuszkowców; **Warszawa** Warecka, Kondratowicza, Koszykowa, Obozowa; **Wągrowiec** Średnia; **Władystawowo** Hallera; **Wołomin** 1 Maja; **Wrocław** Św. Macieja, Jedności Narodowej, Bulwar Ikarą; **Września** Słowackiego, Opieszyn; **Wschowa** Zielony Rynek; **Zielona Góra** Pienińskiego; **Ziębice** Wąska; **Złotów** Zientara-Malewskiej, Spichrzowa; **Żagań** Kopernika; **Żary** Chrobrego.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ
UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

JAGODA KAMCZACKA – CZY WIESZ, JAK JĄ UPRAWIAĆ?

▶ Z roku na rok staje się coraz bardziej popularna. Nic dziwnego – jest smaczna i wczesnie owocuje, a przede wszystkim ma ogrom właściwości zdrowotnych (pisaaliśmy o nich w 72 numerze). Ale czy można uprawiać jagodę w amatorskich warunkach i czy warto zasadzić ją we własnym ogródku?

Pod względem uprawy jagoda kamczacka to roślina o stosunkowo niewielkich wymaganiach. Nie potrzebuje specjalnego nawożenia, wyszukanego przycinania czy szczególnych warunków. Udaje się na większości gleb i jest mrozoodporna, a za odrobinę troski odwdzięczy się pysznymi i zdrowymi owocami. To doskonała wiadomość dla tych, którzy chcą włączyć jagodę – bogatą w składniki odżywcze i witaminy – do swojej diety!

SPRAWDŹ, CZY ZNASZ JAGODĘ KAMCZACKĄ

Krzewy dorastają do około 2–2,5 m wysokości i do podobnej średnicy po kilku latach uprawy. Jagoda kamczacka jest rośliną odporną na mrozy i długowieczną. Młode pędy są brązowoszare i wytrzymują spadki temperatury do -16°C , a starsze, zdrewniałe – do -45°C . Na naturalnych stanowiskach krzewy żyją nawet 70 lat, z kolei w uprawie dożyją 25–35 lat. Owocują regularnie co roku. Warto mieć na uwadze, że starsza kora łuszczy się płatami, ale to zupełnie naturalny proces.



Liście jagody kamczackiej są sezonowe, co oznacza, że opadają na jesień. Pojawiają się bardzo wczesnie: na wiosnę, zaledwie kilka dni po ociepleniu.

System korzeniowy jest stosunkowo płytki.

Główna bryła korzeniowa znajduje się na głębokości 20–60 cm, dlatego nie należy przekopywać ziemi pod krzewem zbyt głęboko, aby przy pracach pielęgnacyjnych nie uszkodzić korzeni.

Pąki kwiatowe jagody kamczackiej tworzą się na szeszciorocznych pędach. W polskich warunkach klimatycznych pierwsze kwiaty pojawiają się od końca marca do początku kwietnia i w zależności od pogody kwitną 20–25 dni. Kwiaty jagody kamczackiej są niepozorne, żółtawobiałe, na pierwszy rzut oka – prawie niewidoczne na krzewie. Nieuważny obserwator może ich nie dostrzec. Co ciekawe, zawsze rosną parami, czyli po dwa na jednej załączni. Potrafią wytrzymać przymrozki sięgające nawet -8°C , a wśród roślin to rzadkość. Jednakże zawiązki owoców nie wykazują się mrozoodpornością. Kwiaty są owadopylne i obcypylnie. **W celu uzyskania obfitego plonu zaleca się posadzić minimum 2 odpowiednio dobrane odmiany obok siebie, ponieważ wzajemnie się zapylają (krzyżowo).** W dobrych warunkach ogrodowych cztery dorosłe krzewy mogą dać nawet 20–30 kg owoców rocznie.

Owoce to okrągłe lub owalne, czasami bardzo wydłużone jagody. Odmiany wyraźnie różnią się kształtem, wielkością i smakiem owoców. Mogą osiągnąć masę do 5 g i długość do 5 cm. Są bardzo soczyste, a ich ciemny sok ma rubinowo-czerwony kolor. Ciemnofioletowa, prawie czarna skórka pokryta jest jasną warstwą ochronnego wosku, przez co owoce wydają się niebieskawe. Niewiele osób wie, że owoce jagody kamczackiej wybarwiają się do 2 tygodni przed osiągnięciem dojrzałości zbiorczej. Lekko fioletowe jagody nie są zatem gotowe do zjedzenia, bo będą kwaśne i niezbyt smaczne. Dopiero w pełni dojrzałe stają się ciemnogrnatowe i miększe.



a co za tym idzie – słodkie i soczyste. Dlatego przed zbiorem należy koniecznie sprawdzać dojrzałość jagód. Niestety trzeba je chronić przed ptakami, które wprost uwielbiają jagody.

Kiedy sadzić? Krzewy można sadzić jesienią lub początkiem wiosny, ale ze względu na wczesne rozpoczęcie wegetacji lepiej wybrać termin jesienny. Warunki pogodowe, które panują wiosną, często nie sprzyjają pracom ogrodowym, a wtedy jagoda już wypuszcza liście i pąki kwiatowe. Odstęp między roślinami powinien wynosić 1–1,5 m. Jednoroczne sadzonki zaczynają owocować w 2 roku po posadzeniu.

Jaka gleba? Jagoda nie jest wybredna co do rodzaju gleby, ale preferuje te średnio żyzne i żyzne, najlepiej o dużej zawartości próchnicy. Doskonale się czuje na glebach piaszczysto-gliniastych, umiarkowanie wilgotnych. Należy unikać stanowisk, gdzie podchodzą wody gruntowe lub gromadzi się zimne powietrze czy wilgoć. Rośliny jagody kamczackiej są tolerancyjne co do odczynu podłoża: mogą z powodzeniem rosnąć w zakresie pH 5–8 (optymalny jest lekko kwaśny: pH 5,5–6,5).

Gdzie posadzić? Jagoda kamczacka jest rośliną światłolubną, dlatego najlepiej owocuje w pełnym słońcu. Mimo

wszystko toleruje lekkie zacienienie, choć wówczas jagody są mniejsze i występują też w mniejszej ilości. Dostyc dobrze znosi zanieczyszczenie powietrza, poradzi sobie więc w miejskich ogródkach.

Jak pielęgnować? Ponieważ jagoda płytko się korzeni, w okresach suszy, a zwłaszcza latem i jesienią, trzeba zapewnić jej umiarkowaną wilgotność. Równie istotne jest podlewanie krzewów w czasie rozwoju i wzrostu owoców – jagody wówczas są większe i bardziej soczyste. Odpowiednio nawadniane krzewy będą zdrowsze i mocniejsze, dadzą też więcej owoców.

Nawożenie zaleca się dwa razy w ciągu sezonu, czyli wiosną i jesienią. Doskonale sprawdzi się obornik, kompost lub nawóz wieloskładnikowy.

Przycinanie przeprowadza się w okresie zimowym, w 3–4 roku uprawy w celu prześwietlenia i odmłodzenia roślin. Wtedy powinny zostać usunięte wszystkie gałęzie starsze niż trzyletnie. Krzewy jagody kamczackiej są odporne na większość chorób i szkodników, więc na ogół nie ma konieczności, aby stosować zabiegi ochronne. Dzięki temu rośliny idealnie nadają się do upraw „ekologicznych”.

Więcej informacji o jagodzie kamczackiej na stronie www.jagodaaspa.pl.



JAK PRAWIDŁOWO MIERZYĆ CIŚNIENIE TĘTNICZE – PORADNIK

Znajomość wartości ciśnienia tętniczego jest niezwykle ważna, ponieważ ciśnienie tętnicze wpływa na szereg funkcji naszego organizmu. Nielezione nadciśnienie tętnicze prowadzi do rozwoju groźnych dla życia i zdrowia powikłań naczyniowych, zwłaszcza zawału serca i udaru mózgu.

