

BEZPIECZNY  
SENIOR W SIECI

Głos

SENIORA



NR 75 | GRUDZIEŃ 2024 – STYCZEŃ 2025 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl



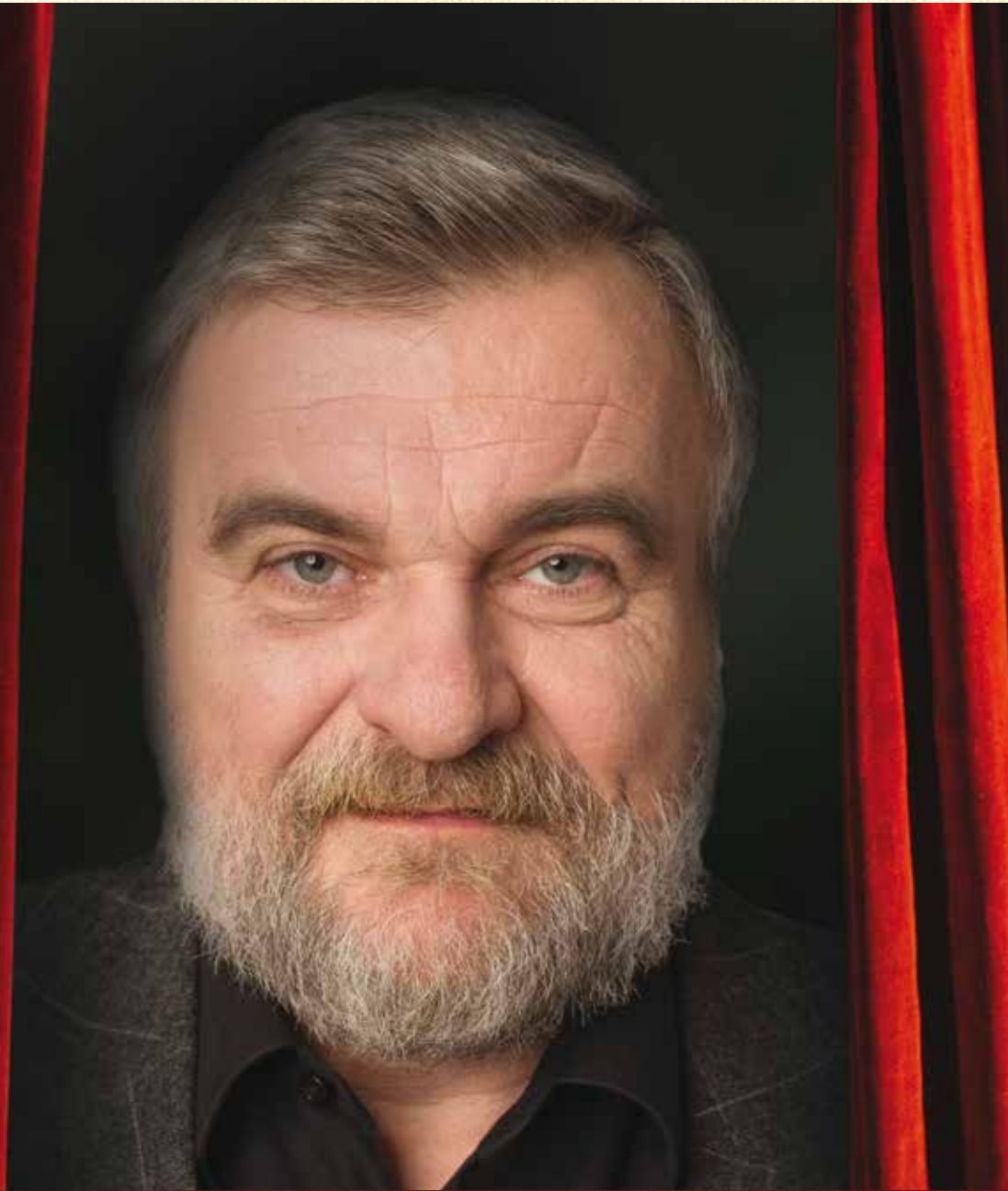
SUKCES OBYWATELSKIEGO  
KONGRESU GŁOSU SENIORA



BADANIE  
POTRZEB SPOŁECZNYCH  
SENIORÓW 2024



WIGILIA DLA SAMOTNYCH  
W KLUBIE GŁOSU SENIORA



U PANA BOGA W OGRÓDKU...  
WSŁUCHAJ SIĘ W MOC NATURY  
KRZYSZTOF DZIERMA – MUZYK I AKTOR



**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  
Sylvia Krawczyk  
Michał Majchrzak

**WSPÓŁPRACA**

Krzysztof Dzierma  
dr Anita Richert-Kaźmierska  
Ewa Springer-Kakiet  
Prof. Marta Podhorecka

dr Anna Boraczyńska

dr Tomasz Majczyk  
dr Anna Janowicz  
dr Andrzej Lejczak  
Malwina Prus-Zielińska  
Karolina Jurga  
Katarzyna Seredyńska  
prof. Wiesław Jędrzejczak  
Mariusz Doromoniec  
prof. Irena Ponikowska

dr Zbigniew Paszek

Weronika Ceynowa  
dr hab. Magdalena Nowosielska  
Edyta Zawistowska-Rola

**RADA PROGRAMOWA**

Przewodniczący

dr Krzysztof Czarnobitski

**DYREKTOR BIURA**

Ewa Hołota  
program@oks.pl

**MARKETING**

Marcin Sottys  
firmyoks@manko.pl  
marketing@manko.pl

Justyna Kozubska-Malec  
firmy@manko.pl

**PROMOCJA I PR**

Szymon Kubik  
promocja@manko.pl

**PRENUMERATA**

kontakt@manko.pl

**GMINA PRZYJAZNA SENIOROM**

Agnieszka Nowak  
kartaseniara@manko.pl, 12 644 59 22

Anna Gressel  
gps@manko.pl, 507 634 147

Aleksandra Dzik  
gminaprzyjaznaseniorom@manko.pl

**SKŁAD GRAFICZNY**

Stawomir Wolsza

**NAKLAD**

33 000 szt.

**DRUK**

INTROMAX Drukarnia Offsetowa  
Kraków, ul. Biskupińska 21

**FOT. NA OKŁADCE: BARTŁOJEWI WARZECHA****www.glosseniora.pl**

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

**SPIS TREŚCI****WYWIAD NUMERU**

Wsluchaj się w moc natury – wywiad z Krzysztofem Dziermą ..... 4

**STYLWY SENIORZY**

Cztery pory roku ..... 6

**ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ**

Zwierzęta – towarzysze duszy ..... 7

**SENIOR DZIAŁKOWIEC**

Jak grzyby po deszczu ..... 8

**MILOŚĆ PO 60-TCE**

Miłość absolutna ..... 9

**BEZPIECZNY SENIOR**

Nadchodzi bon senioralny – wywiad z minister ds. polityki senioralnej Marzeną Okłą-Drewnowicz ..... 10

Renta wdowia – wywiad z prezesem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Zbigniewem Derdziukiem ..... 11

Wigilia dla samotnych w Klubie Głosu Seniora ..... 12

Badanie potrzeb społecznych seniorów 2024 ..... 13

**OBYWATELSKI GŁOS SENIORA**

Sukces Obywatelskiego Kongresu Organizacji Seniorialnych i Liderów Senioralnych ..... 14

Walczmy z samotnością i ubóstwem ..... 17

**BEZPIECZNY SENIOR**

Otwarcie Instytutu Senioralnego w Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie ..... 18

Asystencja osobista dla osoby z niepełnosprawnością ..... 18

Szpital Przyjazny Seniorom ..... 19

Promujemy zawód opiekuna osób starszych ..... 20

Opieka wytchnieniowa – zasłużony urlop w opiece ..... 21

Pracodawca Przyjazny Seniorom ..... 22

Spółdzielnia Mieszkaniowa Przyjazna Seniorom ..... 23

DPS przyjazny seniorom? ..... 24

Jak zadbać o słuch? – wywiad z prof. Henrykiem Skarżyńskim ..... 25

Jak rozpoznać demencję? ..... 26

Przywołujmy dobre wspomnienia ..... 27

Babciu, nie przekarmiaj wnuka – wywiad z prof. Wiesławem Jędrzejczakiem ..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

..... 28

Konkurs „Razem dla seniorów” ..... 40

Wrocławskie Dni Gerontologii ..... 41

I Forum Aktywności Senioralnych ..... 42

Targi VIVA Seniorzy na Międzynarodowych Targach Poznańskich ..... 42

II Światowy Kongres Polaków ..... 43

XVII Europejskie Spotkanie Integracyjne PUTW ..... 43

Głos Seniora na III Targach Dostępności ..... 44

XIII Krajowy Zjazd Delegatów PZERII w Warszawie ..... 44

XIV Konferencja Naukowo-Edukacyjna Senior-Care ..... 45

Metropolitalna Wigilia dla samotnych ..... 45

Aktywny Senior w Płocku, Płońsku i Mławie ..... 46

Konferencja „Pomyślne starzenie – co możemy zrobić dla polskich seniorów?” ..... 47

Kongres „Zdrowie Polaków” ..... 48

Media nieprzyjazne seniorom? ..... 49

Opieka długoterminowa w Polsce ..... 50

Spotkanie Wojewódzkiej Rady Seniorów w Łodzi ..... 50

Parafia Przyjazna Seniorom w Kościeliskach ..... 51

IX Międzynarodowy Kongres Ekonomii ..... 52

Wartości w Krakowie ..... 52

30 lat „Rajskiej Wioski” ..... 53

Europa i Polska wobec wyzwań zdrowia ..... 53

Mężczyzn również trzeba wspierać ..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54

..... 54



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



**MIRS**  
Międzynarodowy Instytut  
Rozwoju Społecznego





## Szanowni Państwo,

za nami bardzo intensywny rok. Rok poświęceń, ciężkiej pracy, ale także miłych zaskoczeń i wielu sukcesów. Okres świąteczno-noworoczny jest pewną nagrodą, czasem oddechu, podsumowań i planów. Wielu z nas spędza ten czas z rodziną i bliskimi. Niestety nie wszyscy mają to szczęście.

Samotność osób starszych (30%) to bowiem jeden z głównych problemów, który znacząco obniża jakość ich życia. Niemal 50% seniorów czuje potrzebę integracji z lokalną społecznością – to jeden z wniosków płynących z „Badania potrzeb społecznych seniorów 2024”, które zostało przeprowadzone w październiku i listopadzie przez Stowarzyszenie MANKO i Głos Seniora. Raport zaprezentowaliśmy podczas naszego Obywatelskiego Kongresu Organizacji Seniorskich i Liderów Senioralnych w Warszawie. To kolejne wydarzenie, które przyciągnęło setki zainteresowanych, aby wspólnie szukać sposobów na polepszenie sytuacji osób starszych w Polsce. W czterech eksperckich panelach dyskusyjnych zajęliśmy się: ubóstwem, samotnością, bezpieczeństwem i dyskryminacją seniorów, a także przeciążonym systemem opieki długoterminowej.

Grudniowo-styczniowy numer (75) jest wydawany przez przedsiębiorstwo społeczne Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego we współpracy ze Stowarzyszeniem MANKO – przy wsparciu finansowym pozyskanym z programu „Aktywni+”. Jak zawsze przygotowaliśmy mnóstwo ciekawych artykułów i wywiadów. Minister ds. polityki senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz opowiedziała o przygotowaniach do wprowadzenia bonu senioralnego, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Zbigniew Derdziuk wyjaśnił nam najważniejsze kwestie związane z wejściem w życie renty wdowiej, z kolei podsekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej Monika Sikora doradziła, jakie kroki można podjąć w celu zapewnienia dostępności osobom potrzebującym. W tym wydaniu porozmawialiśmy również z guru polskiego lecznictwa uzdrowiskowego, prof. Ireną Ponikowską z Ciechocinka. Wiele miejsca poświęciliśmy na szeroko pojęte bezpieczeństwo: cyfrowe, psychiczne i fizyczne. W związku z tym dowiecie się, na co zwrócić uwagę przy zakupach internetowych, w jaki sposób zadbać o kondycję i co pomoże zachować odporność psychiczną. Nie zabrakło poczytnego działu „Myśl zdrowo”, a w nim treści o depresji, dializie czy stomatologii.

Jak już wspomnieliśmy, wiele się działo pod koniec roku. Poza Kongresem Organizacji Seniorskich i Liderów Senioralnych zorganizowaliśmy także Cyfrowe Kino dla Seniora, na którym pojawiło się ponad 500 osób! Uczestnicy nie tylko wysłuchali merytorycznych wykładów o bezpieczeństwie w Internecie, ale także zrelaksowali się przy filmie „U Pana Boga w Królowym Moście”. Również dlatego na okładce gościmy pana Krzysztofa Dziermę – głównego bohatera tej produkcji i przede wszystkim uzdolnionego muzyka. We współpracy z gminą Gdów przygotowaliśmy w tamtejszej miejscowości konferencję „Bezpieczny Senior”, a z pomocą Międzyzakładowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Energetyka” w Warszawie zainaugurowaliśmy projekt „Działaj – masz prawo – Obywatelski Głos Seniora”. Zwieńczeniem już zeszłorocznych działań była Wigilia dla samotnych w Klubie Głosu Seniora – to wzruszające wydarzenie stało się okazją zarówno do rozmowy o codziennych sprawach i podzielenia się opłatkiem, jak i edukacji na temat bezpieczeństwa.

Oczywiście tym razem również pojawiły się stałe elementy naszego magazynu, czyli dział „Obywatelski Głos Seniora” oraz konkursy: „Stylowi seniorzy”, „Senior działakowiec”, „Zwierzak lekiem na samotność”, „Miłość po 60-tce”, „Podziel się swoją twórczością” oraz „Prześlij nam swój przepis”. Samorządy i seniorów zapraszamy do przystąpienia do naszych programów „Gmina Przyjazna Seniorom” oraz „Ogólnopolska Karta Seniora”. Dołączenie do grona ambasadorów Głosu Seniora oraz przekazanie 1,5% podatku na Stowarzyszenie MANKO to wyraz wsparcia i uznania dla naszych działań na rzecz Funduszu wsparcia samotnych i oszukanych seniorów.

Szczegóły na naszej stronie [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl) oraz telewizji Głos Seniora TV <https://www.youtube.com/GlosSenioraTV>. Miłej lektury!

  
Lukasz Salwarowski

PARTNERZY

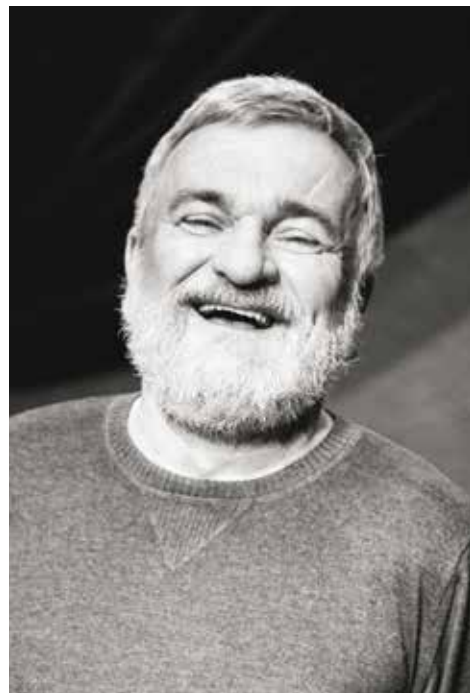


TMRW OFFLINE FUNDACJA



# WSŁUCHAJ SIĘ W MOC NATURY

Polacy pokochali go za kultową rolę księdza w filmach: „U Pana Boga za miedzą”, „U Pana Boga za piecem” i „U Pana Boga w ogródku” w reżyserii Jacka Bromskiego. Nie tak dawno po kilkunastu latach do kin weszła kolejna część „U Pana Boga w Królowym Moście” również z jego udziałem. Nie ukrywa jednak, że aktorstwo było tylko dodatkiem, a pierwsze skrzypce w jego życiu grała muzyka. Na emeryturze oddaje się kolejnym pasjom, dzięki którym zachowuje dobrą kondycję psychiczną i fizyczną. O podejściu do aktorstwa, życiu na wsi i recepcie na zdrowie opowiedział **KRZYSZTOF DZIERMA**.