Nadciśnienie tętnicze często nie daje wyraźnych objawów, stąd tak ważna jest kontrola tego parametru – zarówno u osób chorujących na nadciśnienie, jak i profilaktycznie u osób bez rozpoznanej choroby. Jak więc prawidłowo zmierzyć ciśnienie tętnicze?

JAK MIERZYĆ CIŚNIENIE, ABY UZYSKAĆ WIARYGODNY WYNIK?

Pomiar ciśnienia, choć z pozoru jest prostą czynnością, wymaga przestrzegania kilku zasad, aby otrzymany wynik był wiarygodny.

JAK POPRAWNIE MIERZYĆ CIŚNIENIE?

1. Przed pomiarem ciśnienia konieczny jest krótki odpoczynek (optymalnie około 10–15 minut) w pozycji siedzącej. Zarówno bezpośrednio przed pomiarem ciśnienia, jak i w trakcie pomiaru nie należy rozmawiać ani się śmiać – może to wpłynąć na uzyskany wynik.
2. Podczas pomiaru należy usiąść wygodnie (plecy podparte, stopy na podłodze), a rękę, na którą zakładany jest mankieta ciśnieniomierza, trzeba oprzeć przed sobą na stole na wysokości serca.
3. Mankiet ciśnieniomierza zakłada się na gołą skórę, nie na ubranie. Należy unikać podwijania ciasnego rękawa, który uciska kończynę nad mankietem. W tej sytuacji lepiej zdjąć odzież wierzchnią.
4. W czasie pomiaru należy pozostać w bezruchu i nie wstrzymywać oddechu.
5. Przy odczycie pomiaru pierwsza podawana wartość to ciśnienie skurczowe, a druga to ciśnienie rozkurczowe. Ciśnieniomierze podają również trzecią wartość, która jest częstością pracy serca (pulssem).
6. Po uzyskaniu wyniku warto wykonać od razu drugi pomiar celem uśrednienia uzyskanych wartości.

NAJCZĘSTSZE PYTANIA PACJENTÓW

1. Czy możliwe jest mierzenie ciśnienia na leżąco?

U osób zdrowych nie zaleca się takiego pomiaru ciśnienia, ponieważ uzyskane wartości mogą być zaniżone. Mierzenie ciśnienia na leżąco jest dopuszczalne u osób przewlekle leżących, u których nie da się wykonać pomiaru w pozycji siedzącej.

2. Na której ręce powinno się wykonywać pomiar?

Generalną zasadą jest pomiar ciśnienia początkowo na obydwu kończynach, a następnie wybranie do pomiarów tej ręki, na której uzyskamy wyższe wartości ciśnienia tętniczego. W przypadku aparatów wymagających ręcznego użycia pompki do napompowania mankieta wybiera się rękę niedominującą – to znaczy lewą u praworęcznych, prawą u leworęcznych. Takie ciśnieniomierze są jednak rzadko stosowane. Obecnie zostały wyparte przez ciśnieniomierze elektroniczne.

3. Jakie są prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego?

Zgodnie z obowiązującą klasyfikacją ciśnienia tętniczego za prawidłowe uznaje się ciśnienie 120–129/80–84 mmHg. Wyróżnia się też wysokie prawidłowe ciśnienie krwi: ciśnienie skurczowe 130–139 mmHg oraz ciśnienie rozkurczowe 85–89 mmHg. Optymalne ciśnienie krwi to wartości ciśnienia niższe niż 120/80 mmHg. W przypadku niektórych schorzeń, np. cukrzycy, sugerowane jest utrzymywanie niższego ciśnienia tętniczego. O takich zaleceniach poinformuje lekarz prowadzący.

W starszym wieku (powyżej 80 roku życia) dopuszcza się utrzymywanie wyższych wartości ciśnienia tętniczego. Kluczowe jest wówczas unikanie omdleń i upadków związanych niekiedy ze zjawiskiem hipotonii ortostatycznej – spadkiem ciśnienia tętniczego po wstaniu z łóżka lub krzesła.

W przypadku dzieci do oszacowania prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego stosuje się tak zwane siatki centylowe, czyli odpowiednio skonstruowane wykresy, które uwzględniają wiek i wzrost dziecka.

4. Jak zmierzyć ciśnienie krwi u dziecka?

Aby uzyskać wiarygodny wynik pomiaru, należy użyć mankieta przeznaczony dla dzieci. Pozostałe kroki wykonuje się tak jak w przypadku osób dorosłych.

MIERZENIE CIŚNIENIA – O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ?

Jeśli chcemy zmierzyć ciśnienie samodzielnie, warto pamiętać o kilku istotnych kwestiach:

- pomiar aparatem nadgarstkowym może być mniej dokładny od pomiaru aparatem naramiennym – aparaty nadgarstkowe mogą zawyżać wartości ciśnienia tętniczego z uwagi na wykonywanie pomiaru na mniejszym naczyńniu tętniczym;
- standardowy mankiet ciśnieniomierza może być nieodpowiedni dla osób ze skrajnych grup wagowych (bardzo szczupłych lub z otyłością) – w tym przypadku warto dokupić odrębny mankiet dopasowany indywidualnie do potrzeb;
- około pół godziny przed badaniem ciśnienia nie należy palić papierosów ani wyrobów tytoniowych (dotyczy to również e-papierosów), nie należy także żuć gumy;
- należy unikać badania ciśnienia tętniczego z pełnym pęcherzem moczowym (zwiększa to napięcie układu współczulnego, co może fałszować uzyskany wynik);
- podczas pomiaru nie należy krzyżować nóg, zakładać nogi na nogę ani wykonywać ruchów ręką, na której umieszczony jest ciśnieniomierz.

MIERZENIE CIŚNIENIA W DOMU – JAK CZĘSTO MIERZYĆ CIŚNIENIE?

O tym, jak często mierzyć ciśnienie tętnicze, decyduje aktualny stan zdrowia pacjenta. Jeśli zostało już rozpoznane nadciśnienie tętnicze, o częstotliwości wykonywania pomiaru poinformuje lekarz. Dodatkowo należy mierzyć ciśnienie w sytuacji, gdy pojawiają się niepokojące objawy. Do takich objawów zaliczają się: ból głowy, uczucie osłabienia, zmęczenia, senności czy dolegliwości bólowe w klatce piersiowej.

Na 7 dni przed planowaną wizytą lekarską ciśnienie należy mierzyć 2 razy dziennie – rano i wieczorem przed zażyciem leków i posiłkami. Trzeba wykonać 2 pomiary, jeden za drugim z minutową przerwą, i zapisać wynik.

Czy warto często mierzyć ciśnienie tętnicze? Zbyt częste mierzenie ciśnienia może w niektórych sytuacjach okazać się niekorzystne. Na wynik pomiaru w dużej mierze mają wpływ odczuwane emocje, w tym lęk i stres. Częste pomiary generują poczucie zagrożenia, lęku oraz choroby, a uzyskanie podwyższonego wyniku powoduje nasilenie tego stanu i brak możliwości relaksu. Nie należy również celowo wybudzać się w nocy celem wykonania pomiaru ciśnienia tętniczego.

U osób bez rozpoznanego nadciśnienia tętniczego pomiary ciśnienia wykonuje się profilaktycznie raz na kilka miesięcy (minimum raz w roku) lub w razie wystąpienia niepokojących dolegliwości.

JAK ZMIERZYĆ CIŚNIENIE BEZ CIŚNIENIOMIERZA?

Do zmierzenia ciśnienia tętniczego niezbędny jest ciśnieniomierz. Nie jest możliwy pomiar ciśnienia bez posiadania przeznaczonego do tego celu urządzenia. Ciśnieniomierz można zakupić w aptece lub sklepach medycznych. Jeśli nie mamy własnego aparatu do pomiaru ciśnienia tętniczego oraz nie możemy sobie aktualnie pozwolić na jego zakup, w wielu aptekach istnieje możliwość nieodpłatnego pomiaru ciśnienia – aparat jest wystawiony do użytku. Ciśnienie można zmierzyć również w gabinecie pielęgniarki w każdej poradni podstawowej opieki zdrowotnej.