FOT. ARCHIWUM BIAŁOSTOCKIEGO TEATRU LALEK

## Wszyscy kojarzą Pana z roli w serii „U Pana Boga...”. Jak rozpoczęła się Pana przygoda z aktorstwem?

Nie mam wykształcenia aktorskiego, choć przez większą część życia byłem związany z teatrem i akademią teatralną. Grywałem mniejsze lub większe role, ale nadal aktorstwo traktuję bardziej jako zabawę niż coś poważnego. Mało kto wie, że z zawodu jestem muzykiem i zajmowałem się komponowaniem muzyki teatralnej. W Białostockim Teatrze Lalek pracowałem jako konsultant muzyczny, a na swoim koncie mam niemal 200 przedstawień, do których napisałem muzykę.

Już wielokrotnie podkreślałem, że człowiek nie jest znany z tego, kim jest naprawdę. To paradoks, ale właśnie tak wygląda siła mediów. Niestety film i telewizja to medium silniejsze od teatru.

## Niedawno odbyła się premiera kolejnej części kultowej serii, czyli film: „U Pana Boga w Królowym Moście”. Czy po latach zmieniło się coś w Pana podejściu do aktorstwa i do samego filmu?

Od początku traktowałem ten film trochę jak żart. To była przygoda, w której wzięła udział większość naszego zespołu teatralnego. Niestety im więcej części nagrywaliśmy, tym mniej nas występowało – widać to zwłaszcza w najnowszym filmie.

Kiedy kręciliśmy pierwszą część, były zupełnie inne czasy: prace przebiegały wolniej i w o wiele bardziej komfortowych warunkach. Teraz wszystko zależy od pieniędzy, bo trzeba zrobić szybko i dużo, ale za mniejsze pieniądze. Mam wrażenie, że to się zdarza zwłaszcza w przypadku białostockich aktorów. Po takim czasie praca przy nagrywaniu nie kojarzy mi się najlepiej.

## Czy w takim razie jest coś, co Pana rozczarowało w świecie aktorstwa?

Nic mnie nie rozczarowało i wszystko uważam za oczywiste. Wszyscy gonią za karierą, a co za tym idzie – za pieniędzmi. Ja już nie chcę brać udziału w tym filmowym życiu, bo to nie jest moja bajka ani mój świat. Mam nadzieję, że ten film był ostatnim z serii, ponieważ odeszło sporo aktorów, jesteśmy też coraz starsi i schorowani.

## Mimo tego wszyscy chwalą Pana rolę. Czy kiedykolwiek przeszło Panu przez myśl, by naprawdę zostać duchownym?

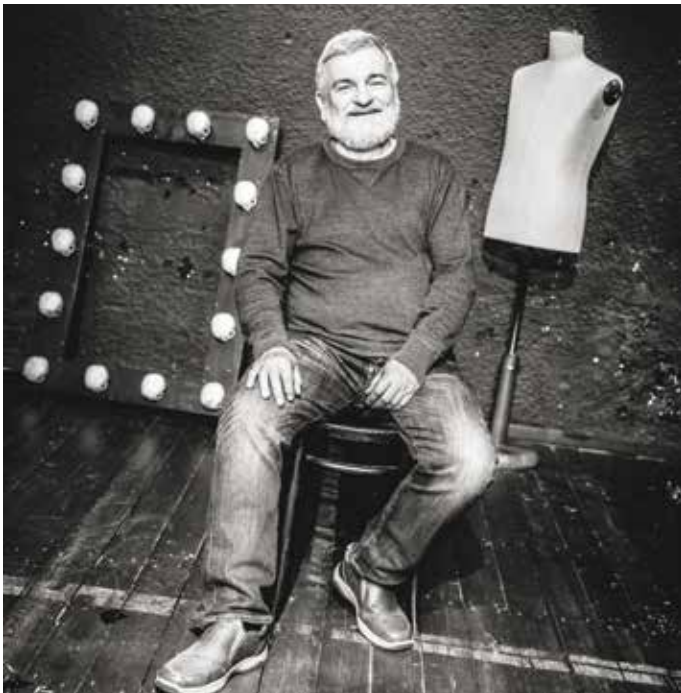
Jak byłem dzieckiem, to chciałem być i księdzem, i kolejnym, ale to jedynie dziecięce rozważania. Jestem katolikiem, znam również bardzo wielu księży i przyjaźnię się z nimi, natomiast bliżej mi do Boga niż do Kościoła.

## A czy melodyjny akcent, który słychać w filmie, wynika z Pana miejsca zamieszkania?

Tak. W obecnej miejscowości mieszkam niemal 40 lat. Wcześniej ze względów logistycznych przebywałem w Białymstoku, bo często wyjeżdżałem do teatrów w całej Polsce, tam również miałem zajęcia ze studentami. Do obecnej miejscowości przyjeżdżałem okazjonalnie. Natomiast już przed emeryturą powoli wycofywałem się z tamtego życia i cieszę się, że udało mi się dotrzeć w zdrowiu. Teraz zajmuję się rolą, ogrodem, sadem i stawem. Naprawdę mam co robić. Przebywam tutaj cały rok. Zimą odśnieżam, rąbię drewno, naprawiam, gotuję, sprzątam – tych zajęć jest mnóstwo.

Z kolei moja żona mieszka na co dzień w Białymstoku, a wieś traktuje jako krótkotrwałą atrakcję. Przyjeżdża do mnie na dzień, dwa i ucieka z powrotem. Jest człowiekiem miasta,





FOT. ARCHIWUM BIAŁOSTOCKIEGO TEATRU LALEK

ale mi to w ogóle nie przeszkadza. Po tak intensywnym czasie zawodowym wreszcie mogę pobyc sam. Co prawda bywają takie chwile, że gdyby nie telewizja, tobym nie widział żywego człowieka, ale pomimo tego nie czuję się samotny. Dobrze mi z tym, bo mam swój rytm pracy i zupełnie inny świat. Kładę się wcześniej spać i bardzo wcześnie wstaje. Nigdy nic nie planuję, wszystko uzależniam od pogody. Oczywiście są takie zajęcia, których nie mogę odłożyć w czasie, bo wiążą się przyrodą – na przykład muszę w porę zasiać i zebrać plony. Jednakże to mi narzuca natura, nie ja sam. Warto się w nią słuchać, podążać za jej rytmem i czerpać z niej to, co najpiękniejsze.

### **Czy w takim razie obcowanie z naturą i praca fizyczna, także w ogrodzie, jest sposobem na podtrzymanie kondycji?**

Ależ oczywiście. Moje poprzednie życie wyglądało zupełnie inaczej. Kiedy miałem próby, spędzałem w teatrze całą dzień. Późno wracałem do domu i późno jadłem kolację. Z tych wrażeń miałem kłopoty ze snem. Kiedy pozbyłem się stresu, poprawiły mi się wyniki, mimo że zupełnie nie zmieniałem diety.

Człowiek powinien ciągle się ruszać. Im dłużej ma obowiązki i pracę fizyczną, tym większy odczuje pożytek. Nie chodzę na siłownię i nie uprawiam sportów, bo gimnastykę mam na porządku dziennym. Gdybym nie wykonywał tych zajęć, pewnie już dawno poruszałbym się na wózku inwalidzkim. Swego czasu miałem kłopoty z kręgosłupem, nawet jeździłem do sanatorium na rehabilitację. Problemy wynikały z trybu poprzedniej pracy: dużo siedziałem, pisałem, stałe jeździłem pociągami. Człowiek siedzi i śpi byle jak, a to wszystko powoduje choroby. Po przeprowadzce i zmianie nawyków ból mi szybko przechodzi, tak więc kondycja jest niezwykle ważna. A ostatni raz na rehabilitacji byłem trzy lata temu.

### **Wysłiśmy od aktorstwa, ale sam Pan zwrócił uwagę, że zajmował się Pan głównie muzyką. Jak do tego doszło?**

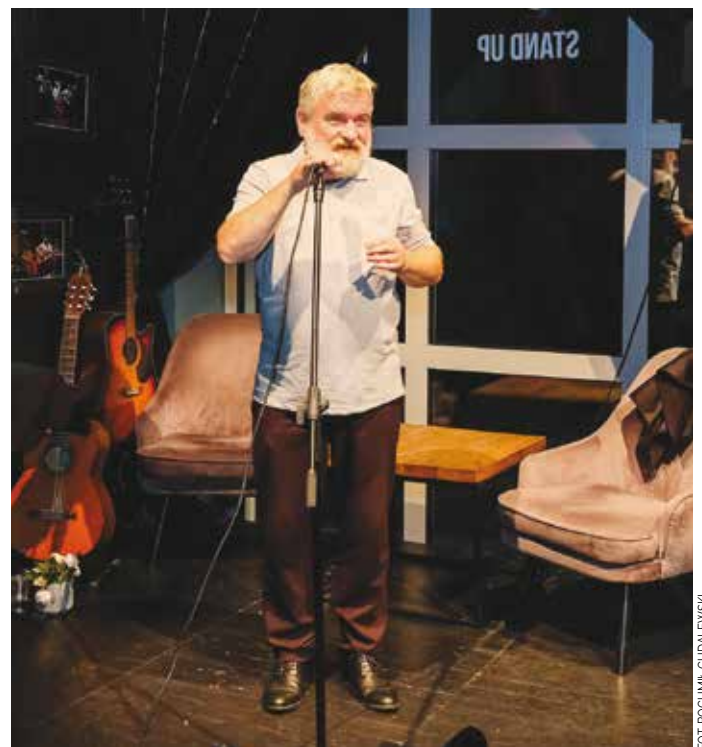
Droga była dość kręta. Chodziłem do technikum elektrycznego – chciałem być inżynierem. Wcześniej uczyłem się w szkole muzycznej, ale przerwałem drugi stopień, bo bardziej interesowałem się elektroniką. Potem przyszedł czas zastanowienia, kim naprawdę chcę zostać w przyszłości. Wtedy poszedłem do wojska na dwa lata, aby odwlec decyzję i wszystko przemyśleć. Zdecydowałem, że podejść do egzaminów na akademię muzyczną, ale byłem przekonany, że po takiej przerwie mnie nie przyjmą. Między innymi z tego powodu nie zostałem instrumentalistą, tylko zająłem się teorią i historią muzyki oraz komponowaniem.

To był dobry przypadek. Do teatru również trafiłem przypadkowo i nie miałem żadnego pojęcia o tej pracy. Muzyki teatralnej nie da się wyuczyć, nie ma nawet takiego kierunku na studiach. To specyficzny rodzaj działalności artystycznej – przez ponad 30 lat prowadziłem przedmiot pod tytułem „współpraca reżysera z kompozytorem”, a wciąż nie do końca wiem, na czym to polega.

### **Jak widać, jest Pan człowiekiem orkiestrą: aktorem, muzykiem, kompozytorem, rolnikiem, majsterkowiczem, elektrykiem...**

Człowiek nigdy nie wie, co mu się w życiu przyda i z czego będzie musiał skorzystać. Warto być wszechstronnym i rozwijać się na wielu polach. Czujemy się pewniej, bezpieczniej i bardziej wartościowo.

■ ROZMAWIAŁA: JUSTYNA ŚMIERTKA  
REDAKTOR WYDANIA



FOT. BOGUMIŁ GUDALEWSKI

# CZTERY PORY ROKU

Kolejna odsłona konkursu „Stylowi Seniorzy” łączy w sobie wszystkie pory roku. To stylizacje na każdą okazję, które podkreślają kreatywność i elegancję osób w dojrzałym wieku. Chociaż zimą bywa szaro i buro za oknem, kolorowe stylizacje dodają energii. Ostatnimi czasy nasze Stylowe Seniorki miały intensywny okres, a pokaz mody w ramach kampanii „Noś odblaski i żyj” cieszył się dużym zainteresowaniem.



BEATA SUPERSON-  
POLOWIEC, KRAKÓW



LUCYNA STRZEBOŃSKA  
I STEFAN ZAJĄC, MOGILANY



ANNA NIEWIADOMSKA,  
WARSZAWA



MARIA KIERZKOWSKA,  
WROCLAW



KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH Z SUŁKOWIANKI



STYLOWE SENIORKI GŁOSU SENIORA

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





## ZWIERZĘTA – TOWARZYSZE DUSZY

Kiedy kot trafił do naszego Domu Pomocy Społecznej, nazwa-  
liśmy ją Misia. Przyjechała aż z Kalwarii. Choć była zaniedbana  
i niedożywiona, szybko postawiliśmy kotkę na nogi. W obec-  
nym czasie ma się bardzo dobrze i wygląda na szczęśliwą.

Misia potrafi nawiązać wyjątkową więź z człowiekiem, często przebywa  
w jednym pokoju z mieszkańcami ośrodka. Ona czuje, kiedy ktoś ma gorszy  
dzień i jest słabszy. Wdrapuje się wtedy na łóżko, kładzie się obok i mruży.  
Kotka Misia jest nie tylko towarzyszką, ale swego rodzaju terapeutką, któ-  
ra swoją obecnością rozprasza smutki.

Pokazała, jak potęż-  
na może być przy-  
jaźń między kotem  
a człowiekiem, na-  
wet bez słów. Wys-  
tarcza jej czuła obec-  
ność, żeby poprawić  
nastój i zdrowie.



SENIORKA Z DOMU  
POMOCY SPOŁECZNEJ  
NA OS. SZKOLNYM  
W KRAKOWIE



FRANCISZKA SKOCZ, IGOŁOMIA



ZOFIA GÓRSKA, ŁÓDŹ

## SENIORZE, ADOPTUJ ZWIERZAKA!

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



**Grey** ma niecałe dwa  
lata. Wydaje się dość  
nieśmiały, ale jest po-  
zytywnie nastawiony do  
człowieka, ciekawi go  
otoczenie. Bez proble-  
mu chodzi na smyczy.  
Na pewno odnajdzie się  
w domu, gdzie będzie  
miał dużo ruchu, a właś-  
ciciel pomoże mu w opa-  
nowaniu tak wielu emocji  
i pokładów energii.



**Ptysia** to dwuletnia kicia,  
która mieszka w schroni-  
sku od sierpnia 2024 roku.  
Została znaleziona na te-  
renie Krakowa. Od tam-  
tej pory przebywa z in-  
nymi kotkami i dogaduje  
się z nimi bez zarzutów,  
więc spokojnie mogłaby  
zamieszkać z innym ko-  
cim lokatorem. Co ważne,  
jest bardzo przyjaźnie na-  
stawiona do ludzi.



Krakowskie Towarzystwo  
Opieki nad Zwierzętami

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



## JAK GRZYBY PO DESZCZU

W tym wydaniu seniorzy dzielą się nie tylko zdjęciami pięknych ogródków, lecz także pokaznymi zbiorami grzybów. Aż ślinka cieknie!

Jak wszystkim wiadomo, przysłowia są mądrością narodów. Jedno z nich mówi: „Chcesz być szczęśliwy przez całe życie, to zostań ogrodnikiem”. Ileż prawdy niosą te słowa, bo miłość do przyrody uszlachetnia ludzi z nią obcujących. Trzeba tylko nauczyć się czytać w tej żywej księdze przyrody, a nade wszystko szanować jej prawo.

Wszystkie nieużytki powinny być zamienione w ogródki. Zamiast w poczekalniach przychodni seniorzy spędzaliby czas na świeżym powietrzu, w ruchu i w ramach naturalnej rehabilitacji.

■ **ELEONORA CHMIELARSKA (96 LAT) Z BOCHNI**

INICJATORKA KONKURSU SENIOR DZIAŁKOWIEC  
ORAZ AMBASADORKA GŁOSU SENIORA



PAN ALEKSANDER, BEMOWO



JADWIGA DEJWOREK, MIECHÓW



ZBIGNIEW DZIK, SKOŁYSZYN



STANISŁAW WASILEWSKI, ŻYRARDÓW



LESZEK GARBULA, MIECHÓW



HALINA DĘBIŃSKA, ŁÓDŹ

**DRODZY SENIORZY!**

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





# MIŁOŚĆ ABSOLUTNA



▶ Jest październik 1973 roku, trwają jedne z pierwszych ćwiczeń z fizyki na I roku studiów na Uniwersytecie Jagiellońskim. Nie znam jeszcze bliżej nowych kolegów z grupy ćwiczeniowej. Do tablicy zostaje poproszona Bogna Partyka – ładna brunetka, która już wtedy zwraca moją uwagę. Jest bardzo dynamiczna, trochę roztrzepana, uśmiechnięta.

Przez cały rok chodzimy na wspólne zajęcia. Nadchodzi wiosna 1974 roku, zbliżają się nasze pierwsze Juwenalia. Wcześniej jednak kolega Wojtek zaprasza prawie całą grupę na swoje imieniny, na których po jakimś czasie tańczę z Bogną. Jest fajnie, nawet bardzo fajnie. Po chwili znowu tańczymy. I jeszcze raz, jeszcze raz... To był ten moment, kiedy zaiskrzyło. Potem iskrzy cały czas i coraz bardziej. Rozpoczynają się Juwenalia i sprawa staje się chyba jasna – jesteśmy już „my”.

## KUKA POZNAJE BLISKICH

Na początku wakacji wybieramy się prawie całą grupą w góry. Startujemy z Cieszyna. Cały czas spędzamy razem – aż do zakończenia wyprawy. Niemal od razu jadę do Zakopanego, gdzie mam zostać kilka dni u krewnych z Wiednia. Pewnego trochę deszczowego dnia ciotka z wujkiem wyrażają chęć wypadu do Krakowa. Dla mnie to miasto to już tylko Bogna (zwana Kuką). Bez zapowiedzi wpadam do niej i porywam „na Kraków”. Jedziemy razem z ciotką i wujkiem. Są dla niej bardzo mili i życzliwi, a po powrocie do Zakopanego twierdzą, że nie mają wątpliwości: szczerze mi gratulują i zapewniają o „trzymaniu kciuków”.

## KONIEC STUDIÓW I ŚLUB

Nadchodzi październik i tu pojawia się od razu zaskoczenie: Kuka rezygnuje ze studiów fizyki, nie będziemy więc spędzać całych dni razem. Iskry między nami jest jednak tak silne i stabilne, że wszystko trwa wspaniale. Mijają studia, w tamtym czasie kilka razy spędzamy razem wakacje. Wreszcie dobijamy do 1978 roku,

który początkowo zdaje się krytyczny (nie wiadomo, czy dostanę etat na uczelni, rozważam też wyjazd do Gliwic), ale ostatecznie przynosi pozytywne rozwiązania (zostaje asystentem stażystą na Uniwersytecie Jagiellońskim). Zaczynamy już coraz poważniej myśleć o połączeniu swoich dróg na stałe. Ślub bierzemy we wrześniu 1979 roku. Zapewniam, że ani przez moment nie przyszło mi do głowy, żeby to bycie razem z Kuką miało się kiedykolwiek zakończyć za naszego życia. W 1985 roku przyszła na świat Tysia (Justyna), co stanowiło swoisty akt dopełnienia naszego „razem”.

## ABSOLUTNY TRYB ODNIESIENIA

Dlaczego nam się udało? Oprócz tego, że się kochamy i jest nam ze sobą dobrze, duże znaczenie ma poczucie odpowiedzialności, które działa skutecznie, jeśli ulegamy chwilowym kryzysom czy emocjom. Takie momenty są nieuniknione, więc chodzi o to, by mieć pewną kotwicę. Ta odpowiedzialność, o której piszę, oczywiście może mieć różne źródła. Z pewnością jednym z nich jest miłość polegająca na pragnieniu dobra dla ukochanej osoby. Z kolei takie pragnienie ma sens tylko wtedy, gdy jest stabilne – nie mogę pod wpływem impulsu odwracać podstawowego nastawienia. Skąd zaś to przekonanie? To prowadzi w sposób nieunikniony do sedna: muszę mieć *absolutny* punkt odniesienia. Wydaje mi się i mam nadzieję, że go znalazłem.

■ RAFAŁ ABDANK-KOZUBSKI, KRAKÓW

NA MIŁOŚĆ  
NIGDY NIE JEST  
ZA PÓŹNO

MIŁOŚĆ PO 60-TCE!

Wiek nie jest ograniczeniem w miłości. W każdym wieku zasługujemy na szczęście. Udało Ci się znaleźć swoją drugą połówkę po 60-tce? A może znasz kogoś, kto znalazł swoją miłość na emeryturze? Podziel się swoją historią, aby zainspirować innych.

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

# NADCHODZI BON SENIORALNY

Niedawno minął rok sprawowania urzędu Ministra ds. Polityki Senioralnej przez panią Marzenę Okłę-Drewnowicz. O jej działaniach na rzecz poprawy jakości życia seniorów pisaliśmy w ostatnich wydaniach Głosu Seniora. Minister popiera zwiększanie udziału seniorów na rynku pracy, dlatego też objęła patronatem honorowym program Stowarzyszenia MAN-KO „Pracodawca Przyjazny Seniorom”. Formą aktywizacji jest również bon senioralny, nad którym trwają prace.

## Gdzie się odbyły konsultacje dotyczące bonu senioralnego, które prowadziła Pani w całej Polsce?

Konsultacje społeczne dotyczące bonu senioralnego odbyły się we wszystkich 16 województwach i objęły łącznie 31 spotkań. Zorganizowaliśmy je w różnych miastach, aby dotrzeć do jak najszerszego grona zainteresowanych. Spotkania te były okazją nie tylko do zaprezentowania założeń bonu, ale przede wszystkim do wystuchania opinii, uwag i sugestii.

## Jakie sugestie mieszkańców zostaną wdrożone?

Podczas konsultacji głos zabierali nie tylko mieszkańcy, ale również przedstawiciele samorządów, organizacji pozarządowych, sektora ekonomii społecznej oraz biznesu. Ich uwagi koncentrowały się na potrzebie dostosowania programu do lokalnych realiów i uwzględnienia specyfiki społeczności. Dotyczyły m.in. wzmocnienia roli organizacji pozarządowych czy podmiotów ekonomii społecznej. Wszystkie sugestie są dla nas niezwykle cenne – analizujemy je i rozważamy wprowadzenie odpowiednich zmian. Decyzje o szczegółowych modyfikacjach będą podejmowane w kolejnych etapach prac legislacyjnych.

## Ile osób i od kiedy skorzysta z bonu senioralnego? Czy powstanie plan, w jaki sposób pozyskać opiekunów?

Bon senioralny planujemy uruchomić od początku 2026 roku, natomiast rok 2025 poświęcimy przygotowaniom, w tym szkoleniom opiekunów.



Szacujemy, że program obejmie ok. 300 tysięcy seniorów, a do jego realizacji w pierwszym roku potrzebnych będzie około 40 tysięcy opiekunów. Aby przygotować ich do tej roli, wprowadziliśmy obowiązkowe 30-godzinne szkolenia. Przewidujemy zaangażowanie organizacji pozarządowych i ekonomii społecznej w szkolenie i koordynowanie opiekunów.

## Czy poprze Pani kampanię promującą ten zawód wśród młodzieży i seniorów?

To doskonały pomysł – będę wspierać wszystkie inicjatywy, które zwiększają świadomość i zainteresowanie podejmowania się tego trudnego, ale pięknego zawodu.

## Komu przysługuje renta socjalna i ile wynosi?

Od stycznia 2025 roku obowiązuje dodatek do renty socjalnej w wysokości 2520 zł miesięcznie. Przysługuje on osobom całkowicie niezdolnym do pracy oraz samodzielnej egzystencji. Pierwsze wypłaty dodatku zaplanowaliśmy na maj 2025 roku, z wyrównaniem od początku roku.

## Popiera Pani projekt „Szkoły międzypokoleniowej”. Czym się różni od naszego programu „Szkoła Przyjazna Seniorom”?

„Szkołę międzypokoleniową” realizujemy we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej, Ministerstwem Cyfryzacji oraz NASK. Różni się ona skalą – już na etapie pilotażu chcemy zaangażować 1600 szkół z całej Polski. Ponadto projekt ten angażuje starszych uczniów i skupia się na organizacji warsztatów dla seniorów z zakresu rozwijania ich umiejętności cyfrowych i bezpieczeństwa w Internecie. Nagrodami w tym konkursie są sprzęty dla szkół i vouchery na pomoce naukowe dla nauczycieli.



# RENDA WDOWIA

**Od 1 stycznia 2025 roku obowiązują przepisy, na podstawie których od 1 lipca 2025 roku będzie można otrzymać rentę rodzinną razem z innymi świadczeniami, czyli tzw. rentę wdowią. O tym, kto ją może otrzymać i jakie warunki musi spełnić, rozmawiamy ze Zbigniewem Derdziukiem, prezesem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.**

## **Panie Prezesie, czy każda wdowa i każdy wdowiec dostanie rentę wdowią, czy są jakieś ograniczenia?**

Renta wdowia to możliwość łączenia renty rodzinnej z własnym świadczeniem, np. emeryturą, a także ze świadczeniami, które wypłacają inne niż ZUS organy emerytalne lub rentowe, np. KRUS. Jednak aby ją otrzymać, wdowa lub wdowiec musi spełnić łącznie kilka warunków:

- kobieta musi mieć co najmniej 60 lat, mężczyzna – 65 lat,
- do dnia śmierci małżonka trzeba pozostawać z nim we wspólności małżeńskiej,
- prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku należy nabyć nie wcześniej niż w dniu ukończenia 55 lat przez kobiety lub 60 lat przez mężczyzn,
- nie można pozostawać w kolejnym związku małżeńskim.

## **Jaka jest wysokość renty wdowiej?**

Renta wdowia to połączenie dwóch świadczeń – renty rodzinnej oraz własnego świadczenia, np. emerytury. Osoba, która spełnia wszystkie warunki, od 1 lipca 2025 roku może otrzymać: 100% renty rodzinnej i 15% własnego świadczenia albo 100% własnego świadczenia i 15% renty rodzinnej.

Osoba uprawniona sama decyduje, który wariant wybierze. Wysokość renty wdowiej zależy więc od wysokości przysługujących świadczeń. Jednak suma tych połączonych świadczeń nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury. Jeśli będzie ona wyższa, pomniejszymy świadczenia o kwotę przekroczenia.

## **Co w takim razie trzeba zrobić, aby otrzymać rentę wdowią?**

Ważne jest, aby osoba, która chce otrzymać rentę wdowią, miała prawo do obu świadczeń, czyli do renty rodzinnej po zmarłym małżonku oraz do swojego świadczenia, np. emerytury. Jeżeli dotychczas nie ma przyznanych tych świadczeń, a spełnia warunki do ich przyznania, musi najpierw złożyć o nie wniosek. Następnie należy złożyć wniosek o ustalenie zbioru świadczeń z rentą rodzinną, czyli wniosek



o symbolu ERWD. Jeśli osoba zainteresowana rentą wdowią spełni wszystkie warunki do łącznej wypłaty świadczeń i złoży wniosek, to od 1 lipca 2025 roku będziemy jej wypłacać połączone świadczenia. Do wniosku nie trzeba dołączać żadnych dokumentów. Jeśli zajdzie jednak potrzeba, skontaktujemy się z taką osobą.

## **Czy renta wdowia przysługuje, jeżeli żona ma emeryturę z ZUS-u, a zmarły mąż był ubezpieczony w innej instytucji, np. w KRUS lub w Wojskowym Biurze Emerytalnym?**

Tak, renta rodzinna to nie tylko ta, którą wypłaca ZUS. Jest to też na przykład renta rodzinna dla rolników, wojskowa czy policyjna renta rodzinna. ZUS będzie potwierdzał prawo do łącznej wypłaty świadczeń osobie, która złoży wniosek, a następnie każda z tych instytucji będzie odrębnie wypłacała świadczenie, za które odpowiada. Potrzebne dane z innych instytucji pobierzemy we własnym zakresie.

## **Wnioski można składać od 1 stycznia 2025 roku?**

Tak, wnioski przyjmujemy od 1 stycznia do 31 lipca 2025 roku, więc termin jest długi i nie trzeba się śpieszyć. Jeżeli ktoś złoży wniosek w tym czasie, może otrzymać rentę wdowią od 1 lipca 2025 roku. Jeżeli natomiast wniosek wpłynie do nas po 31 lipca 2025 roku, to świadczenie wypłacimy od momentu spełnienia warunków, najwcześniej od miesiąca, w którym wpłynął wniosek.

Więcej informacji w placówkach ZUS-u, na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl), pod numerem tel. 22 560 16 00 i adresem e-mail: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl).

# WIGILIA DLA SAMOTNYCH W KLUBIE GŁOSU SENIORA

20 grudnia 2024 roku w naszym Klubie Głosu Seniora na os. Uroczym 12 w Nowej Hucie jak co roku zorganizowaliśmy Wigilię dla samotnych seniorów. Dzięki tej uroczystości wiele osób starszych mogło oderwać się od codziennych trosk, nasycić wieloma wigilijnymi potrawami, poznać się i porozmawiać.



W siedzibie Głosu Seniora gościliśmy ponad 70 osób z Krakowa, Nowej Huty, Wieliczki, Iwanowic i innych okolicznych miejscowości, którzy mieli okazję wymienić się poglądami i doświadczeniami. Na gości czekało wiele potraw wigilijnych: barszcz na naszym specjalnym zakwasie z buraków Głosu Seniora,

śledzie, karp, paszteciki, krokiety i królowa polskich świąt – sałatka jarzynowa z jajkiem. Nie zabrakło także różnych przekąsek, pysznych ciast i owoców.

Seniorów powitali prezes Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora i Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego, Łukasz Salwarowski, a także ambasador Zdrowego Stylu Życia Głosu Seniora, dr Marek Pilch. Opowiedzieli o naszych flagowych kampaniach, a także o jednym z największych problemów, jaki dotyka osoby starsze: samotności. Część artystyczną zainicjowała Krystyna Ślusarczyk z Wieliczki. Podczas posiłku i wspólnych rozmów rozbrzmiewały tradycyjne kolędy.

Najstarszym uczestnikiem Wigilii dla samotnych seniorów z Głosem Seniora był 98-letni syn legionisty – Stanisław Dębski z Nowej Huty, który żyje samotnie już od 40 lat.



Jak powiedział, dzięki takim wydarzeniom czuje się dobrze, czuje się ważny i potrzebny, bo nasze drzwi zawsze są dla niego otwarte.

Piątkowy wieczór w Klubie Głosu Seniora nie odbyłby się, gdyby nie wsparcie naszych partnerów – firm przyjaznych seniorom. Dziękujemy więc za wsparcie firmom:

- Beestrong, [www.beestrong.pl](http://www.beestrong.pl),
- Consorfrut Polska, ul. Christo Botewa 4,
- Lewiatan, os. Kolorowe 33,
- Piekarnia Krakowianka, ul. Szlak 59,
- Stodki Kazimierz, ul. Bożego Ciała 22,
- Restauracja Radiova, Al. Słowackiego 22,
- Projekt Strzelnica, ul. Królowej Jadwigi 220,
- Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego, ul. Miechowity 6.

Podziękowania kierujemy również do wolontariuszy i ambasadorów Stowarzyszenia MANKO i Głosu Seniora: Janiny Czai, Barbary Nogiec, Marka Pilcha, Marka Gali, Grażyny Twoerek, Stefana Majewskiego, Ryszarda Bujaka, Aliny Zielińskiej, Ewy Hołoty, Agnieszki Nowak, Anny Gressel, Aleksandry Dzik, Szymona Kubika, Sylwii Krawczyk, Michała Majchrzaka, Justyny Kozubskiej-Malec, Marcina Sottysa, Eulalii Mazur, Lucyny Orłowskiej, Damiana Łukowicza oraz Justyny Śmiertki.

Dziękujemy za tak liczną obecność, wspólne kolędowanie i stworzenie świątecznego klimatu w doborowym towarzystwie. Solidarni z seniorami – razem damy radę!



# BADANIE POTRZEB SPOŁECZNYCH SENIORÓW 2024

W październiku i listopadzie 2024 roku Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora przeprowadziło badanie, którego celem było zrozumienie i szczegółowa analiza aktualnych potrzeb społecznych osób starszych, ich poziomu zaangażowania w rozwój lokalnej społeczności oraz zadowolenia z wszelakich usług i opieki zdrowotnej. W badaniu wzięło udział 1279 osób starszych, w tym z 50 przeprowadziliśmy wywiad.