Należy także zaznaczyć, że pomiary ciśnienia oferowane obecnie przez inne urządzenia (na przykład smartwatche, smartbandy) czy aplikacje nie mogą zastąpić pomiaru ciśnieniomierzem. Ciśnieniomierz jest urządzeniem medycznym, standaryzowanym i o zweryfikowanej jakości pomiarów. W przypadku innych urządzeń pomiary te mogą być tylko orientacyjne i nie stanowią podstawy rozpoznania nadciśnienia, nie można również w ten sposób monitorować choroby i skuteczności jej leczenia. Warto skorzystać ze strony internetowej www.dobrzemierze.pl, która powstała pod patronatem Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego. Na stronie znajduje się lista dostępnych w Polsce ciśnieniomierzy posiadających właściwe certyfikaty (walidacje) potwierdzające jakość pomiarów.

■ OPRACOWAŁA LEK. SYLWIA ZIÓŁKOWSKA

ŹRÓDŁO: WWW.ADAMED.EXPERT

Piśmiennictwo:

1. Choroby układu krążenia. Medycyna Praktyczna. <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.2>. Dostęp: 04.05.2024 r.
2. Pęksa JW. Prawidłowe wykonywanie pomiarów ciśnienia tętniczego w gabinecie lekarskim. *Lekarz POZ* 2022; 8(2): 130–136.
3. Szczęch R, Narkiewicz K. Jak mierzyć ciśnienie tętnicze? *Chor Serca Naczyń* 2006; 3(4): 219–220.

ADAMED EXPERT dla Ciebie

www.adamed.expert

ADAMED Dla Rodziny

AKTUALNA I SPRAWDZONA WIEDZA MEDYCZNA W JEDNYM MIEJSCU

Dzięki implantowi ślimakowemu znowu słyszę!

73-letni Ryszard ma głęboki niedosłuch, ale dzięki implantowi ślimakowemu odzyskał możliwość słyszenia.

Implanty ślimakowe są stosowane u osób z głębokim niedosłuchem zazwyczaj, gdy aparaty słuchowe już nie wystarczają. Leczenie za pomocą implantów ślimakowych jest w 100% finansowane przez NFZ.

Ryszard tracił słuch stopniowo, dlatego z biegiem czasu miał coraz większe trudności w codziennym załatwianiu spraw osobistych: z rozmową przez telefon, pójściem do sklepu czy do urzędu. Korzystał z aparatów słuchowych, ale w pewnym momencie przestały mu one wystarczać. Przez niedosłuch zaczął się wycofywać z życia i kontaktów społecznych.

„Przez konieczność ciągłego proszenia o powtórzenie czułem, że irytuję innych ludzi. Byłem osamotniony i wykluczony – zauważyłem, że osoby z niedosłuchem często są pomijane lub niezrozumiane”.

O implantach ślimakowych Ryszard dowiedział się w Internecie. Postanowił dać sobie jeszcze jedną szansę, aby móc w pełni cieszyć się życiem.

„Skontaktowałem się z Opiekunem Pacjenta Razem dla Słuchu, który wszystko mi wyjaśnił i krok po kroku przeprowadził przez proces implantacji słuchu. Byłem pod wrażeniem sposobu, w jaki mnie potraktowano – z wielką empatią i zrozumieniem. Po zabiegu czułem się bardzo dobrze, wróciłem do domu zaledwie po dwóch dniach. Dzięki implantowi słyszę dźwięki, których wcześniej nie było mi dane: usłyszeć czesanie grzebieniem, śpiew ptaków czy kapanie wody”.



Ryszard z Joanną poznali się kilka lat temu i wspólnie mogą cieszyć się życiem po implantacji



Razem dla Słuchu

Masz problem ze słuchem? Klasykne aparaty słuchowe nie są dla Ciebie wystarczające? Skontaktuj się z Opiekunem Pacjenta, który wstępnie zweryfikuje, czy możesz kwalifikować się do implantu ślimakowego, i krok po kroku przeprowadzi Cię przez cały proces implantacji słuchu.

tel. 71 323 63 17 | opiekunpacjenta@razemdlasluchu.pl | www.razemdlasluchu.pl/kampania-dla-sluchu

Razem dla Słuchu to: 30 lat doświadczenia | 6000 Pacjentów, którym pomogliśmy wrócić do świata dźwięku!



TERAPIA WODOREM DLA KAŻDEGO – MGIEŁKA WODOROWA Q-MIST

Współczesna technologia oferuje seniorom innowacyjne i przenośne urządzenia umożliwiające korzystanie z terapii wodorem bez względu na miejsce, w którym się oni znajdują. Dzięki temu wodoterapia staje się dostępna dla każdego – niezależnie od wieku czy stanu zdrowia.

Jednym z przykładów takiego urządzenia jest dyfuzor wodoru, czyli mgietka do twarzy **Q-Mist**. To urządzenie kompaktowe produkujące mgiełkę bogatą w wodór molekularny, który ma właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Regularne stosowanie mgietki może znacząco poprawić kondycję skóry, niwelować jej suchość, zmniejszyć oznaki starzenia, wygładzić zmarszczki. Ponadto mgietka działa kojąco na podrażnienia, przynosi ulgę i odświeżenie.

Działanie nie tylko na zewnątrz

Użycie dyfuzora Q-Mist jest proste i może być włączone do codziennej pielęgnacji skóry. Badania naukowe coraz częściej potwierdzają korzyści dla zdrowia seniorów płynące z inhalacji. Wśród nich są takie, które wskazują na znaczący wpływ na funkcjonowanie wątroby i serca w stanie normal-



nym, sugerują także możliwe działanie ochronne. Pokazują również poprawę poziomów lipidów i enzymów wątrobowych u ludzi. Jak się okazuje, wodór molekularny działa na obniżenie poziomu cholesterolu i poprawia funkcjonowanie wątroby u osób starszych.

Wodór cząsteczkowy (H_2) może mieć pozytywny wpływ na choroby związane z starzeniem się. Ma właściwości antyoksydacyjne – neutralizuje wolne rodniki i redukuje nad-tlenoazotyny (blokują przebieg wielu reakcji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu), co pomaga chronić komórki przed uszkodzeniami.

Wodoroterapia zapewnia seniorom zatem poprawę funkcji poznawczych, lepsze nawilżenie skóry oraz zmniejszenie stanów zapalnych. Jako bezpieczna i skuteczna metoda może skutecznie podnieść jakość życia seniorów. **Osoby posiadające Ogólnopolską Kartę Seniora otrzymują 15% zniżki na zakup mgietki wodorowej Q-Mist.** Więcej informacji na stronie www.jonizatory.eu.

■ PROF. DR HAB. N. MED.
WOJCIECH PIĘKOSZEWSKI

DLACZEGO KONSEKWENTNA SUPLEMENTACJA PYŁKU PSZCZELEGO I PIERZGI JEST KLUCZEM DO SUKCESU?

Suplementacja to proces, który wymaga czasu i cierpliwości, ponieważ korzyści zdrowotne nie pojawiają się natychmiast. Pyłek kwiatowy i pierzga działają na organizm stopniowo, wpływając na różnorodne procesy biochemiczne, takie jak regulacja metabolizmu, poprawa odporności czy wsparcie funkcji poznawczych. Regularne i konsekwentne spożywanie tych produktów jest kluczowe, aby móc w pełni wykorzystać ich potencjał i osiągnąć optymalne efekty: zwiększenie poziomu energii, wzmocnienie układu odpornościowego oraz poprawa ogólnego samopoczucia.

Jednorazowe lub sporadyczne stosowanie suplementów może nie przynieść oczekiwanych rezultatów, dlatego pyłek i pierzgę należy włączyć do codziennej diety na dłuższy okres, co pozwala na systematyczne dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

NA CO DZIAŁA PYŁEK I PIERZGA?