Dzięki badaniu dowiedzieliśmy się, jakie formy aktywności interesują seniorów najbardziej i jakie bariery hamują ich przed udziałem w życiu społecznym. Raport ma pomóc organizacjom, instytucjom i samorządom wypracować odpowiednie rozwiązania oraz programy aktywizacyjne, które poprawią jakość życia osób starszych w Polsce.

Jako eksperci raportu wypowiedzieli się: prof. Marta Podhorecka, mec. Michał Modro, prof. Katarzyna Wieczorowska-Tobis, prof. Agnieszka Neumann-Podczaska, dr Andrzej Lejczak, dr Anita Richert-Kaźmierska, dr Marcin Zajączkowski, dr Michał Szczegielniak, dr Tomasz Majszyk, Aleksandra Niwińska, Dagmara Szymczak, Igor Marczak, Joanna Mielczarek, Małgorzata Miś, Oliwia Gissel, Przemysław Mroczek, Wiesława Taranowska i Łukasz Salwarowski.

## GŁÓWNE OBSZARY BADAWCZE

W badaniu skupiliśmy się na czterech obszarach badawczych odgrywających kluczową rolę w codziennym funkcjonowaniu polskich seniorów:

- uczestnictwo w życiu społecznym** – 34% badanych mieszka samotnie, 28,3% jest wdowcem/wdową, a ponad 48% seniorów odczuwa potrzebę większej integracji z lokalną społecznością;
- dostęp do usług społecznych i zdrowotnych** – problemy, takie jak brak specjalistów, długie kolejki czy ograniczenia transportowe, utrudniają seniorom korzystanie z opieki zdrowotnej i społecznej, szczególnie w mniejszych miejscowościach;
- bezpieczeństwo finansowe i społeczne** – oszustwa finansowe oraz poczucie braku ochrony ze strony instytucji publicznych to jedne z głównych obaw seniorów. Aż 27% ankietowanych wskazuje na wzrastającą przestępczość jako główny problem – 7,3% osób zostało oszukanych, wobec 31,7% badanych podjęto taką próbę;
- dostęp do technologii** – 45,9% seniorów jest zainteresowanych szkoleniem z zakresu nowych technologii. 80% ankietowanych twierdzi, że ma wystarczającą wiedzę o zagrożeniach związanych z oszustwami. To dowód na brak świadomości zagrożeń i zbyt dużą pewność siebie, które kończą się rosnącą liczbą oszukanych seniorów.

## JAKIE SĄ NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI?

W przypadku poszczególnych obszarów tak prezentują się wybrane wnioski:

- uczestnictwo w życiu społecznym:** 49,4% seniorów uczestniczy w spotkaniach towarzyskich co najmniej raz w tygodniu, ale aż 23,4% robi to rzadziej niż raz w miesiącu.
- technologia:** aż 42,7% seniorów nie odczuwa potrzeby korzystania z Internetu, 45,9% jest zainteresowanych szkoleniem z zakresu nowych technologii;
- usługi zdrowotne:** aż 40% seniorów przyznało, że dostęp do usług zdrowotnych w ich okolicy nie jest wystarczający, a 15% ocenia ich jakość jako złą;
- bezpieczeństwo: 7,3% badanych zostało oszukanych, a wobec 30% podjęto próbę oszustwa.** 73% badanych twierdzi, że w ich okolicach nie ma spotkań i kampanii edukacyjnych dotyczących bezpieczeństwa, dla 47% seniorów byłyby one cennym źródłem informacji;
- postrzeganie osób starszych:** prawie 65% badanych uważa, że seniorzy nie są wystarczająco doceniani w społeczeństwie.

To zaledwie ułamek istotnych wniosków, które płyną z Badania potrzeb społecznych przeprowadzonego przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Aby zapoznać się z pełną treścią, zapraszamy na stronę [https://glosseniora.pl/wp-content/uploads/raport\\_seniorzy.pdf](https://glosseniora.pl/wp-content/uploads/raport_seniorzy.pdf).



# SUKCES OBYWATELSKIEGO KONGRESU GŁOSU SENIORA

Promowanie udziału osób starszych w życiu społecznym, omówienie palących problemów opieki długoterminowej, dyskusja nad przeszkodami obniżającymi jakość życia seniorów, liczne stoiska edukacyjne – to wszystko podczas **Obywatelskiego Kongresu Organizacji Seniorialnych i Liderów Senioralnych**, który został zorganizowany przez Stowarzyszenie MANKO i Głos Seniora. 10 grudnia 2024 roku w Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie zebrało się blisko 500 osób, aby zastanowić się i dowiedzieć, jak polepszyć sytuację osób starszych w Polsce.

Wydarzenie zostało objęte patronatem honorowym Rzecznika Praw Pacjenta, Minister ds. Polityki Senioralnej, Rzecznika Praw Obywatelskich, Marszałka Województwa Mazowieckiego i Wojewody Mazowieckiego. Kongres uroczystie otworzyli minister ds. polityki senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz, dyrektor Instytutu Senioralnego prof. Agnieszka Neumann-Podczaska oraz prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora i Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego, Łukasz Salwarowski.

– Każde takie spotkanie to następny krok do budowania polityki senioralnej, której nie budujemy dla siebie, ale dla wszystkich. Musimy odczarować starość, by młodsze pokolenie nie patrzyło na nas przez pryzmat wieku. Bo wiek to tylko liczba, a marzenia nigdy się nie starzeją – powiedziała minister Marzena Okła-Drewnowicz.

Prof. Agnieszka Neumann-Podczaska mówiła o tym, jak ważne jest nauczanie geriatryi wszystkich pokoleń, od przedszkolaków po studentów nie tylko kierunków medycznych. Sam wzrost liczby geriatrów nie rozwiąże problemów starzejącego się społeczeństwa, starszym pacjentem powinien umieć zająć się każdy specjalista.

## MERYTORYCZNE PRELEKCJE

Merytoryczną część zapoczątkował prezes Łukasz Salwarowski, wygłaszając prelekcję pod nazwą „Reaguj, interweniuuj, zgłaszaj postulaty. Miej wpływ na swój los! Obywatelski Głos Seniora”. W trakcie opowiedział o kampaniach, które







poskutkowały zmianami w prawie. Zachęcił do odważnego działania i współpracy, bo konkurowanie oddala nas od celu, jakim jest poprawa otaczającej nas rzeczywistości. Przedstawił również najważniejsze wnioski z „Badania potrzeb społecznych seniorów” przeprowadzonego przez Stowarzyszenie MANKO (więcej na stronie 47).

Prof. Agnieszka Neumann-Podczaska przedstawiła wykład pod tytułem „Zażywaj leki bezpiecznie! Opieka farmaceutyczna w geriatricznym” i wyjaśniła, jakie są skutki polipragmatyzacji, czyli wielolekowości. W procesie ważni są nie tylko seniorzy, lecz także opiekunowie. Wsparciem we wzmacnianiu sektora opieki długoterminowej jest m.in. projekt „Senior Cafe”, który ma kształcić opiekunów i kadry domów opieki społecznej.

W panelu „Wyzwania polityki senioralnej w dobie starzejącego się społeczeństwa” dr Anita Richert-Kaźmierska przypomniała, że Polska jest najszybciej starzejącym się państwem w Europie. Opowiedziała też o zjawisku gilotyny emerytalnej, zgodnie z którym mężczyźni tuż po przejściu na emeryturę natychmiast zaczynają chorować, bo praca była spełnieniem ambicji i często jedynym sposobem na podtrzymanie relacji społecznych. Dlatego też współczynnik samobójstw wśród starszych mężczyzn jest wysoki.

Głos zabrali również prof. Konrad Janowski – rektor AEH, Krzysztof Balon – członek Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego, Joanna Niewiadomska – główny specjalista w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta, Zbigniew Tomczak – przewodniczący Obywatelskiego Parlamentu Seniorów oraz Krystyna Szmigielska z Warszawskiej Rady Seniorów, którzy przybliżyli działania tych organizacji na rzecz osób starszych.

Pierwszą część wydarzenia zamknął Grzegorz Okoński, prezes Zarządu MSM „Energetyka”, która jako pierwsza przystąpiła do naszego programu „Spółdzielnia Mieszkaniowa Przyjazna Seniorom”.

## WARTOŚCIOWE PANELE DYSKUSyjne

W pierwszym panelu uczestniczyli: dr Elżbieta Ostrowska – przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Joanna Mielczarek – prezes Fundacji mali bracia Ubogich, Dagmara Szymczyk – prezes Fundacji Dignum, Magdalena Osińska-Kurzywik – prezes Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym”, Rafał Chmielewski – prezes Stowarzyszenia „Aktywny Senior”, Mikołaj Rykowski – prezes Fundacji Wolne Miejsce oraz dr Anita Richert-Kaźmierska

– członek Rady ds. Polityki Senioralnej. Rozmówcy omawiali działania obywatelskie na rzecz walki z samotnością i ubóstwem.

– W 2024 roku po marcowej waloryzacji najniższe świadczenie emerytalne wyniosło około 1600 złotych i otrzymało je niemal 200 tysięcy osób. W tej grupie znalazło się 86% kobiet i 14% mężczyzn. Widoczne jest upośledzenie ekonomiczne kobiet – powiedziała dr Elżbieta Ostrowska.

Drugi panel skupiał się na bezpieczeństwie seniorów. Tym razem głos zabrali: mecenas Michał Modro, Małgorzata Miś – prezes Stowarzyszenia Ochrony Konsumentów „Aquila”, Milena Górecka z Urzędu Komunikacji Elektronicznej, Patryk Kukliński – manager ds. promocji z Puls TV, Igor Marczak – wiceprezes Fundacji SeniorApp, Oliwia Gissel – wiceprezes Fundacji Tomorrow Offline i Michał Twardosz – wiceprezes Fundacji Projekt PL, Uwaga! Smartfon. Jak stwierdził wice-



prezes Igor Marczak, nie unikniemy korzystania z nowych technologii, bez których w niedługim czasie życie będzie niemożliwe. Seniorzy nie mogą bać się nowoczesnych rozwiązań, a my musimy im w tym pomóc.

Niezwykle ważnym punktem programu był panel o tym, w jaki sposób odciążyc system opieki długoterminowej. Swoją perspektywę przedstawili: prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski, dr Andrzej Lejczak – prezes KIDO, dr Krzysztof Balon – członek Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego, Ewa Mróz – dyrektor Fundacji ReVitaLife, dr Tomasz Majszyk – anestezjolog i ambasador Głosu Seniora, Joanna Hain-Listewnik – członek Zarządu Fundacji TZMO i Magdalena Osińska-Kurzywik – prezes Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym”

– Istotnym wyzwaniem w opiece są braki kadrowe. W Polsce nie ma specjalistów geriatrów. Brakuje pielęgniarek, których średnia wieku to obecnie 50 lat, brakuje opiekunów, nie tylko wykwalifikowanych. Opieka nie jest świadczona na takim poziomie, na jakim powinna być. Musimy się zastanowić, co zrobić, by zmobilizować młodych do wybierania zawodów medycznych, które obecnie są coraz mniej prestiżowe” – zwróciła uwagę Magdalena Osińska-Kurzywik.

Na koniec został podjęty temat, o którym piszemy co numer na stronie 17. W panelu pod hasłem „Stop dyskryminacji. Walka o równe traktowanie i pełny dostęp do dóbr i usług” wzięli udział: Filip Maciągowski – przedstawiciel Mi-

nisterstwa Funduszy i Polityki Regionalnej, dr Michał Szczepielniak – członek Rady ds. Polityki Senioralnej i dr Andrzej Lejczak – prezes KIDO. Dyskusję prowadził prezes Łukasz Salwarowski.

## WSPÓŁPRACUJMY, NIE KONKURUJMY

Podczas Kongresu uczestnicy mogli zasięgnąć informacji na stoiskach naszych partnerów: Biura Rzecznika Praw Pacjentów, GEERS, Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym”, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Vision Express, Fundacji ReVitaLife, TZMO, KIDO, Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Grupy Gromada. Dziękujemy partnerom strategicznym: Instytutowi Senioralnemu, Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej oraz Polskiemu Towarzystwu Opieki Farmaceutycznej. Do partnerów merytorycznych Kongresu należą: Warszawska Rada Seniorów, Obywatelski Parlament Seniorów, PZERil, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Fundacja Wolne Miejsce, Fundacja ITAKA, TZMO, Fundacja Tomorrow Offline, Koalicja „Na pomoc niesamodzielnym”, KIDO, SeniorApp, Stowarzyszenie „Aquila”, Fundacja Dignum, Seniorzy 2050, Polska Unia Seniorów, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Origin Investments, Mazowieckie Porozumienie Rad Seniorów, Urząd Komunikacji Elektronicznej, MSM Energetyka, Stowarzyszenie Aktywny Senior, Uwaga! Smartfon, Fundacja „Bez dyskryminacji”, Łódzka Delegatura OPS, Kujawsko-Pomorska Delegatura OPS, Małopolska Delegatura OPS.





# WALCZMY Z SAMOTNOŚCIĄ I UBÓSTWEM

**Obywatelski Kongres Organizacji Seniorskich i Liderów Senioralnych na Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie rozpoczęliśmy od panelu „Działania obywatelskie na rzecz walki z samotnością i ubóstwem”.**

W debacie uczestniczyli: dr Elżbieta Ostrowska – przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Joanna Mielczarek – prezes Fundacji mali bracia Ubogich, Dagmara Szymczyk – prezes Fundacji Dignum, Magdalena Osińska-Kurzywilk – prezes Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym”, Rafał Chmielewski – prezes Stowarzyszenia „Aktywny Senior”, Mikołaj Rykowski – prezes Fundacji Wolne Miejsce oraz dr Anita Richert-Kaźmierska – członek Rady ds. Polityki Senioralnej. Dyskusję moderował Piotr Wójcik.

## SAMOTNOŚĆ MA TWARZ STARSZEJ KOBIETY

Dr Elżbieta Ostrowska nakreśliła problem samotności i ubóstwa wśród osób starszych w Polsce. W naszym kraju żyje niemal 6 mln 700 tys. emerytów, z czego 60% stanowią kobiety. Najniższa emerytura wynosi około 1600 zł i właśnie taka kwotę otrzymuje około 200 tys. osób starszych, w tym 86% kobiet. Z kolei najwyższe emerytury wynoszą średnio 7000 zł, jednakże tym razem tendencja jest odwrotna – kwota ta najczęściej trafia na konto mężczyzny.

Joanna Mielczarek przedstawiła samotność jako chorobę cywilizacyjną, która nikogo nie uprzedza i ma twarz 80-letniej kobiety z małej miejscowości, na dodatek wykluczonej komunikacyjnie. Jej zdaniem przy opracowaniu certyfikacji domów opieki społecznej konieczne jest docenienie placówki za aktywizację seniorów. Jak twierdzi, system nie działa prawidłowo, ponieważ nie ma informacji na temat seniorów potrzebujących pomocy. Na podobny problem zwróciła uwagę Dagmara Szymczyk – system opieki społecznej jest nieszczelny i nie dociera do osób, których dotknęło ubóstwo egzystencjalne.

W podobnym tonie wypowiedziała się Magdalena Osińska-Kurzywilk. Zgodnie z jej obserwacjami rażący problem stanowi brak koordynacji i współpracy po-

między poszczególnymi placówkami. Wiele szpitali nie ma pracownika socjalnego, który pokierowałby seniora. Osoby starsze często nie zdają sobie sprawy z możliwości refundacji i wiele produktów czy lekarstw kupuje z własnej kieszeni, a brak edukacji również prowadzi do ubożenia.

O rozwiązaniach systemowych mówiła także dr Anita Richert-Kaźmierska. Młodsze pokolenia już teraz powinny oszczędzać na swoją emeryturę, bo wsparcie państwa opiera się na trzech filarach: systemie świadczeń i ubezpieczeń, zaopatrzeniu społecznym i pomocy społecznej.

## KLUCZEM JEST AKTYWIZACJA

Rafał Chmielewski ze Stowarzyszenia „Aktywny Senior” położył nacisk na aktywizację seniorów. Według niego powinniśmy propagować ideę wspólnego życia i aktywizację przez wzbudzenie poczucia bycia potrzebnym, a także stworzyć seniorom warunki do pracy.

Podobny sposób aktywizacji zaproponował Mikołaj Rykowski, twórca idei sklepów socjalnych. W jego Ministerstwie do spraw Samotności osoby starsze mogą zasięgnąć rady psychologów, spotkać się z rówieśnikami i nie tylko wziąć udziału w spotkaniu, ale to spotkanie stworzyć.

Wspólnym mianownikiem wypowiedzi panelistów było przekonanie, że powyższe problemy można niwelować poprzez ideę społeczeństwa obywatelskiego, świadomego i solidarnego, które wzajemnie się wspiera, edukuje, uzupełnia i uwrażliwia na potrzeby innych.



## OTWARCIE INSTYTUTU SENIORALNEGO W AKADEMII EKONOMICZNO-HUMANISTYCZNEJ W WARSZAWIE

W Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie powstał pierwszy w naszym kraju Instytut Senioralny, a jego uroczysta inauguracja nastąpiła 21 listopada 2024 roku. Na jego czele stanęła prof. Agnieszka Neumann-Podczaska, ekspertka z zakresu bezpieczeństwa lekowego i ambasadorka Głosu Seniora.



Podczas otwarcia głos zabrali przedstawiciele środowiska medycznego: lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, farmaceuci, a także pacjenci i strony sektora opieki długoterminowej.

Instytut ma na celu poprawiać jakość opieki nad seniorami i wykorzystać potencjał osób starszych, które wciąż w naszym społeczeństwie nie są doceniane. Misją placówki jest wytyczenie nowych standardów opieki senioralnej. Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna to pierwsza w Polsce uczelnia uwzględniająca ideę edukacji geriatryi wszystkich w systemie.

Oprócz prof. Neumann-Podczaskiej przemówili m.in. prof. Konrad Janowski – rektor Akademii, Magdalena Osińska-Kurzywik – prezes Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym”,

prof. Katarzyna Wieczorowska-Tobis – przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego i prof. Marta Podhorecka – przewodnicząca Rady ds. Polityki Senioralnej oraz prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora Łukasz Salwarowski. W swoim wystąpieniu m.in. podziękował za zaproszenie do współpracy przy tworzeniu Instytutu, apelował o wzajemną solidarność i zamianę chęci konkurencji na współpracę w imię dobra wspólnego, którym jest poprawa sytuacji osób starszych w Polsce.

## ASYSTENCJA OSOBISTA DLA OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Trwają konsultacje projektu Ustawy o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami. To narzędzie wspierania niezależnego życia osób z niepełnosprawnością. Projekt został wpisany do wykazu prac Rady Ministrów pod koniec listopada 2024 roku.

Asystent osobisty udziela wsparcia osobie z niepełnosprawnością zgodnie z jej wskazaniem. Polega ono przede wszystkim na pomocy w codziennych czynnościach (w tym o charakterze pielęgnacyjnym czy fizjologicznym).

Zgodnie z zapisami zawartymi w projekcie ustawy (Art.4) osobami uprawnionymi do skorzystania ze wsparcia asystenta osobistego są:

- osoby w wieku 18–65 lat z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności, które w procesie oceny poziomu potrzeby wsparcia (tj. ubiegając się o świadczenie wspierające) uzyskały co najmniej 80 punktów,
- osoby w wieku 13–18 lat z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub orzeczeniem o niepełnosprawności z określonymi wskazaniem.

Projekt ustawy określa również liczbę godzin wsparcia asystenta (od 30 do 240 godzin), wskazuje wymagania wobec kandydatów na asystentów oraz przewiduje sposób organizacji i wdrożenia ustawy.

■ **DR ANITA RICHERT-KAŻMIERSKA**  
PEŁNOMOCNIK WOJEWODY POMORSKIEJ  
DS. RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ,  
CZŁONEK RADY DS. POLITYKI SENIORALNEJ



W porównaniu do realizowanego od 2019 roku Rządowego Programu Asystent Osobisty Osoby z Niepełnosprawnością w aktualnej wersji projektu ustawy dostępność do asystencji osobistej została ograniczona dla osób starszych. Aktualne zapisy nie przewidują bowiem możliwości korzystania z asystencji osobistej przez seniorów, którzy uzyskają orzeczenie o niepełnosprawności po 65 roku życia. Głos Seniora apeluje o uwzględnienie w projekcie osób starszych, które bardzo często właśnie po 65 roku uzyskują orzeczenie o niepełnosprawności i wymagają wsparcia w formie asystencji. Czekamy na Wasze apele w tej sprawie pod adresem: [ogs@manko.pl](mailto:ogs@manko.pl) lub pod numerem 12 429 37 28.



# SZPITAL PRZYJAZNY SENIOROM

▶ **Miło nam poinformować, że Szpital Specjalistyczny św. Łukasza w Końskich przystąpił do programu Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora pt. „Szpital Przyjazny Seniorom”. Kampania ta promuje dostosowanie opieki medycznej do potrzeb osób starszych.**



Uroczyste wręczenie certyfikatu miało miejsce 11 grudnia 2024 roku. Prezes Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora Łukasz Salwarowski przekazał certyfikat na ręce dyrektora Zespołu Opieki Zdrowotnej w Końskich – Anny Gil. Doceniliśmy również ambasadorkę Głosu Seniora Teresę Dunajską oraz starostę koneckiego Grzegorza Pieca, ponieważ szpital znajduje się na terenie powiatu koneckiego. Pan starosta poinformował, że w 2025 roku planują otworzyć Powiatową Radę Seniorów i dołączyć do naszego programu „Powiat Przyjazny Seniorom – Gmina Przyjazna Seniorom”, aby wesprzeć działania aktywizacji i edukacji samotnych mieszkańców powiatu.

Podczas prezentacji prezes Łukasz Salwarowski opowiedział o codziennych problemach seniorów, o tym, jak dbać o zdrowie, przeciwdziałać samotności i jak unikać oszustów. Seniorzy mogli zapoznać się również z naszymi spotami edukacyjnymi.

– To wyjątkowe wydarzenie, bo zostaliśmy zauważeni jako drugi szpital w Polsce, że staramy się pokazać szpital nie tylko jako miejsce leczenia, ale także miejsce spotkań, aktywizacji i profilaktyki osób starszych. Słuchamy tego, czego oczekują od nas seniorzy – powiedziała dyrektor Anna Gil.

W Szpitalu Specjalistycznym św. Łukasza w Końskich odbywają się zajęcia z relaksacji czy zajęcia plastyczne, a na spotkania zapraszają specjalistów, którzy odpowiadają na problemy zgłaszane przez starszych pacjentów. Dbają o ich dobrostan psychiczny i starają się przetrąć stereotypowy wizerunek osoby starszej.

Twórcą idei Szpitala Przyjaznego Seniorom jest śp. dr Krzysztof Czarnobilski – dyrektor ds. leczenia Szpitala MSWiA w Krakowie, geriatra, ambasador Głosu Seniora, współtwórca idei Międzynarodowych Senioraliów.

Cały czas pracujemy nad warunkami, jakie powinna spełniać placówka, aby mogła dołączyć do programu „Szpital Przyjazny Seniorom”. W wymogach uwzględniliśmy: posiadanie oddziału geriatrycznego lub geriatrów, prowadzenie działań edukacyjnych dla seniorów z zakresu profilaktyki w szpitalu i poza nim (np. wykłady na UTW), a także popularyzowanie aktywizacji i zachęcanie do niej za pomocą wszelkich nośników. Szpital przyjazny seniorom to również taki, który troszczy się o swoich emerytowanych pracowników i rodziców pracowników, organizuje na terenie placówki Dzień Seniora i przede wszystkim współpracuje z rodziną, pomocą społeczną i placówkami opieki długoterminowej (ZOL i DPS), kiedy senior zostaje wypisany nie w pełni zdrowy. Dbą również, by rodzina wiedziała, jak zająć się pacjentem, by przywrócić mu pełną sprawność. Po spełnieniu warunków i przystąpieniu do programu szpital cyklicznie otrzymuje materiały edukacyjne i magazyn Głos Seniora. Staje się też partnerem naszych Międzynarodowych Senioraliów, ogólnopolskich kampanii: „Bezpieczny Senior. Stop manipulacji – nie daj się oszukać”, „Noś odblaski i żyj”, „Zażywaj leki bezpiecznie”, „Poznaj swojego sąsiada seniora”, a także konkursów: „Stylowi Seniorzy”, „Zwierzak lekiem na samotność”, „Senior działkowiec”, „Miłość po 60-tce”, „Prześlij nam swój przepis” i „Podziel się twórczością”.



Serdecznie zapraszamy do współpracy w trosce o zdrowie i życie seniorów. Solidarni z seniorami – razem damy radę.

# PROMUJMY ZAWÓD OPIEKUNA OSÓB STARSZYCH

Starzejące się społeczeństwo powoduje wiele wyzwań zwłaszcza w systemie opieki długoterminowej. Szacuje się, że w Polsce brakuje niemal 100 tysięcy opiekunów, a średnia wieku pielęgniarek wynosi obecnie 54 lata. Zawód opiekuna osób starszych w obecnych czasach to absolutna konieczność. To zawody przyszłości, dlatego Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora rozpoczyna kampanię „Promujmy zawód opiekuna osób starszych”.

Żyjemy coraz dłużej i szybciej, a społeczeństwa – zwłaszcza rozwinięte – starzeją się w tempie, na które nie nadążamy odpowiadać. Zmiany demograficzne powodują, że dawne modele wsparcia oparte na rodzinie wielopokoleniowej ustępują miejsca systemom instytucjonalnym. Seniorzy coraz częściej żyją niezależnie, a opieka nad nimi przenosi się z rodziny na społeczeństwo.

Współczesne tempo życia, migracje za pracę, rodziny patchworkowe czy samotne rodzicielstwo ograniczają możliwość opieki nad starszymi. Jednocześnie seniorzy chcą zachować swoje pasje i niezależność, dopóki zdrowie pozwala. To powoduje rosnące zapotrzebowanie na systemy wsparcia, które wciąż pozostają niewystarczające.

W powiecie żyrdowskim działają trzy DPS-y (217 miejsc), jeden ŚDS (ponad 40 osób) oraz Warsztaty Terapii Zajęciowej (ponad 40 uczestników). Placówki te zmagają się z niedoborem miejsc i kadry. Mimo istnienia trzech szkół policealnych kształcących w zawodach takich jak opiekun medyczny (241 uczniów) czy terapeuta zajęciowy (150 uczniów) liczba absolwentów to kropla w morzu potrzeb. Nie wiadomo, ilu z nich ukończy naukę i podejmie pracę w powiecie, ale bez wątpienia liczba będzie wciąż niewystarczająca.

■ **EWA SPRINGER-KAKIET**  
WICESTAROSTA POWIATU ŻYRDOWSKIEGO



## KOMENTARZ

Czy obecny zawód opiekuna medycznego odpowiada na różnorodne potrzeby seniorów? Czy konieczne jest rozwinięcie profesji opiekuna osób starszych lub asystenta seniora wspierającego w codziennym funkcjonowaniu i przeciwdziałającemu samotności? Pomoc ta nie zawsze musi dotyczyć kwestii medycznych – równie istotne są organizacja czasu wolnego i wsparcie w codziennych aktywnościach.

Obecnie zawody opiekuna osób starszych i asystenta seniora nie są uregulowane, co utrudnia zapewnienie odpowiedniej jakości usług i sprzyja funkcjonowaniu w szarej strefie. Dlatego tak ważna jest promocja tych zawodów, aby stały się bardziej atrakcyjne zarówno dla młodych ludzi, jak i osób poszukujących możliwości przebranżowienia.

Promocja, budowanie prestiżu tych zawodów oraz inwestycja w edukację i poprawę warunków pracy są niezbędne dla zapewnienia godnego życia osobom starszym. To również wyraz solidarności międzypokoleniowej, która staje się fundamentem naszej wspólnej przyszłości.

■ **DR HAB. MARTA PODHORECKA, PROF. UMK**  
PRZEWODNICZĄCA RADY DS. POLITYKI SENIORALNEJ



Zawód opiekuna osób starszych to w obecnych czasach absolutna konieczność. Starzejące się społeczeństwo i odsetek osób, które w końcowym etapie życia mieszkają samotnie, wymaga wprowadzenia i uregulowania tej profesji na różnych płaszczyznach. Po pierwsze, należałoby rozważyć różne specjalizacje w tym zakresie, stworzyć kursy i szkolenia przygotowujące do wykonywania zawodu. Wielu ludzi ma już doświadczenie w tym zakresie, bo opiekuje się starszymi rodzicami czy dziadkami, warto jednak uzupełnić wiedzę. Po drugie, powinniśmy określić mechanizmy kwalifikacji do zawodu już uwzględniające psychologiczne i charakterologiczne cechy kandydata.

■ **DR TOMASZ MAJSZYK**  
EKSPERT I AMBASADOR GŁOSU SENIORA





# OPIEKA WYTCHNIENIOWA – ZASŁUŻONY URLOP W OPIECE

**Oprócz promowania zawodu opiekuna osób starszych musimy również kłaść nacisk na ich wsparcie w opiece domowej. W przeciwnym razie zmęczony i wypalony opiekun osoby z niepełnosprawnością przestanie spełniać swoją misję, a jego podopieczny trafi do przeciążonego i drogiego systemu opieki długoterminowej. Właśnie dlatego kolejną istotną inicjatywą Stowarzyszenia MANKO i Głosu Seniora jest kampania „Wspierajmy opiekunów osób starszych”.**



Opieka to kilkunastogodzinne lub całodobowe czuwanie nad bliskim, pomaganie w codziennych czynnościach, pielęgnowanie, dbanie o wiele aspektów życia, z którymi członek rodziny sam sobie nie radzi. Mnogość czynności i zadań zależy od sytuacji oraz potrzeb podopiecznego.

Z pozoru proste sprawy, takie jak wyjazd, odpoczynek i zaopiekowanie się sobą, stają się trudne, a nawet niemożliwe do zrealizowania. Brakuje odpowiedzi na pytanie: „Kto zaopiekuje się moim bliskim?”. Właśnie to zadanie ma spełniać opieka wytchnieniowa. Polega na czasowym zastąpieniu rodziny osoby z niepełnosprawnością w sprawowaniu opieki. Może być realizowana w miejscu zamieszkania podopiecznego lub w instytucji – w formie dziennej (kilka godzin w ciągu dnia) lub całodobowej. Jest to usługa bezpłatna, finansowana z Funduszu Solidarnościowego. Realizują ją głównie ośrodki pomocy społecznej i organizacje pozarządowe. Zgodnie z zasadami Funduszu jednej osobie z niepełnosprawnością przysługuje ograniczona liczba godzin i dób usług opieki wytchnieniowej. W 2024 roku było to **240 godzin** (30 dni) w ramach pobytu dziennego i **14 dób** pobytu całodobowego.

Dzięki opiece wytchnieniowej opiekun ma czas dla siebie, a bliskim zajmują się inne osoby. Dla podopiecznych to okazja do kontaktu z innymi ludźmi, a w przypadku opieki w placówce – do zmiany miejsca pobytu, wyjścia z codziennej rutyny, skorzystania z terapii. Opieka wytchnieniowa to usługa, która ma być w Polsce rozwijana. Ze względu na swój projektowy charakter nie jest jeszcze aż tak dostępna. Z pewnością warto zasięgnąć informacji w lokalnym ośrodku pomocy społecznej (OPS). Bo każdy ma prawo, a nawet obowiązek odpoczynku. Jego brak skutkuje przemęczeniem, wypaleniem, problemami zdrowotnymi, a każdy opiekun musi być w dobrej fizycznej i psychicznej, żeby móc troszczyć się o bliskiego...