Korzyści z przyjmowania pyłku i pierzgi:

- **wzmocnienie odporności** – pyłek i pierzga są bogate w liczne witaminy, szczególnie z grupy B, a także minerały i antyoksydanty. Te składniki odżywcze działają synergicznie i skutecznie wspierają organizm w walce z infekcjami oraz chorobami;
- **regulacja metabolizmu** – pyłek kwiatowy wspiera metabolizm tłuszczów, co z kolei przyczynia się do efektywnego spalania kalorii i korzystnego wpływania na poziom cholesterolu, co jest kluczowe dla zdrowia serca i prawidłowego funkcjonowania układu krążenia;



- **poprawa kondycji skóry** – dzięki bogatej zawartości cennych aminokwasów i antyoksydantów pierzga działa korzystnie na wygląd skóry, pomaga w regeneracji jej komórek i jednocześnie redukuje oznaki starzenia, takie jak zmarszczki czy utrata elastyczności;
- **wsparcie układu nerwowego** – witaminy z grupy B zawarte w pyłku i pierzdze wspierają koncentrację, poprawiają zdolności umysłowe i pomagają redukować stres.

JAK STOSOWAĆ PYŁEK I PIERZGĘ?

Aby uzyskać maksymalne korzyści z suplementacji pyłkiem i pierzgą, należy je zażywać codziennie. Produkty te można łatwo włączyć do diety: dodać do porannej owsianki, smoothie czy jogurtu albo rozpuścić w ciepłej wodzie z miodem, co dodatkowo wzmacnia ich działanie. Ważne jest, aby przestrzegać zalecanej dawki, która zwykle wynosi od jednej do dwóch łyżeczek dziennie – zależnie od indywidualnych potrzeb i zaleceń producenta. Nadmiar jakiegokolwiek suplementu, w tym pyłku i pierzgi, może być szkodliwy i prowadzić do niepożądanych skutków ubocznych, takich jak reakcje alergiczne czy problemy trawienne. Warto zacząć od mniejszych dawek i obserwować organizm.

TYLKO SPRAWDZONE ŹRÓDŁA

Konsekwencja w suplementacji pyłkiem kwiatowym i pierzgą jest niezbędna, aby w pełni cieszyć się ich licznymi korzyściami zdrowotnymi. Regularne stosowanie tych produktów wspiera organizm na wielu płaszczyznach: od wzmocnienia odporności po poprawę kondycji skóry. Należy wybierać tylko sprawdzone produkty, które można znaleźć w zaufanych źródłach, np. na www.beestrong.pl i www.sklep.glosseniora.pl, czyli sklepach oferujących naturalne wyroby pszczele najwyższej jakości.

Źródło:

Kacemi R., M. G. Campos, Translational Research on Bee Pollen as a Source of Nutrients: A Scoping Review from Bench to Real World, Nutrients, 2023.

Gala J.: Miód i produkty pszczele w profilaktyce i leczeniu, API-EKO-ZDROWIE 2002.

Oferta
na rok

2025

U PIRATA II

OŚRODEK WZASOWO-REHABILITACYJNY BOBIĘCINO

U Pirata II Bobięcino

U PIRATA

OŚRODEK WZASOWO-REHABILITACYJNY ŁĘBA

U Pirata Łęba

WWW.UPIRATA.EU

RYNECZEK SENIORA

ZNIŻKA Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA



Głos
SENIORA

GRECKA OLIVA
Z OLIVEK OD POLSKIEJ
SENIORKI Z KRETY

niepasteryzowany,
probiotyczny

MIÓD LEŚNY OD
POLSKICH
SENIORÓW Z LITWY

ZAKWAS
Z BURAKÓW GŁOSU
SENIORA

zakup
prospołeczny



produkty BIO - niepasteryzowane

WWW.SKLEP.GLOSSENIORA.PL



MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego

Przedsiębiorstwo Społeczne



Specjalna oferta Hotelu Gromada Medical SPA w Busku-Zdroju

Jesienny relaks w Gromadzie

Oferta obowiązuje w terminie 13.10. – 21.12.2024 r.!



*Wzmocnij
swoją odporność*

W HOTELU* GROMADA MEDICAL SPA
ZAKŁAD LECZNICZY W BUSKU-ZDROJU!**

**Pobyt 7-dniowy (6 noclegów)
za JEDYNE 1665 zł!!!**

CENA ZAWIERA:

- nocleg w pokojach 2-osobowych standard z łazienkami z prysznicem
 - wyżywienie HB (śniadanie, obiadokolacja)
 - konsultacja lekarska
 - 2 zabiegi dziennie (1 kąpiel siarczkowa + 1 masaż klasyczny)* przez 6 dni zabiegowych
 - bezpłatna wypożyczalnia kijków do Nordic Walking
 - w każdą środę możliwość wyjścia na pieczenie podłotmyków do Izby Chleba przy kościele Św. Brata Alberta
 - Internet światłowodowy na terenie Hotelu
 - bezpłatny parking (liczba miejsc ograniczona)
- * możliwość dokupienia zabiegów wg cennika zabiegów

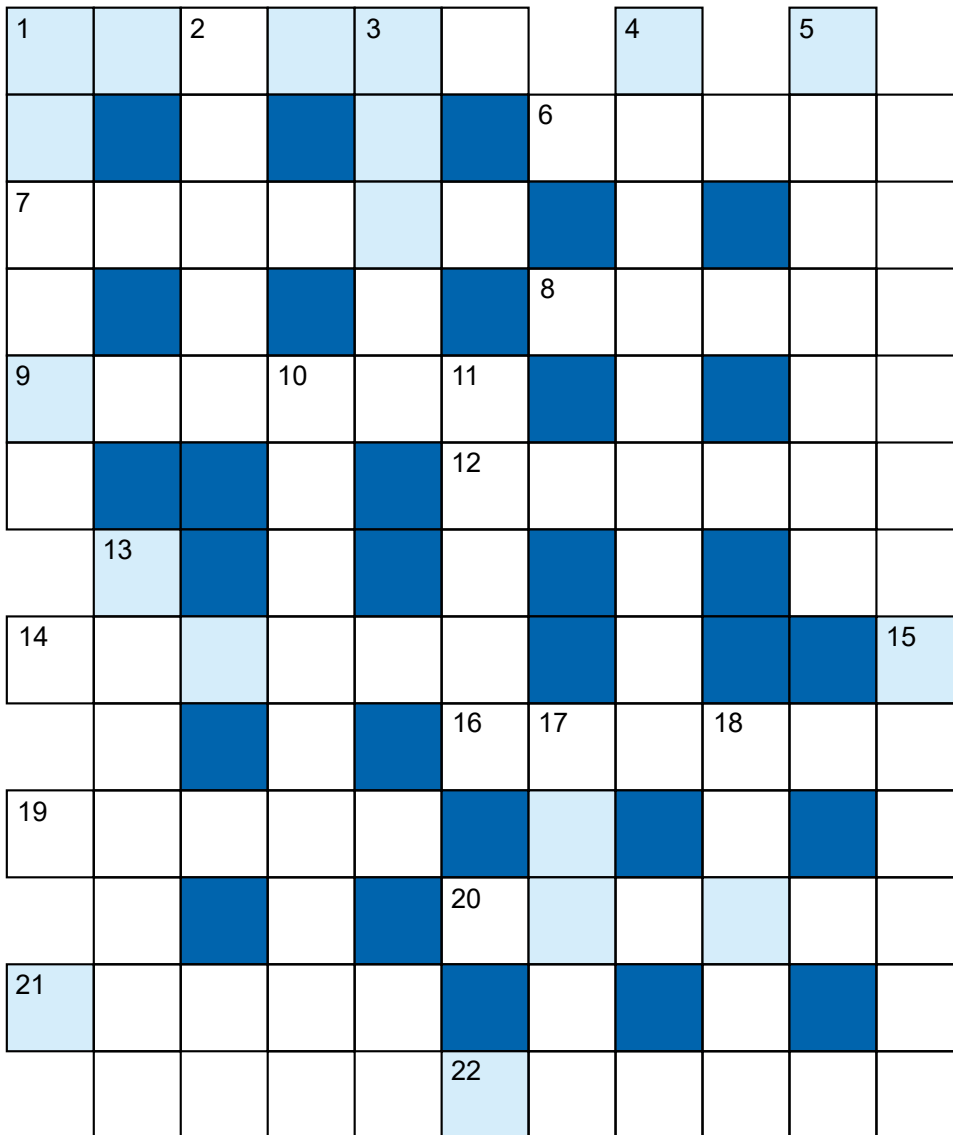
Zainteresowany? Skontaktuj się z Nami!:
HOTEL*** GROMADA MEDICAL SPA
ul. Waryńskiego 10, 28-100 Busko-Zdrój

tel.: 41 378-30-01 (do 04)
e-mail: buskohotel@gromada.pl,
www.gromada.pl/hotel-busko-zdroj