■ DR N. SPOŁ. ANNA JANOWICZ



## KOMENTARZ

Opieka wytchnieniowa odgrywa kluczową rolę we wspieraniu opiekunów osób starszych, którzy codziennie mierzą się z ogromnym fizycznym i psychicznym obciążeniem. Dzięki tej formie wsparcia zyskują czas na odpoczynek, regenerację i zadbanie o własne zdrowie, co jest niezbędne do dalszego efektywnego pełnienia ich roli. Jednocześnie ważne jest, aby placówki świadczące usługi opieki wytchnieniowej spełniały najwyższe standardy jakości. Kluczowe kryteria obejmują zapewnienie bezpieczeństwa, profesjonalnej opieki oraz indywidualnego podejścia do potrzeb podopiecznych. W piśmie skierowanym do Ministerstwa MRiPS podkreśliśmy konieczność wypracowania jasnych wytycznych dotyczących standardów takich placówek. Placówki zrzeszone w KIDO gwarantują bezpieczeństwo usług opiekuńczych, ponieważ są nadzorowane przez Departamenty Zdrowia i Pomocy Społecznej Urzędów Wojewódzkich. Dbałość o jakość tych usług nie tylko wspiera opiekunów, ale także zapewnia osobom starszym godne warunki opieki. Dlatego rozwój opieki wytchnieniowej powinien być priorytetem polityki społecznej w Polsce.

■ DR ANDRZEJ LEJ CZAK  
PREZES KRAJOWEJ IZBY  
DOMÓW OPIEKI,  
FUNDACJA „SENIOR CARE”



# PRACODAWCA PRZYJAZNY SENIOROM

Osoby powyżej 60 roku życia stanowią prawie 30% naszego społeczeństwa. Zgodnie z wynikami „Badania potrzeb społecznych seniorów” przeprowadzonego przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora 46% ankietyowanych uważa, że promowanie aktywności zawodowej seniorów mogłoby przyczynić się do przetamania stereotypów na temat osób starszych.

Kampania „Pracodawca Przyjazny Seniorom” jest organizowana przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora, Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego, Fundację Ius Medicinae, 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

Wysokość emerytury zależy od wysokości opłaconych składek w trakcie całej aktywności zawodowej. Trzeba myśleć o swojej starości w odpowiedzialny sposób, dbać o zdrowie i zachęcać seniorów do wydłużania okresu pracy. Im dłużej człowiek pracuje, tym ma wyższą emeryturę i każdy sam może zdecydować, jak długo chce pracować po osiągnięciu ustawowego wieku emerytalnego. Zachęcam do skorzystania z kalkulatora emerytalnego, który zamieszczony jest na stronie internetowej ZUS-u lub przyjsia do placówki Zakładu, by oszacować wysokość swojej przyszłej emerytury.

■ **ZBIGNIEW DERDZIUK**  
PREZES ZAKŁADU  
UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH



Praca to czynnik nadający sens naszemu życiu. Niestety zbyt wiele osób po skończeniu 60 lat przedwcześnie wycofuje się z aktywności zawodowej i społecznej, a tym samym traci poczucie własnej wartości, niezależności i bezpieczeństwa finansowego. Dlatego tak ważna jest współpraca na rzecz promowania aktywności zawodowej po 60 roku życia. Zapraszamy wszystkie środowiska do współdziałania w tym zakresie. Nie konkurujemy, lecz współpracujemy, bo razem można więcej.

■ **ŁUKASZ SALWAROWSKI**  
PREZES STOWARZYSZENIA MANKO  
I MIRS-U. CZŁONEK RADY DS. POLITYKI  
SENIORALNEJ



Wśród czynników potencjalnie „wypychających” osoby starsze z rynku pracy największe znaczenie ma podejście pracodawcy: czy dostrzega i potrafi wykorzystać potencjał starszych pracowników. Jedną z deficytowych umiejętności pracodawców i kadr menadżerskich jest budowanie i zarządzanie zespołami zróżnicowanymi wiekowo, co pozwala wykorzystać potencjał każdego pracownika przy uwzględnieniu potrzeb i możliwości adekwatnych do wieku. Kampania „Pracodawca Przyjazny Seniorom” to niezwykle ważna inicjatywa. Warto promować dobre praktyki zarządzania wiekiem w przedsiębiorstwach.

■ **DR ANITA RICHERT-KAŻMIERSKA**  
PEŁNOMOCNIK WOJEWODY  
POMORSKIEJ DS. RODZINY I POLITYKI  
SPOŁECZNEJ, CZŁONEK RADY  
DS. POLITYKI SENIORALNEJ





# SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA PRZYJAZNA SENIOROM

29 października 2024 roku Stowarzyszenie MANKO miało przyjemność zorganizować konferencję otwierającą projekt „Działaj – masz prawo – Obywatelski Głos Seniora”. Spotkanie odbyło się w Ośrodku Edukacji Kulturalnej „Sadyba” w Warszawie prowadzonym przez Międzyzakładową Spółdzielnię Mieszkaniową „Energetyka” w dzielnicy Mokotów. To spółdzielnia, która jako pierwsza przystąpiła do naszego programu „Spółdzielnia Przyjazna Seniorom” i pręźnie działa na ich rzecz.

Konferencja została zainaugurowana przez prezesa Stowarzyszenia MANKO Łukasza Salwarowskiego, prezesa MSM „Energetyka” Grzegorza Okońskiego oraz kierownik OEK „Sadyba” Małgorzatę Sarzyńską. W trakcie wydarzenia zaprezentowano założenia projektu „Obywatelski Głos Seniora” – przypominamy, że nadal nasi czytelnicy mogą zgłaszać swoje postulaty i apelować o zmiany w wybranych przez siebie obszarach, by móc poprawiać jakość życia osób starszych. Prosimy o wiadomość na adres [ogs@manko.pl](mailto:ogs@manko.pl), pocztą na adres redakcji lub kontakt pod numer 12 429 37 28.

Prezes Łukasz Salwarowski omówił również najważniejsze działania Stowarzyszenia MANKO i Głosu Seniora, które miały się wydarzyć w najbliższym czasie: Obywatelski Kongres Organizacji Seniorskich i Liderów Senioralnych, a także opublikowanie raportu „Badanie potrzeb społecznych seniorów 2024”. Z kolei prezeska Fundacji Dignum, Dagmara Szymczyk, opowiedziała o akcji „Godny posiłek”.

Po części oficjalnej goście mogli zrelaksować się podczas koncertu Magdaleny Frączak-Horoszkiewicz i Dariusza Świnogi. Na zakończenie uczestnicy otrzymali słodki upominek, egzemplarz magazynu Głos Seniora i książkę ambasadora Głosu Seniora – mistrza Sobiesława Zasady.

## 52 LATA KLUBU SENIORA

Nie bez powodu konferencja Stowarzyszenia MANKO odbyła się w Ośrodku Edukacji Kulturalnej „Sadyba”. W tym miejscu już od 52 lat jest prowadzona działalność w zakresie upo-



wszechniania kultury, edukacji, sportu i rekreacji, w tym aktywizacji osób starszych. Obchody jubileuszu 50-lecia trwały od 3 czerwca do 22 listopada 2022 roku, kiedy to wypadała rocznica powstania Klubu Seniora. Obejmowały liczne występy artystyczne, spektakle dla dzieci, konkursy, potańcówki, podsumowanie wielu lat pracy i ważne przemówienia. Mnóstwo wspomnień wywołała kronika dokumentująca 50 lat działalności Ośrodka Edukacji Kulturalnej „Sadyba”.

Przez lata Klub Seniora zmieniał swoją siedzibę, a na terenie Ośrodka powstawały kolejne kluby zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Oprócz zajęć odbywały się tam spotkania z artystami, zabawy sylwestrowe, bale karnawałowe oraz różne wystawy. Do dzisiaj placówka skupia wokół siebie kolejne pokolenia i zapewnia im różne formy zajęć, aby rozwijać talenty, aktywizować i uczyć współdziałania.

## ENERGETYCZNA WIGILIA

Pośród corocznych wydarzeń organizowanych przez MSM „Energetyka” i OEK „Sadyba” nie zabrakło świątecznego spotkania Energetycznego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Uroczystość rozpoczęła się od oficjalnego powitania gości przez prezesa Grzegorza Okońskiego i kierownik Małgorzatę Sarzyńską. Na Wigilii byli obecni między innymi: wiceprzewodniczący Rady ds. Polityki Senioralnej – mecenas Michał Modro, ambasador Głosu Seniora – Wojciech Kałkuskiński, a także prezes Stowarzyszenia MANKO – Łukasz Salwarowski, który wygłosił edukacyjną prelekcję. Goście mogli skosztować tradycyjnych potraw wigilijnych i zachwycić się koncertem kolęd w wykonaniu Mileny Karskiej i towarzyszących jej muzyków.



# DPS PRZYJAZNY SENIOROM

**Powstaje coraz więcej placówek, w których senior może spędzić jesień swojego życia. Rodziny często decydują się na to rozwiązanie, bo wierzą, że w takim miejscu osoba starsza otrzyma kompleksową opiekę. Niestety standardy często odbiegają od wyobrażeń, dlatego Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora rozpoczyna kampanię „DPS Przyjazny Seniorom”.**

Na co powinniśmy zwrócić uwagę przy wyborze placówki i podczas pobytu rozpoznawczego/zwiedzającego? Na czystość i komfort łóżek, zajęcia terapeutyczne i rehabilitacyjne, jakość posiłków. Niestety często ta jakość zapewniona jest tylko w słowach. Co się dzieje tak naprawdę, gdy nasz bliski zostanie w placówce sam? To warto sprawdzić:

1. Poziom wykształcenia personelu i przedstawienie dokumentacji potwierdzającej kwalifikacje. Stale rozwijająca się i szkoląca kadra to duży atut. Jest bowiem szansa, że wie dużo m.in. o demencji i będzie potrafiła zająć się właściwie waszymi bliskimi.
2. Standardy opieki i standardy reakcji pracowników na zgłaszane prośby seniorów. Taka dokumentacja powinna być sporządzona przez placówkę, a wszyscy pracownicy powinni tych standardów przestrzegać. Z kolei wy musicie mieć możliwość się z nimi zapoznać.
3. Czy leżący seniorzy mają przy łóżku w zasięgu ręki przycisk alarmujący/przywołujący pracowników? Ważne, by był w zasięgu ręki, a nie za głową albo na poręczy łóżka.
4. Ile czasu na reakcję mają pracownicy po przywołaniu ich za pomocą przycisku alarmującego? Czas ten powinien wynosić około minuty.
5. Ilu jest opiekunów na zmianie w ciągu dnia i w nocy?
6. Jak wyglądają czynności toaletowe? Jaka jest ich częstotliwość? Czy placówka prowadzi udokumentowany grafik czynności toaletowych dla każdego podopiecznego?
7. Jak wygląda dokumentacja medyczna placówki? Jacy specjaliści współpracują z placówką i jak często?
8. Czy godziny odwiedzin są określone? Czy można odwiedzić seniora o każdej godzinie w ciągu dnia?
9. Czy senior, który nie ma swojego telefonu, może skontaktować się z telefonem placówki? Jak się po niego zgłosić?

Podczas wizyty w placówce obserwujcie mowę ciała pracowników: wyraz twarzy i podejście do seniorów dużo powie, a pewnych gestów nie da się ukryć. Zwróćcie uwagę na czas reakcji pracowników na prośby podopiecznych przebywających w placówce. Jak najwięcej ustaleń zawierajcie na piśmie. Jeżeli placówka chce postawić się standardową umową, zadbajcie, by dołączyć do niej protokół dodatkowych ustaleń w wersji dla obu stron.



Jeśli placówka poprosi, aby w ciągu kilku pierwszych dni nie odwiedzać seniora, by dać mu czas na przystosowanie się – nie dajcie się na to nabrać. Często jest to próba psychicznego złamania seniora i przystosowanie go na siłę do nowych warunków. To naturalne, że senior będzie zagubiony, ale wasza obecność i wspólne poznawanie otoczenia to bezcenna szansa. Proces przystosowania seniora zależy nie tylko od jego charakteru, ale także stopnia choroby, z jaką się mierzy.

Uważnie obserwujcie seniorów przy okazji odwiedzin. Wiele wam powie stan zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Jeśli bliski stał się smutny, depresyjny, obojętny – obserwujcie go. Często smutek i melancholia związane są z utratą dawnego, samodzielnego życia, ale mogą także być związane ze sposobem traktowania podopiecznych przez placówkę.

Spotkałam również placówki prowadzone na wysokim poziomie, gdzie seniorzy byli pod godną, uważną i troskliwą opieką. Jednak i tam bywali opiekunowie niecierpliwi, niedelikatni, gruboskórni, bez taktu i wyczucia. To bardzo trudne dla placówki, by dobrać odpowiednią kadre. Sporo jeszcze musimy w tym temacie poprawić.

## ■ MALWINA PRUS-ZIELIŃSKA

TERAPEUTKA ZAJĘCIOWA, WYKŁADOWCZYNI  
W SZKOLE POLICEALNEJ PASCAL W POZNANIU





# JAK ZADBAĆ O SŁUCH?

▶ Jak powinniśmy dbać o słuch, by z wiekiem się nie pogarszał? O statystykach i profilaktyce opowiedział prof. Henryk Skarżyński – twórca i dyrektor Światowego Centrum Słuchu w Kajetanach, które od kilku lat organizuje Kongres Zdrowie Polaków. Jego przełomowe operacje i wieloletnie doświadczenie sprawiły, że pomógł blisko 250 tysiącom pacjentów.

## Jak wygląda stan zdrowia słuchu Polaków?

Statystyki wskazują, że 75% osób po 70 roku życia ma niedosłuch. Pierwsze oznaki mogą pojawiać się już po 40 roku życia, a jego nasilenie zależy od wielu czynników, w tym indywidualnych predyspozycji i środowiska akustycznego. Szczególnie trudne dla seniorów jest rozumienie mowy w hałasie, co prowadzi do izolacji społecznej i obniżenia jakości życia.

## Czy można poprawić stan zdrowia Polaków w tym zakresie?

Zdecydowanie tak. Odpowiedni dobór protez słuchowych, takich jak aparaty czy implanty słuchowe, może znacząco poprawić komfort życia pacjentów. Ważne jest dopasowanie rozwiązań do indywidualnych potrzeb – nie każdy pacjent oczekuje idealnego odwzorowania wszystkich dźwięków otoczenia. Aparaty słuchowe poprawiają rozumienie mowy, dzięki czemu użytkownicy łatwiej odróżniają mowę od szumów otoczenia.

## Jak należy dbać o słuch, aby zminimalizować ryzyko niedosłuchu w podeszłym wieku?

Niezwykle istotna jest codzienna troska o słuch. Największe zagrożenie to hałas środowiskowy będący efektem rozwoju miast. Należy unikać zbyt głośnego słuchania muzyki przez słuchawki czy przebywania w hałaśliwych miejscach. Ważne są także regularne badania kontrolne oraz ochrona słuchu podczas infekcji górnych dróg oddechowych, które mogą powodować trwałe uszkodzenia. Trzeba również uświadamiać, jakie znaczenie mają stałe badania przesiewowe.

## Co ma zrobić osoba, która zauważa u siebie lub bliskiej osoby problemy ze słuchem? Na jaką pomoc może liczyć?

Pierwszym krokiem jest wizyta u specjalisty i wykonanie badań słuchu. W Polsce dostępne są nowoczesne metody leczenia – od aparatów słuchowych po implanty słuchowe, które pozwalają uzupełniać nawet poważne ubytki. Ważne, aby nie ignorować pierwszych objawów niedosłuchu i skorzystać z dostępnych programów diagnostycznych oraz rehabilitacyjnych. W Instytucie Fizjologii i Patologii Słuchu w Kajetanach oferujemy kompleksową opiekę, która obejmuje zarówno diagnostykę, jak i leczenie nowoczesnymi metodami.

## Jakie cele przyświecają idei Kongresu Zdrowie Polaków?

Kongres już stał się forum dyskusji różnych środowisk zaangażowanych w kształtowanie dobrostanu Polaków. Rozwijamy współpracę z organizacjami naukowymi, instytucjami rządowymi, organizacjami pacjentów oraz mediami, aby stale przypominać Polakom, jak ważna jest dbałość o zdrowie i jaką wartość mają innowacje naukowe. Nasz cel to nie tylko edukacja, ale także budowanie prestiżu zawodów medycznych i naukowych w Polsce.

## Jakie ma Pan propozycje poprawy sytuacji osób starszych w Polsce?

Seniorzy potrzebują wsparcia w wielu aspektach – od łatwiejszego dostępu do diagnostyki i leczenia, przez programy edukacyjne promujące zdrowy styl życia, po rozwój telemedycyny i nowoczesną rehabilitację nie tylko w ośrodkach ochrony zdrowia, ale i w domu pacjenta. Ważne jest także włączanie osób starszych w życie społeczne, aby mogli czuć się pełnoprawnymi uczestnikami wspólnoty. Inwestycje w nowoczesne technologie wspierające samodzielność i jakość życia seniorów powinny stać się priorytetem działań systemowych.



# JAK ROZPOZNAĆ DEMENCJĘ?

**Demencja, czyli otępienie, nie jest naturalnym procesem starzenia się. Mylimy się, kiedy myślimy, że na starość ludzie „po prostu” tracą pamięć, która w wyniku tak wielu przeżyć wreszcie musi odpocząć. Demencja jest procesem chorobowym. To ogólne określenie postępujących problemów w funkcjonowaniu pamięci, uwagi, myślenia przyczynowo-skutkowego, orientacji wzrokowo-przestrzennej, postrzegania i procesów językowych.**

Demencja zawsze spowodowana jest chorobą neurodegeneracyjną mózgu, a najczęściej chorobą Alzheimera. Według informacji podawanych na stronie ezdrowie.gov.pl w 2021 roku chorobę Alzheimera i choroby pokrewne zdiagnozowano u 502 tysięcy osób, co stanowiło 1,3% całej populacji. Tendencja wzrasta, tak więc w 2024 roku liczba ta była znacznie większa.

Choroba Alzheimera to nie tylko zapominanie, jak zwykło się myśleć. W jej wyniku mózg powoli zanika (obumierają komórki nerwowe), co prowadzi do całkowitej niesamodzielności osoby

chorej. Podobnie jak wieczorem stopniowo gasną światła w bloku, kiedy mieszkańcy idą spać, tak choroba wyłącza poszczególne obszary i funkcje mózgu.

Początek choroby Alzheimera najczęściej wygląda podstępnie. Pierwsze symptomy mogą być subtelne i niezauważalne, a osoby dotknięte tym problemem często tłumaczą się zmęczeniem, roztrąnieniem czy stresem.

## LISTA SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH

- Codzienne doświadczenie efektu „mam to na końcu języka”, „no ten, ten, no, jak on się nazywa? Widzę go, ale nie pamiętam”.
- Szukanie różnych przedmiotów z myślą, że „przecież powinny leżeć na swoim miejscu”.
- Coraz częstsze trudności w zorganizowaniu codziennych czynności, które wcześniej nie stanowiły problemu. Towarzyszy im poczucie bezradności, bo drobne rzeczy stają się ponad siły.
- Brak pewności co do dnia tygodnia albo daty.
- Kłopoty z finansami ze względu na nieopłacone rachunki za gaz czy prąd. Pojawiające się monity, czyli powiadomienia wysyłane do dłużników.
- Doświadczenie jakiejś szkody z powodu słabszej pamięci, np. pominięcie wizyty u lekarza, nieobecność na umówionym spotkaniu ze znajomymi.
- Sygnały od znajomych i rodziny, że coś się dzieje z pamięcią twoją lub twojego bliskiego.

## GDZIE UDAĆ SIĘ PO POMOC?

Jeśli zauważymy niepokojące zmiany, warto udać się do lekarza pierwszego kontaktu i przedstawić swoje wątpliwości. Można poprosić, by lekarz wykonał przesiewowe badanie pamięci np. skalą MMSE i wystawił skierowanie do specjalisty geriatry lub neurologa w celu wykonania dodatkowych badań i pogłębienia diagnostyki (m.in. badanie krwi, oznaczenie poziomu witamin z grupy B, neuroobrazowanie mózgu, badanie neuropsychologiczne). Można również prywatnie udać się do lekarza neurologa lub geriatry. Wczesna diagnostyka jest kluczowa – dzięki niej możemy złagodzić i spowolnić proces zmian.

Więcej wiedzy, opisów, przykładów i konkretnych wskazówek, jak radzić sobie w opiece nad osobą z demencją, znajduje się w mojej już bestsellerowej książce *Idealny opiekun nie istnieje* pod patronatem medialnym Głosu Seniora. Zawarłam w niej praktyczne porady dotyczące tematu demencji: co robić, a czego warto unikać i dlaczego, jak funkcjonuje mózg i co powoduje, że osoba zachowuje się w niezrozumiały sposób. Książka i inne informacje dostępne są na stronie [www.poznajdemencje.pl](http://www.poznajdemencje.pl) lub pod numerem telefonu: 506 388 055.

### ■ KAROLINA JURGA

PSYCHOLOG NEUROPSYCHOLOG, AUTORKA BESTSELLEROWEGO PORADNIKA NA TEMAT DEMENCJI *IDEALNY OPIEKUN NIE ISTNIEJE*, POPULARYZATORKA WIEDZY O DEMENCJI NA BLOGU: [WWW.POZNAJDEMENCJE.PL](http://WWW.POZNAJDEMENCJE.PL) I KANALE YOUTUBE: KAROLINA JURGA – POZNAJ DEMENCJĘ



**IDEALNY OPIEKUN NIE ISTNIEJE**

Karolina Jurga

TO, TO COŚ... NO TAKIE TO...

ALE CO?!

**POZNAJ DEMENCJĘ**

oraz inne kwestie, o których warto wiedzieć, żeby nie zwariować



# PRZYWOŁUJMY DOBRE WSPOMNIENIA

Choroby otępienne, takie jak choroba Alzheimera czy inne formy demencji, są poważnym wyzwaniem dla rodzin i opiekunów. Wpływają one na funkcje poznawcze – pamięć, myślenie, orientację czy zdolność do codziennego funkcjonowania. To także zmiany emocjonalne i społeczne, które często prowadzą do wycofania się i poczucia osamotnienia. Choroby otępienne dotyczą około 3% osób w wieku 60 lat, 23% osób w wieku 80 lat i nawet 70% osób powyżej 90 roku życia. Skala rośnie, musimy więc zadbać o profilaktykę seniorów i świadomość opiekunów. Jak zatem wspierać osoby z demencją w codziennym życiu? Jednym z narzędzi jest reminiscencja, czyli przywoływanie pozytywnych wspomnień.



nie tylko podczas warsztatów, lecz także w trakcie indywidualnych spotkań daje zarówno możliwość rozmowy, jak i budowania więzi z innymi. Dzięki temu osoby z demencją mogą mieć poczucie przynależności.

## JAK MOŻEMY WSPIERAĆ OSOBY Z DEMENCJĄ?

Każdy z nas może włączyć reminiscencję do codziennego życia – niezależnie od tego, czy jest opiekunem, członkiem rodziny, czy przyjacielem. Warto rozmawiać o przeszłości, oglądać stare fotografie, słuchać ulubionej muzyki czy gotować potrawy przypominające smaki młodości. Takie proste gesty mogą przynieść wiele radości i poprawić jakość życia zarówno osoby z demencją, jak i jej otoczenia.

Pamiętajmy, że w chwilach świadomego spędzania czasu, ukierunkowanego na osobę „odpominającą”, tkwi największa moc. Dlatego przywołujemy dobre wspomnienia – nie tylko dla osób z demencją, ale także dla siebie.

Jeśli temat wykorzystania wspomnień w opiece nad osobą z demencją cię zaciekał, zapraszam na stronę [www.odpominanie.pl](http://www.odpominanie.pl), gdzie możesz znaleźć wiele cennych wskazówek i informacji.



### ■ KATARZYNA SEREDYŃSKA

ABSOLWENTKA PSYCHOLOGII SPOŁECZNEJ, TERAPEUTKA ZAJĘCIOWA I TRENERKA ROZWOJU OSOBISTEGO. AUTORKA PORADNIKA REMINISCENCJA: FACYLITACJA WSPOMNIENIŃ U OSÓB Z DEMENCJĄ. TWÓRCZYNI PLATFORMY ODPOMINANIE.PL, NA KTÓREJ PROPAGUJE WPŁYW WSPOMNIENIŃ NA POPRAWĘ SAMOPOCZUCIA OSÓB Z DEMENCJĄ

Reminiscencja polega na przywoływaniu wspomnień z przeszłości za pomocą codziennych rozmów, zdjęć, muzyki, zapachów i przedmiotów, które mają dla danej osoby szczególne znaczenie. Wspomnienia te często odnoszą się do dzieciństwa, młodości czy powtarzanych czynności. Są przechowywane w pamięci długoterminowej, a ta u osób z demencją bywa lepiej zachowana niż pamięć krótkoterminowa.

Przypominanie miłych chwil wpływa na poprawę nastroju. Badania i doświadczenie pokazują, że osoby, które regularnie mają możliwość powracać do wspomnień, rzadziej odczuwają objawy depresji i lęku. Uśmiech na twarzy czy błysk radości w oku pojawiające się podczas wspominania są najlepszym dowodem na to, jak wielką moc mają dobre wspomnienia.

## DLACZEGO WSPOMNIENIA MAJĄ TAKĄ MOC?

Nasz mózg ma wyjątkową zdolność do przechowywania emocji związanych z ważnymi momentami życia. To właśnie emocje wpływają na kondycję psychiczną. Osoby z demencją często nie potrafią wyrazić swoich aktualnych emocji, a poprzez nawiązanie do wspomnień mogą dotrzeć do kwestii, która w danej chwili potrzebuje opieki, zauważenia i uznania. Powrót do znanych chwil działa kojąco, pomaga zmniejszyć niepokój i zdenerwowanie.

## REMINSKENCJĄ JAKO LEKARSTWO NA SAMOTNOŚĆ

Samotność jest poważnym problemem zwłaszcza wśród osób starszych. Badania wskazują, że może ona zwiększać ryzyko wystąpienia demencji nawet o 30%. Przywoływanie wspomnień

# BABCIU, NIE PRZEKARMIAJ WNUKA

▶ Według raportu Narodowego Funduszu Zdrowia ponad połowa dorosłych Polaków ma zbyt wysoką masę ciała, a w 2025 roku otyłych będzie 26% kobiet i 30% mężczyzn. W wielu przypadkach problem zaczyna się już w dzieciństwie, dlatego Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora rozpoczyna kampanię „Babciu, nie przekarmiaj wnuka”. O konsekwencjach związanych z nadwagą i nieprawidłowym odżywianiem opowiedział prof. Wiesław Jędrzejczak, wiceprezes ds. medycznych Fundacji Ronalda McDonalda.

## Dlaczego w Polsce wzrasta poziom otyłości?

Istnieje prawo zachowania energii i nie da się go oszukać. Zgodnie z nim powinniśmy przyjmować tylko tyle energii, ile jej zużywamy. Kiedy przyjmiemy jej więcej, to organizm ma zdolność do jej magazynowania w tkance tłuszczowej.

Znamy powiedzenie „by niejadek zjadł obiadek” – w tym przypadku to niejadek ma rację. Przekarmianie powoduje u dziecka niepotrzebne rozwijanie tkanki tłuszczowej, która z czasem domaga się, by ją wypełnić coraz większą ilością tłuszczu. Jeżeli dziecko staje się otyłe już w wieku kilku lat, to najczęściej zostaje z tym problemem do końca życia. W głównej mierze dzieci są przekarmiane przez mamy i babcie. Dlaczego? Jako społeczeństwo na ogół pochodzimy z biednych wiosek, więc prawdopodobnie ta generacja właśnie tak odreażuje głód panujący na wsi 100 lat temu – babcie chcą oszczędzić takiego losu swoim wnukom.

U dorosłych mechanizm otyłości łączy się z zajadaniem stresu. Po zjedzeniu pojawia się uczucie błogości, które uspokaja. Jedzenie działa więc jak narkotyk. Czasami jedynym wyjściem jest operacja bariatryczna, czyli zmniejszenie żołądka. Ludzie przyjmujący nadmierną ilość jedzenia często podejmują heroiczne, a więc gwałtowne próby przerwania tego mechanizmu, które okazują się nieskuteczne. Trzeba zdawać sobie sprawę, że otyłość rozwija się w sposób przewlekły, dlatego wyjście z niej również musi być powolnym i długotrwałym procesem.

## Jakie są największe zagrożenia związane z otyłością?

Otyłość przede wszystkim obciąża układ krążenia. Serce, które miało obsługiwać ciało ważące 80 kilogramów, raptem musi radzić sobie z podwójnym ciężarem. Zwiększa się ryzyko zachorowania na liczne nowotwory, a zmniejsza podatność na leczenie jakichkolwiek chorób. W przypadku otyłych osób lek jest wyłapywany w znacznej mierze przez tkankę tłuszczową, nie trafia zatem tam, gdzie powinien. Kolejny problem to cukrzyca, czyli niewydolność trzustki.

Istotną część leczenia stanowi również rehabilitacja ruchowa, a człowiek otyły nie jest zdolny do większej aktywności, co znacząco utrudnia proces zdrowienia.

## Jakie działania są najbardziej skuteczne w zapobieganiu otyłości lub w jej leczeniu?

Przede wszystkim trzeba respektować wspomniane prawo zachowania energii, czyli musimy przyjmować tylko tyle



energii, ile jesteśmy w stanie zużyć. Oczywiście możemy przyjmować jej więcej, w sytuacji gdy prowadzimy aktywny tryb życia i więcej jej zużywamy. Powinniśmy również koncentrować się na jakości jedzenia, nie na jego ilości. Jeśli będziemy czerpać przyjemność zarówno ze smaku jedzenia, jak i jego różnorodności, połączymy przyjemne z pożytecznym.

## Czy widzi Pan problem w systemie albo edukacji, jeśli chodzi o otyłość? I czy popiera Pan kampanie edukacyjne, takie jak „Babciu, nie przekarmiaj wnuka”?

Każde działanie jest cenne. Wielką wartość stanowi edukacja, bo często nasze zachowania wynikają z przyzwyczajzeń lub przeświadczeń wyniesionych z dzieciństwa. O ile są choroby, które pojawiają się nagle i niezależnie od zachowania człowieka, takie jak białaczka, o tyle w przypadku otyłości człowiek sam do niej doprowadza stopniowo. To mniej lub bardziej świadome zachowanie, dlatego trzeba mieć elementarną wiedzę na temat tego, ile możemy zjeść i jak zmienić postępowanie, które doprowadza nas do choroby.





# STOP DYSKRYMINACJI SENIORÓW

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

**STOP**

**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**

**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**

**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**

**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 hulajnowy 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**

**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**

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



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

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

## ODEBRANO NAM BEZPŁATNE PRZEJAZDY!

W kwietniu 2024 roku ustępujący prezydent Kutna wydał zarządzenie, zgodnie z którym dzieci, osoby starsze oraz osoby ze znaczną niepełnosprawnością i ich przewodnicy zostali pozbawieni możliwości bezpłatnych przejazdów w kutnowskiej komunikacji miejskiej. Zniżki przysługują tylko z wprowadzoną niedawno Kutnowską Kartą Mieszkańca.

To działanie dotyka kutnowskich schorowanych seniorów, dla których wyprawa do Urzędu Miasta jest zbyt wymagająca. Kutnowską Kartę Mieszkańca można wyrobić bez wychodzenia z domu, ale trzeba pobrać aplikację. Jak wiadomo, dla liczego grona seniorów będzie to kłopotliwe. W dobie wszechobecnej „papierologii” wyrobienie Kutnowskiej Karty Mieszkańca to kolejna sprawa wymagająca załatwiania, rejestrowania, pójścia do fotografa i pamiętania, by mieć ją zawsze przy sobie.

Ponadto pozbawienie ulg jest dyskryminacją tych, którzy do Kutna przyjeżdżają raz na jakiś czas: spotykają się z rodziną, odwiedzają znajomych, załatwiają sprawy w kutnowskim starostwie, korzystają z zabiegów i rehabilitacji

w tamtejszym szpitalu czy odwiedzają groby zmarłych na kutnowskich cmentarzach.

Złożyłem skargę do prezydenta, uwzględniając informację, że w 40 miastach o podobnej liczbie mieszkańców obowiązują bezpłatne przejazdy dla osób z niepełnosprawnościami, dla dzieci do lat 4 (w niektórych do 7) i dla seniorów 70+. W żadnym z miast, gdzie zostały wprowadzone karty mieszkańca, nie zlikwidowano ulg. Na spotkaniu w lipcu nowy prezydent obiecał przyjrzeć się sprawie, jednak do dzisiaj sytuacja się nie zmieniła. Czekamy na odpowiedź!