Szczegóły oferty na naszej www.gromada.pl/hotel-busko-zdroj/pakiety

KRZYŻÓWKA – ĆWICZ UMYŚŁ!

Litery z kolorowych pól czytane rzędami utworzą rozwiązanie.



POZIOMO:

- 1) smaczne ciasto
- 6) czeluść, rozpadlina
- 7) okleina
- 8) rozróżba, awantura
- 9) choroba gardła
- 12) gdański klub sportowy
- 14) liana
- 16) nakłanianie
- 19) mięso na kotlety
- 20) abonament np. na mecze
- 21) jeden z gazów szlachetnych
- 22) drapieżnik z rodzaju wilków

PIONOWO:

- 1) polski prawnik, sędzia Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej
- 2) drapieżny ptak
- 3) Troja inaczej
- 4) wykluczenie społeczne
- 5) pętla rozwoju
- 10) zapoczątkowuje jakiś proces
- 11) Woody – amerykański scenarzysta i reżyser
- 13) rzeźbi w drewnie
- 15) jadalny owoc palmy
- 17) likier kminkowy
- 18) szczyt w Tatrach Zachodnich

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

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



POŻEGNANIE

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci dr Anny Przybytek-Boraczyńskiej. Ania była honorową ambasadorką Głosu Seniora, współtwórczynią magazynu, programu „Ogólnopolska Karta Seniora” i Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie, a ponadto autorką działu „Myśl zdrowo”, w tym cyklów „Przegonić smutek i depresję” i „Gimnastyka Mózgu”. Do Głosu Seniora napisała ponad 30 artykułów o tematyce edukacji zdrowotnej.

Powtarzała, że nauka ma służyć ludziom, dlatego jeszcze podczas pracy zawodowej utworzyła nowy praktyczny kierunek na ówczesnym Wydziale Ceramicznym Akademii Górniczo-Hutniczej: ekonomika i organizacja przedsiębiorstwa. Dostrzegając problem zatrudniania w przemyśle materiałów produkcyjnych osób bez odpowiedniego wykształcenia. Na uczelni pracowała 23 lata i w tym czasie wypromowała 5 doktorów nauk technicznych, napisała około 60 publikacji i wykonała blisko 30 prac naukowo-badawczych. Za osiągnięcia zawodowe i społeczne została



odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski i wyróżniona w Małopolskim Plebiscycie „Poza Stereotypem – Seniorka i Senior Roku” oraz konkursie „Razem dla seniorów”, który zainicjowała pierwsza dama Agata Kornhauser-Duda.

Chętnie pomagała innym, była prawdziwym społecznikiem. Na studiach angażowała się w prace samorządu, brała udział w zajęciach licznych uniwersytetów trzeciego wieku, prowadziła na nich seminaria. Kiedy zachorowała na osteoporozę, założyła Towarzystwo Zwalczenia Chorób Kości i Stawów, aby pomóc innym, którzy zmagają się z podobnymi schorzeniami. Promowała też potrzebę wsparcia opiekunów osób starszych, aktywność psychiczną i przeciwdziałanie chorobom otępiennym m.in. Alzheimera i Parkinsona. Droga Aniu, dziękujemy Ci za Twoją pracę na rzecz innych, za pracowitość, za mądrość, za poświęcenie i wielkie serce. Jesteś i zawsze będziesz z nami. Twoja praca nie zostanie zapomniana, a Twoja misja będzie kontynuowana z Twoim wsparciem.

■ ŁUKASZ

PODZIEL SIĘ SWOJĄ TWÓRCZOŚCIĄ

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

Nadzieja

wierzę
że deszcz wiąże
niebo z ziemią
aniotowie płyną
niby kwiaty skrzydlate
świat jest jeden
jedna jest miłość
jeden dom
jedna nadzieja

KRYSTYNA SUWICZAK, POZNAŃ

Ona

oglądała
stare zdjęcia
oczami
kruchych wspomnień
zawirowała ziemia
zaptakało drzewo

KRYSTYNA SUWICZAK, POZNAŃ

Wspomnienie lata

Wszzechobecny zapach
Czeremchy i dzikiego czosnku
Rozpościera się dookoła.

Wzdłuż drogi kwitnące czereśnie
Prowadzące do rzeki niemającej początku
Ani ujścia swej drogi.

Poranek chłodny przechodzi w upał i duchotę.
Na rzece wrzaski kąpiącej się młodzieży.

Lato chyli się ku końcowi
I wspomnienia czar pryska.
Huśtawka już się nie kręci.

To była chwila, której już nie ma
I nigdy nie wróci.

MAREK SERWA, KROSNO

KNEDLE ZE ŚLIWKAMI

Składniki:

- 500 g ziemniaków
- 100 g mąki
- 1 jajko
- sól
- 250 g śliwek węgierek
- cynamon
- cukier puder
- 300 ml śmietanki 30% lub 36%



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie, następnie odcedź i przeciśnij przez praskę. Zostaw do ostudzenia. W tym czasie umyj śliwki i pozbadź się pestek, tak aby połówki się nie rozdzieliły. Do środka wsyp trochę cynamonu i cukru pudru. Do ostudzonych ziemniaków dodaj mąkę, jajko i sól. Zagnieć ciasto, a następnie uformuj z niego kulki o wielkości orzecha. Każdą porcję cienko rozplaszcz, na środek wyłóż śliwkę i zlep brzegi. Im cieńsza warstwa, tym lepiej. Knedle wrzuc do gotującej się, osolonej wody. Gotuj ok. 5 minut od momentu wytynięcia knedli. Podawaj ze słodką śmietanką.

■ HELENA NOWAK, MOSTEK

LETNIA ZUPA JABŁKOWA Z PRZEPISU MAMY

Składniki:

- 1 kg jabłek
- 2 litry wody
- 1 cytryna
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- szczypta cynamonu
- sól i cukier do smaku
- 1 łyżka masła
- 1 małe opakowanie kwaśnej śmietany
- kilka ziemniaków (ewentualnie)



Sposób przygotowania:

Umyte jabłka obierz ze skórki i pokrój w półksiężycy. Następnie zalej dwoma litrami wody. Zagotuj z cynamonem, cytryną i cukrem waniliowym – tak jak w przypadku kompotu. Dopraw solą i cukrem do smaku. Na koniec dodaj łyżkę masła i kwaśną śmietanę. Zupę można podawać z ugotowanymi ziemniakami.

■ ELŻBIETA LABUDDA, WŁADYSŁAWOWO

SZARLOTKA Z GALARETKĄ CYTRYNOWĄ



Składniki:

- 3 szklanki mąki tortowej
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 200 g zimnego masła
- ¾ szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 4 łyżki śmietany 18%
- 4 jajka
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1,5 kg jabłek
- 2 galaretki cytrynowe

Sposób przygotowania:

Obierz jabłka i połowę z nich zetrzyj na tarce z dużymi oczkami. Odcisnij nadmiar soku i praż na małym ogniu. W trakcie smażenia pokrój resztę jabłek na drobne kawałki, a następnie dorzuć ją do gotującej się masy. Wsyp galaretki i zamieszaj. Możesz dodać cukru do smaku. Odstaw do wystudzenia. Aby przygotować ciasto, przesiej mąkę i dosyp proszku do pieczenia i cukru waniliowego. Całość wymieszaj i posiekaj z masłem. Następnie wbij żółtka, dodaj śmietanę i odrobinę soli. Zagniataj tylko do połączenia składników! Surowe ciasto odtóż do lodówki na 30 minut. ¾ ciasta rozwałkuj i wyłóż na dużą blachę. Na to wylej masę z jabłek. Białka ubij na sztywno z ½ szklanki cukru, dodaj łyżeczkę mąki ziemniaczanej i całość delikatnie wymieszaj. Tak przygotowaną pianę przełóż na jabłka. Na wierzch zetrzyj pozostałe ciasto. Piecz 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.



■ WANDA KOWALSKA, GOŁCZA

Kontynuujemy cykl „Dla polepszenia nastroju” zainspirowany i zapoczątkowany przez naszych przyjaciół Seniorów – **Ewę i Zbigniewa Paszków**. Nie da się ukryć, że cieszy się on ogromną sympatią i popularnością wśród naszych Czytelników. Poniżej przedstawiamy humorystyczno-satyryczną twórczość seniorów oraz nadestane przez nich dowcipy, fraszki, złote myśli i rysunki. Życzymy dużo uśmiechu!



BEZBŁĘDNEJ BOŻENCE I BARDZO BYSTREJ BASI – BAJKOWE BŁOGOSŁAWIENSTWO



Bezkręsnym białowieskim borem biegła Beata – bez bielizny, boso. Była bardzo biedna, bo brat bałował bezustannie. Bawił się, brylował, biwakował, bumelował... Bronisław był beztroskim birbantem, blagierem bez bilonu, błękitnookim blondynem. Błefował bezstresowo; bezlitośnie, barwnie bałamucił bezmózgie, biuściaste bogaczki. (Bywały bękarty – bratanki Beaty). „Beata bez butów, biustonosza? Betka!” – bimbał sobie butnie, bagatelizował. Bezduszny, beznadziejny brzyda!

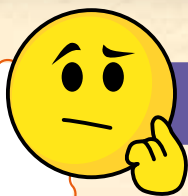
Beata była brązowooką brunetką – bogobojną, bezsilną, bezkonfliktową. Bała się bezdomności, brrr...

Brodziła bagnem bojaźliwie. Bulgotaty bezdenne błota. Buszowały borsuki, buczały bąki (bzzz, bzzz), beczały bawoły (bee, bee), bekały bekasy (beks, beks), błąkały się bordowe bażanty, bobrowaty bobry.

Brzegiem: białaty brzozy, brązowiaty borowiki, błękitniaty bławatki, brodziły boćki, brykały baranki, baraszkwowały biedronki. (gdzieś gęgaty gąski), błądziły bezpieczeństwa byki...

Brzmi burza! Białe, budzące bojaźń błyskawice!
Boże, błysnął brylant! BEATA BĘDZIE BOGATA!

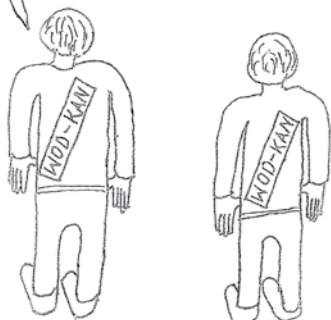
ALINA GIENIEC, KRAKÓW
ALITERACJE ALINY, CZĘŚĆ II



HUMOR



MY Z ADMINISTRACJI. JA SPRAWDZĘ
GAZ W KUCHNI, KOLEGA GNIAZDKA
W RESZCIE POMIESZCZEŃ



RYŚ. PIOTR MEJSAK
17.08.2024

Jak seniorzy rozwiązują konflikty? Mówią: „Pamiętasz, co się działo w '68?“. I robią tak samo.

Mój dziadek ciągle narzeka, że koszty życia wzrosły w dzisiejszych czasach. Mówi: „Kiedy byłem młody, mama mi dawała 5 złotych na zakupy, a ja wracałem z pełną reklamówką – wędliny, mleko, chleb, konfitury. A teraz? Wszędzie te lustra i kamery”



FRASZKI

SĄSIAD TEŻ CZŁOWIEK

Szedł z pomocą do sąsiada,
Z młodymi się nie dogada.
Tak seniorzy są w symbiozie
I po samotności... grozie.
Wspólnie pójdą na zakupy,
Tworzą samodzielne grupy.
Udzielają sobie rad
I już mają... lepszy świat.

RADY DZIADKA

Jeśli dziadek chce być wzorem,
To jest sportu... promotorem.
Konsekwentnie, zamiast życzeń,
Zaczyna dzień od ćwiczeń.
Po treningu i spacerze
Dawkę optymizmu... bierze.
W trakcie marszu się zabawia,
Bo z fajnymi porozmawia.

PIOTR MEJSAK, BYTOM

DOŁĄCZ DO PROGRAMU „GMINA

Przed Przed państwem cykl kolejnych inauguracyj. Do naszego programu „Gmina Przyjazna Seniorom” przystąpiło już **prawie 280 samorządów!** Serdecznie zachęcamy kolejne gminy, aby wspólnie ze Stowarzyszeniem MANKO wspierały politykę senioralną w Polsce.



21 MARCA 2024 ROKU INAUGURACJA PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” ODBYŁA SIĘ W BŁĘDOWIE. CERTYFIKAT ODEBRAŁ WÓJT MIROŚLAW JAKUBCZAK.



Z KOLEI 23 MARCA 2024 ROKU DO NASZEGO PROGRAMU PRZYSTĄPIŁA GMINA RYGLICE. W TRAKCIE UROCZYSTOŚCI CERTYFIKAT ZOSTAŁ WRĘCZONY BURMISTRZOWI PAŹŁOWI AUGUSTYNOWI.

PARTNERZY PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|--|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

PRZYJAZNA SENIOROM!



24 MARCA 2024 ROKU ZAWITALIŚMY DO GMINY SKARBIMIERZ, GDZIE CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU PRZYJĄŁ WÓJT ANDRZEJ PULIT.



GMINA KIETRZ ZOSTAŁA GMINĄ PRZYJAZNĄ SENIOROM 25 MARCA 2024 ROKU. NA INAUGURACJI OBECNA BYŁA BURMISTRZ DOROTA PRZYSIĘŻNA-BATOR.





TEGO SAMEGO DNIA INAUGURACJA NASTĄPIŁA RÓWNIEŻ W CHORZOWIE. GRATULACJE ODEBRAŁ ÓWCZESNY PREZYDENT MIASTA ANDRZEJ KOTALA.



2 KWIECZNIA 2024 ROKU DO GRONA GMIN PRZYJAZNYCH SENIOROM DOŁĄCZYLI NIEMCE. CERTYFIKAT WRECYLIŚMY WÓJTOWI KRZYSZTOFOWI URBASIOWI.



W TYM SAMYM DNIU ŚWIĘTOWALI SENIORZY Z LUBARTOWA. CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU ODEBRAŁ BURMISTRZ KRZYSZTOF PASNIK.



RÓWNIEŻ 2 KWIECZNIA 2024 ROKU INAUGURACJA PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” MIAŁA MIEJSCE W BOBOWEJ. CERTYFIKAT ZŁOŻONO NA RĘCE ÓWCZESNEGO BURMISTRZA WACŁAWA LIGEZY.



OSTATNIM MIEJSCEM INAUGURACJI TEGO DNIA BYŁA KAMIONKA WIELKA. PREZES STOWARZYSZENIA MANKO GRATULACJE ZŁOŻYŁ WÓJTOWI ANDRZEJOWI STANKOWI.



3 KWIECZNIA 2024 ROKU DO PROGRAMU DOŁĄCZYŁA GMINA GOSTYŃ. BURMISTRZ JERZY KULAK ODEBRAŁ CERTYFIKAT Z RĄK PANA MARKA PILCHA.



JAKO KOLEJNA TEGO DNIA DO PROGRAMU PRZYSTĄPIŁA GMINA PASŁĘK. NA UROCZYSTOŚCI PRZEMAWIAŁ SPRAWUJĄCY W TAMTYM CZASIE FUNKCJĘ ZASTĘPCY BURMISTRZA, MAREK SARNOWSKI.



NIEPOŁOMICE RÓWNIEŻ ODWIEDZILIŚMY 3 KWIECZNIA 2024 ROKU. PREZES STOWARZYSZENIA MANKO PRZEKAZAŁ CERTYFIKAT NA RĘCE BURMISTRZA ROMANA PTAKA.



Z KOLEI 4 KWIECZNIA 2024 ROKU INAUGURACJA ODBYŁA SIĘ W PASZOWICACH. WÓJTOWI SEBASTIANOWI OSZCZĘDZIE CERTYFIKAT PRZEKAZAŁ PAN MAREK PILCH.

PIĄTE KONECKIE SENIORALIA!



V Koneckie Senioralia odbyły się 21 lipca 2024 roku. Rozpoczęły się w niedzielne popołudnie paradą grup senioralnych. Przemarsz wyruszył z Rynku Miejskiego, by dotrzeć pod scenę przy Koneckim Centrum Kultury.



Wśród uczestników znalazły się grupy z: Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Stowarzyszenia „Aktywni Końskie”, Domu Dziennego Pobytu przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Końskich, Sekcji Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego, Koneckiego Stowarzyszenia „Amazonek” w Końskich, Stowarzyszenia „Kolorowa Jesień” oraz Rady Seniorów. W trakcie przemarszu rozbrzmiewała piosenka „Stokrotka”.

Święto seniorów otworzył wiceburmistrz miasta i gminy Końskie Krzysztof Jasiński i dyrektor Koneckiego Centrum Kultury Piotr Salata. Następnie ambasador zdrowego stylu życia Głosu Seniora Marek Pilch wygłosił prelekcję na temat zdrowego stylu życia, po czym odśpiewano hymn „Żyjmy pełnym życiem”.

Przez bogaty program artystyczny przeprowadziła nas Anna Wiaderna z Koneckiego Centrum Kultury. Wystąpiły chóry: Domu Dziennego Pobytu w Końskich, Koneckiego Stowarzyszenia „Amazonek” oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Sercem Młodzi” pod kierunkiem Jana Bukłada. Nie zabrakło również zaproszonych gości: Bożeny Zielińskiej z UTW i Rafała Saka – wokalisty, podopiecznego Warsztatów Terapii Zajęciowej w Końskich. Sekcja Emerytów i Rencistów przy ZNP w Końskich przygotowała występ „na cygańską nutę”.

Seniorzy mogli się posilić na stoiskach kół gospodyń wiejskich, skorzystać z podstawowych badań i porad na temat bezpieczeństwa, a nawet wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora. Na koniec ruszyli do tańca z zespołem Woźniak Band.



AKTYWNE WAKACJE W KLUBIE SENIOR+ Z GMINY BORZĘCIN



Wakacje to czas odpoczynku od pracy, szkoły czy obowiązków, ale nie u seniorów z Klubu Senior+ w Borzęcinie. Członkowie spędzali czas bardzo intensywnie: uczestniczyli nie tylko w zajęciach, ale także w wyjazdach, spotkaniach integracyjnych czy występach teatralnych. Biorąc udział w różnych formach aktywności, już kolejny raz udowodnili, że wiek to tylko liczba.

Zwłaszcza wyjazdy cieszą się dużym zainteresowaniem, ponieważ osoby 60+ z chęcią poznają nowe miejsca, których do tej pory nie mieli okazji zobaczyć, z uwagą słuchają przewodników, chłoną wiedzę historyczną i przede wszystkim odpoczywają. W minionie wakacje zwiedzili Wiślicę i Kurozwęki, relaksowali się w basenach mineralnych



w Solcu-Zdroju, nabrali sił w komorze normobarycznej oraz spędzili miłe chwile na Senior Party w Brzesku i spotkaniu integracyjnym w gminie Szczurowa.

Nasi seniorzy utworzyli grupę teatralną, której występy cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem. Podczas XII Dni Gminy Borzęcin przedstawiali dwa skecze i otrzymali owacje na stojąco. Z chęcią uczestniczą w warsztatach kulinarnych i angażują się



w organizację spotkań kulturalnych. W sierpniu gościli Józefa Barana, poetę pochodzącego z Borzęcina.

– Seniorzy są skarbnicą wiedzy o świecie, historii, lokalnej kulturze. Są źródłem informacji opartej na życiowym doświadczeniu. Warto z tego korzystać i doceniać, ponieważ ich wysiłek włożony w lokalne dziedzictwo jest czymś niezmiernie ważnym – mówi Katarzyna Ciochoń, kierownik GOPS Borzęcin i Klubu Senior+.

HISTORYCZNY DZIEŃ OSADNIKA W GMINIE LUBIN



W marcu 2024 roku w gminie Lubin obchodziliśmy pierwszy, historyczny Dzień Osadnika! Na wniosek wójta Tadeusza Kielana Rada Gminy uchwaliła decyzję, że będziemy świętować 16 marca. Dokładnie rok wcześniej miała miejsce premiera książki Marleny Kovařík pt. *Wschody i Zachody. Opowieści osiedleńców w gminie Lubin*. Artykuł o tym wydarzeniu był opublikowany w 66 numerze magazynu Głos Seniora.



Dzień Osadnika powstał z myślą o kultywowaniu pamięci, historii i uznania dla pierwszych mieszkańców. Czyniliśmy to poprzez działania edukacyjno-kulturalne. Spotkanie zgromadziło przedstawicieli czterech pokoleń mieszkańców gminy Lubin. Młodzież z gminnych szkół podstawowych stworzyła specjalny komiks, a z pamiątkowych zdjęć powstała niecodzienna wystawa.

Uczniowie pracowali przez cały rok, spotykając się w Ośrodku Kultury Gminy Lubin, aż w końcu dopięli swe-go. Stworzyli 19 komiksowych historii i rok po ukazaniu się

książki Marleny Kovařík do rąk czytelników została oddana kolejna publikacja: *Losy Osadników Gminy Lubin w komiksach*.

„Tożsamość”, „historia” i „pokolenia” to słowa, które tamtego dnia odmieniliśmy przez wszystkie przypadki. Wiele emocji wywołały dawne fotografie zebrane na wystawie promującej komiks, które obrazowały pierwszych osadników na terenie gminy Lubin. Na tę okoliczność władze przygotowały okolicznościową pieczęć oraz pamiątkowe widokówki. O klimat z minionej epoki zadbało Stowarzyszenie Historyczne „Rekonstrukcje Lubin”.

BRZESKIE SENIOR PARTY 2024



W pierwszą sobotę sierpnia na brzeskim Ranczu „Pasja” odbyło się III Senior Party organizowane przez burmistrza Brzeska Tomasza Latochę, Urząd Miejski w Brzesku oraz Miejski Ośrodek Kultury przy pomocy OSP Mokrzyńska i tamtejszego Koła Gospodyń Wiejskich. Wydarzenie zostało objęte patronatem medialnym Głosu Seniora.

Brzeskie Senior Party to wydarzenie o zasięgu już ponadlokalnym, a w tym roku padł rekord frekwencji. W tłumie uczestników pikniku bawiła się kilkudziesięcioosobowa grupa Klubu Seniora „Złota Przystań” ze Skarżyska-Kamiennej oraz liczna grupa seniorów z sąsiedniej gminy Borzęcin.

PROFILAKTYKA I PROMOCJA

Senior Party pełni między innymi funkcję profilaktyczną i prozdrowotną. Spore zainteresowanie wywołała prelekcja aspirant sztabowej Eweliny Budy z KPP Brzesko o oszustwach telefonicznych i internetowych.

Uczestnicy pikniku mogli zapoznać się z ofertą Domu Dziennego Pobytu Senior+ prowadzonego przez brzeski

MOPS oraz wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora, która na co dzień jest wydawana w Urzędzie Miejskim w Brzesku dzięki już trzyletniej współpracy ze Stowarzyszeniem MANKO.

MUZYKA I ZABAWA

Gwiazdą tegorocznego Senior Party była Halina Frąckowiak. Wystąpili również lokalni artyści – Andrzej Tan oraz Zespół Pieśni i Tańca „Jadowniczanin”. Nie zabrakło dyskoteki pod gwiazdami, która trwała aż do północy.

Statym punktem programu brzeskiego Senior Party jest pokaz mody seniorów. W tym roku obok brzeskich modelek i modeli zaprezentowali się także goście ze Skarżyska-Kamiennej. O podniebienia uczestników pikniku zadbały panie z Koła Gospodyń Wiejskich z pomocą strażaków.

Koordynatorem przedsięwzięcia była dyrektor Wydziału Strategii i Rozwoju UM w Brzesku Barbara Kuczek – począwszy od fazy przygotowawczej, a skończywszy na organizacji i zarządzaniu przebiegiem imprezy.



PIERWSZA OLIMPIADA SENIORALNA W CIECHOCINKU



26 czerwca 2024 roku odbyła się pierwsza Olimpiada Senioralna w Hali Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ciechocinku. Uczestnicy zmierzali się w kilku konkurencjach, jednakże w duchu zdrowej rywalizacji. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Klub Seniora+ „Niezapominajka” w Ciechocinku i Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechocinku przy współpracy z Miejską Radą Seniorów i Młodzieżową Radę Miejską. Patronem honorowym imprezy był burmistrz Miasta Ciechocinka Jarosław Jucewicz. Z kolei patronat medialny objął Głos Seniora.

Promowała również aktywny styl życia wśród seniorów. To świetne wydarzenie dla tych, którym ruch nie jest straszny. Uczestnicy zmierzali się w różnorodnych konkurencjach, ich umiejętności sprawdzono podczas: marszu z woreczkiem na głowie, żywego kosza, strzałów miotłą do celu, slalomu z toczeniem piłki kijem, toru przeszkód, sadzenia ziemniaków, sztafety z piłką na rakiecie oraz wyciągu z podbijaniem balonu.



Zawody skierowano do seniorów działających w miejskich radach seniorów, amatorskich ruchach seniorów przy miejskich i wiejskich ośrodkach kultury, klubach seniora, uniwersytetach trzeciego wieku, stowarzyszeniach pracujących na rzecz osób starszych oraz w zorganizowanych grupach na terenie gmin miejskich i wiejskich. Nie zabrakło drużyn z Ciechocinka, Zakrzewa, Cekcyna, Dąbrowy Biskupiej i Nieszawy.

CEL OLIMPIADY SENIORALNEJ W CIECHOCINKU

Olimpiada senioralna miała przypomnieć, dlaczego warto dbać o swoje zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną.

AKTYWNE LATO DLA SENIORÓW Z MILANÓWKA

Centrum Usług Społecznych w Milanówku we współpracy z Milanowskim Centrum Kultury i Urzędem Miasta Milanówka zapewniło lokalnym seniorom aktywne lato. Wszyscy chętni mogli skorzystać z bezpłatnych zajęć: jogi, ekoplastyki, pilatesu, gimnastyki, relaksacji, tańca w kręgu oraz nordic walkingu.



Milanówek
Miasto-Ogród



Grupy zajęciowe były prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów na terenie Miejskiego Podwórka, czyli przestrzeni zaaranżowanej przez gminę i udostępnionej mieszkańcom w ramach akcji „Lato w Mieście”.



ZWIEDZANIE I WYPOCZYNEK W KOPALNI SOLI „WIELICZKA”



ZAPLANUJ WIZYTĘ W WIELICZCE!



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

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA WWW.KOPALNIA.PL

ZAMÓW PRENUMERATĘ OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA



RODZAJ PRENUMERATY:

12 zł*

– jeden wybrany
egzemplarz

60 zł*

– 6 kolejnych
numerów

W wartość prenumeraty wliczona jest wysyłka listem ekonomicznym.
Jak zamówić prenumeratę? Wejdź na:

<https://glosseniora.pl/prenumerata/>

wydrukuj i wypełnij formularz, ureguluj opłatę, załącz potwierdzenie
wpłaty i wyślij na adres **os. Urocze 12, 31-953 Kraków**
lub adres e-mail **kontakt@manko.pl**.

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Seniorze, jeśli ukończyłeś 60 lat, zostań członkiem wspierającym Stowarzyszenia MANKO i odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora. Ciesz się ze zniżek w ponad 4000 punktach w całej Polsce. Opłata członkowska wynosi: 35 zł na rok i 50 zł na 2 lata.

JAK ZAMÓWIĆ KARTĘ? Wejdź na:

<https://glosseniora.pl/ogolnopolska-karta-seniora/>

wydrukuj i wypełnij formularz, ureguluj opłatę członkowską, załącz
potwierdzenie wpłaty i wyślij na adres **os. Urocze 12, 31-953 Kraków**
lub adres e-mail **poczta@manko.pl**.



WESPRZYJ DZIAŁALNOŚĆ „GŁOSU SENIORA” DAROWIZNĄ

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY	nr rachunku odbiorcy 66 2490 0005 0000 4600 9366 4184	
	odbiorca: Stowarzyszenie MANKO os. Urocze 12 31-953 Kraków	
	kwota:	
	zleceniodawca:	
	tytułem:	
	tytułem od:	
	tytułem Darowizna na cele statutowe	
	tytułem od - Głos Seniora	
	06	
	Opłata:	

nazwa odbiorcy Stowarzyszenie MANKO	
nazwa odbiorcy od os. Urocze 12, 31-953 Kraków	
nr rachunku odbiorcy 6 6 2 4 9 0 0 0 0 5 0 0 0 0 4 6 0 0 9 3 6 6 4 1 8 4	
W	PLN
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wzłata)	
nazwa zleceniodawcy	
nazwa zleceniodawcy c.d.	
tytułem	
tytułem od	
06	
Opłata:	
pieczęć, data i podpis(z) zleceniodawcy	

Numer karty:

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



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

FORMULARZ DLA OSÓB CHCĄCYCH PRZYSTĄPIĆ DO PROGRAMU OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA *

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

PROSZĘ WYPEŁNIC PISMEM DRUKOWANYM

Miejscowość:

Data:

d	d	m	m	r	r r r r

DANE OSOBOWE

Imię (imiona):

Nazwisko:

Płeć: M: K: Miejscowość
urodzenia:

Data

urodzenia:

d	d	m	m	r	r r r r

DANE KONTAKTOWE

Ulica:

Numer domu:

Numer
lokalu:

Miejscowość:

Kod pocztowy:

 -

Województwo:

Numer
telefonu:stacjonarny: komórkowy:

Adres e-mail:

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

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną i wyraźną zgodę na przetwarzanie przez Administratora, tj. Stowarzyszenie MANKO oraz Partnera operacyjnego Programu tj. Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego sp. z o.o. (MIRS), z siedzibami przy os. Uroczym 12, 31-953 Kraków, moich danych osobowych

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

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

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

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

 TAK NIE TAK NIE

Data, podpis

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

ZOSTAŃ AMBASADOREM

GŁOSU SENIORA

WWW.GLOSSENIORA.PL



DJ WIKA
– AMBASADOR
„GŁOSU
SENIORA”



GŁOS SENIORA – STOWARZYSZENIE MANKO

OSIEDLE UROCZE 12, 31-953 KRAKÓW



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

KRS 0000225549