■ **ANDRZEJ BEDNAREK, WARSZAWA  
(W SERCU KUTNIANIN)**



## POTĘGA PLASTIKU

Naprawdę musimy wstać i się obudzić, gdyż plastik jest zabójczy dla każdego z nas. Ma on fatalny wpływ na codzienne życie i stan zdrowia. Przedostaje się do naszego organizmu wraz z wodą, żywnością, powietrzem...



Mikroplastik wypijamy najczęściej wraz z kranową czy butelkowaną wodą. Dane wskazują, że w przeciętnej jednolitrowej butelce wody znajduje się około 240 tysięcy cząstek plastiku. Ta wielkość powala w porównaniu z wodą z kranu, w której szacuje się, że na każdy litr przypada około 5,5 cząstek plastiku. Nie wszyscy o tym wiedzą, ale warto wybierać produkty w szklanych opakowaniach lub pić przegotowaną wodę. To od nas zależy, czy producenci wezmą pod lupę ludzkie życie oraz zdrowie i zmienią warunki produkcji zgodnie z potrzebami klienta. Dobrym zwyczajem jest poszukiwanie artykułów opakowanych w papier przeznaczony typowo do przechowywania żywności. Warto też czytać etykiety i metki odzieżowe. Ważne, aby ubrania były wykonane z naturalnego materiału, a nie z akrylu i poliestru.

Obecność mikroplastiku niesie za sobą także negatywne konsekwencje zdrowotne. Jako nośnik substancji toksycznych może prowadzić do stanów zapalnych i uszkodzeń komórek nerwowych. Obecnie trudno wyeliminować plastik z naszego życia, ale dzięki podstawowej wiedzy i odrobinie dobrej woli da się go znacząco ograniczyć.

Szokujące odkrycia pokazują także, że mikroplastiki mogą przyczyniać się do intensywniejszych opadów poprzez wpływ na tworzenie się kryształków lodu w chmurach. W obliczu tych zagrożeń może kolejny raz powalczmy o własne „być albo nie być”.

■ **GRAŻYNA TWOREK, KRAKÓW**



## CHCĘ PRACOWAĆ!

**Mam 88 lat i nadal chcę pracować. Tylko nieliczni to rozumieją. Rzeczywiście – mój wiek wiąże się z wieloma dolegliwościami i pewnym spowolnieniem, ale nie przeszkadza on w myśleniu, a doświadczenie i zapał robią swoje.**

Przez całe życie praca była dla mnie bardzo ważna: organizowała mi czas, stwarzała poczucie przydatności, stanowiła źródło dobrej samooceny. Kiedy 2 lata temu musiałam przerwać pracę, poczułam się stara i odczułam męczącą pustkę. To już nie było życie, a nieznośna wegetacja.

Ten przymusowy emerycki wypoczynek w końcu doprowadził mnie do depresji. Nie byłam sobą... W końcu zaczęłam walczyć o pracę. Mój zawód wiąże się z twórczością. Potrzebowałam więc pieniędzy, aby móc realizować swoje projekty. Robiłam je „na zapas”, wierząc, że są potrzebne, więc mi się uda. Niestety byłam w błędzie. Wartość moich projektów niewiele znaczyła, ich atrakcyjność także. Przez 2 lata wędrowałam po różnych instytucjach z zebraną wręcz kwerendą, ale miałam wrażenie, że urzędnicy myślą w du-



chu: „Co ta seniorka chce? Przpracowała tyle lat, teraz trzeba wspierać młodych”.

Zadaję sobie pytanie, co w tej sytuacji mogę zrobić. Co mają zrobić inne osoby „trzeciego wieku”, które nie tylko chcą, lecz także powinny pracować i wykorzystać często jeszcze błyskotliwy umysł i doświadczenie?

Po prostu trzeba im pomóc. To wszystkim się opłaci. Przyszłość – zwłaszcza ta najbliższa – należy nie tylko do młodych.

■ SENIORKA 88, WARSZAWA

## BRAK WINDY WYKLUCZA SENIORÓW

**Często w sile wieku nie myślimy o spadku naszej mobilności, która nastąpi, gdy doczekamy się wieku emerytalnego. Sam do 60 roku życia miałem mylne przekonanie, że poważniejszy problem zdrowotny może dotyczyć innych, ale nie mnie.**

Dzisiaj zmieniłem moje podejście, zwłaszcza gdy patrzę, jak inni nie radzą sobie z szeregiem barier, jakie zafundowały im błędne decyzje podjęte przez decydentów przed laty. Mowa między innymi o braku wind w wielu blokach mieszkalnych.

Doświadczyłem takiego problemu, opiekując się kilka lat temu moją prawie 90-letnią matką, która jeździła na wózku inwalidzkim. Spółdzielnie bardzo sporadycznie decydują się na zainstalowanie zewnętrznej windy w bloku. Zdaję sobie sprawę z kosztów instalacji, domnimam jednak, że przy dobrej woli decydentów można ulżyć zarówno seniorom, jak i innym potrzebującym. Dzisiejsze metody budowlane też nie powinny stanowić problemów technicznych dla zaprojektowania i wykonania zewnętrznych wind w takich budynkach.

Nie trzeba doświadczyć na własnym przykładzie, jak destrukcyjny wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka może mieć brak możliwości wyjścia z mieszkania choćby przez jeden tydzień. Wystarczy trochę wyobraźni i empatii,

aby stwierdzić: tak, musimy pomóc tym potrzebującym. Muszą znaleźć się środki i sposoby, aby rozpocząć proces niewykluczania z normalnego życia osób z niepełnosprawnością, która w dużym stopniu dotyczy seniorów.

■ WOJCIECH SKÓRA

UTW „AKTYWNE ŻYCIE” W MIECHOWIE



# DOSTĘPNOŚĆ KLUCZEM DO POPRAWY JAKOŚCI ŻYCIA OSÓB STARSZYCH

Osoby starsze borykają się z dyskryminacją na wielu polach, dlatego jako członkowie Rady Dostępności regularnie przypominamy o naszych postulatach (strona 29). O działaniach na rzecz dostępności opowiedziała podsekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej – Monika Sikora.



## Jaka jest skala zjawiska niewolnictwa IV piętra, czyli wielopiętrowych budynków bez wind?

W Polsce znajduje się kilkaset tysięcy budynków mieszkalnych lub użyteczności publicznej posiadających co najmniej trzy piętra. Część z nich została wyposażona w windy, jednak większość starszych budynków, zwłaszcza z okresu PRL-u, nadal jest ich pozbawiona.

Liczba budynków wymagających instalacji wind jest ogromna. Szacuje się, że średni koszt budowy jednej windy obecnie wynosi od 400 do 500 tysięcy złotych. Potrzeby są wielokrotnie większe niż możliwości finansowe, dlatego należy założyć, że proces eliminowania barier architektonicznych w istniejących budynkach będzie długotrwały.

## Kiedy wejdzie w życie planowane prawo zakazujące budowania ponad trzy piętrowych budynków bez wind?

Zmiana przepisów powinna zostać przeprowadzona w ramach nowelizacji przepisów do końca września 2026 roku. Odnoszą się nie tylko do budynków mieszkalnych, ale również do budynków użyteczności publicznej. Oznacza to, że wszystkie nowe szkoły, urzędy, przychodnie czy inne instytucje będą musiały być projektowane w sposób zapewniający dostępność dla wszystkich użytkowników.

## Gdzie powinna zgłosić się spółdzielnia mieszkaniowa i samorząd, które chciałyby dobudować windę?

Spółdzielnie mieszkaniowe i samorządy, które chciałyby zainstalować windy w istniejących budynkach, mogą sko-

rzystać z Funduszu Dostępności zarządzanego przez Bank Gospodarstwa Krajowego. Oferuje preferencyjne, nisko oprocentowane i częściowo umarżalne pożyczki (nawet do 50% wartości inwestycji), które umożliwiają dofinansowanie instalacji m.in. dźwigów osobowych.

Dofinansowanie na likwidację barier i poprawę dostępności można także uzyskać z „Programu wyrównywania różnic między regionami III” PFRON-u. Alternatywą dla seniorów pozostaje również program PFRON-u pn. „Dostępne mieszkanie”. Umożliwia on osobom z orzeczoną niepełnosprawnością zamianę mieszkania na takie pozbawione barier.

## W ramach kampanii „Toalety ratują życie” apelujemy o zmianę prawa, które m.in. zobligowałoby apteki, kościoły, dyskonty czy stacje paliwowe do udostępnienia własnych toalet nie tylko dla klientów. Jaki jest stan prawny w tej sprawie?

Obecne przepisy nakładają obowiązek zapewnienia dostępnych toalet w budynkach użyteczności publicznej, takich jak dworce czy urzędy. Często jednak pozostają one nieprzystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością lub wymagają opłaty.

W sierpniu 2024 roku wprowadzono regulacje, które w wielu miejscach użyteczności publicznej (np. budynkach administracji publicznej powyżej 2000 m<sup>2</sup>) zapewniają umieszczenie tzw. „komfortek”, czyli pomieszczeń przeznaczonych do celów toaletowych. Z kolei toaleta jest obowiązkowa w przypadku budynków użyteczności publicznej, obsługi bankowej, handlu lub usług o powierzchni większej niż 100 m<sup>2</sup>.

## Czy akcja „Deklaracja prostego języka” będzie nagłośniona? Na 64 tysiące instytucji publicznych, podpisało ją jedynie 72 sygnatariuszy. Czy poprze Pani kampanię w tym zakresie?

Oczywiście. Wprowadzenie prostego języka ma dla seniorów szczególne znaczenie, bo mogą samodzielnie zapoznać się z dokumentami urzędowymi, regulaminami czy decyzjami administracyjnymi. Prosty język nie tylko ułatwia dostęp do informacji, ale także buduje zaufanie do instytucji publicznych.

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



# CYFROWE KINO DLA SENIORA

**Poza Obywatelskim Kongresem Organizacji Seniorskich i Liderów Senioralnych w grudniu zorganizowaliśmy Cyfrowe Kino dla Seniora z Głosem Seniora. Połączyliśmy więc przyjemne z pożytecznym. W Kinie Kijów zebrało się blisko 500 osób, by wysłuchać niezwykle ważnych wykładów dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego.**

Wiceprezes Fundacji ProjektPL i Uwaga! Smartfon Michał Twardosz wygłosił prelekcję pod tytułem „Złapani w sieć: bezpieczeństwo Internetu i infosfery”. Z kolei prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski opowiedział o jednym z najpopularniejszych oszustw „Amerykański żołnierz mówi: «Kocham Cię»”. W tym przypadku przestępca znajduje w Internecie samotne osoby i nawiązuje z nimi kontakt. Podszywa się pod amerykańskiego żołnierza z polskimi korzeniami, który potrzebuje pieniędzy na powrót do kraju. Po jakimś czasie zdobywa zaufanie ofiary, a ta z miłości przelewa mu odpowiednią sumę. Oczywiście wszystkie historie okazują się nieprawdziwe, a oszust przepada bez śladu. Warto mieć się na baczności!

Oprócz pouczających wykładów dla seniorów były dostępne bezpłatne badania słuchu i poziomu cukru we krwi oraz cyfrowe stoisko informacyjne. Nie zabrakło możliwości wyrobienia Ogólnopolskiej Karty Seniora i dołączenia do grona osób wspierających Stowarzyszenie MANKO.

Aby utrwalić teorię, uczestnicy obejrzeni spoty edukacyjne o bezpieczeństwie osób 60+. Pośród wykładami przed publicznością zaprezentowali się Stylowi Seniorzy Głosu Seniora w pokazie „Stylowo, Bezpiecznie, Odblaskowo” w ramach kampanii „Noś odbłaski i żyj”. W nawiązaniu do świątecznego i sylwestrowego okresu Stylowi Seniorzy wystąpili także w strojach karnawałowych.

Po solidnej dawce wiedzy seniorzy mogli zrelaksować się podczas seansu jednej z najnowszych produkcji pod tytułem „U Pana Boga w Królowym Moście”. To kontynuacja już kultowej serii „U Pana Boga...” w reżyserii Jacka Bromskiego. Nie bez powodu więc na okładce 75 numeru Głosu Seniora znalazł się pan Krzysztof Dzierma.

Dziękujemy za tak liczne zainteresowanie!



## BEZPIECZNE ZAKUPY W INTERNECIE

▶ Według raportu „Pokolenie silvers w e-commerce” (e-commerce to handel prowadzony w Internecie) zakupy on-line nie są dla seniorów takie straszne, jakby się wydawało. Ponad połowa badanych robi zakupy w sieci co najmniej raz w miesiącu. Około 30% wybiera płatności w formie szybkich płatności, niecałe 20% za pomocą BLIK-a, z kolei 15% ankietowanych preferuje płatność kartą.

Podczas tej formy zakupów seniorzy cenią sobie bezpieczeństwo transakcji, czytelne opisy i wyraźne zdjęcia, a także atrakcyjne ceny i możliwość darmowego zwrotu. Musimy więc uczyć osoby starsze na potencjalne oszustwa, do których może dojść podczas zakupów on-line, a także wpajać im zasady bezpiecznego korzystania ze sklepów internetowych.

### PRODUKT NIEZGODNY Z OPISEM

Bardzo częstym oszustwem, na który senior może natknąć się podczas internetowych zakupów, jest sprzedawanie nieistniejącego towaru. Warto



dodać również wysyłanie produktów albo niezgodnych z opisem, albo znacząco odbiegających od jakości obiecanej przez producenta. Niestety konsumenci rzadko zgłaszają takie drobne przewinienia. I choć w kontekście pojedynczej osoby mogą być to niewielkie kwoty, w przypadku wszystkich poszkodowanych oszuści są w stanie wiele zarobić. Zgłaszanie podobnych przestępstw przyniesie oczekiwane skutki, jeżeli większość odważy się pójść na policję i do instytucji broniących praw konsumentów.

### O CZYM PAMIĘTAĆ?

Jak już wiadomo, w sieci powstają fałszywe sklepy oraz konta sprzedażowe. Korzystaj ze sprawdzonych stron i renomowanych sklepów, a unikaj tych, które wyglądają mało profesjonalnie, a do tego nie mają żadnych opinii. Niestety oszuści są w stanie tworzyć coraz dokładniejsze kopie tych prawdziwych platform sprzedażowych, dlatego warto sprawdzić, czy na pasku adresu znajduje się ikona kłódki i czy sam adres zaczyna się od „https://”. Jeżeli po nieudanym przelewie za zakupy dostajesz wiadomość e-mail z linkiem do ponownej płatności, nie otwieraj go. Może on przekierować do niezabezpieczonej bramki płatności, a co za tym idzie – wymusić wprowadzenie danych karty płatniczej. Fałszywą stronę płatności da się poznać po zbyt małej liczbie banków, z których klient może zrobić przelew. Dzieje się tak, ponieważ oszuści mają zaledwie kilka kolejnych niezabezpieczonych stron umożliwiających przejęcie pieniędzy z konta seniora.

Trzeba unikać podejrzanych programów rabatowych, a w przypadku wartościowych przedmiotów lepiej skorzystać z płatności za pobraniem (tj. zapłaty do ręki). Nie warto również wierzyć w niską cenę za markowe przedmioty. Nawet kiedy firma udziela promocji na dane produkty, nie są one aż tak wysokie. Najlepiej zweryfikować tożsamość sprzedawcy z pomocą numerów NIP lub REGON, a także poczytać opinie w wyszukiwarce Google lub w mediach społecznościowych. Uważaj również na sytuację, w której sprzedający przesyła wiadomość, że należy wejść w link, by „odebrać towar” lub „dopełnić formalności”.

Czułość i zasada ograniczonego zaufania to podstawa.



## KONFERENCJA „BEZPIECZNY SENIOR” W GDOWIE

6 listopada 2024 roku odbyła się kolejna konferencja z cyklu „Bezpieczny Senior. Stop manipulacji – nie daj się oszukać”, która została zorganizowana przez Stowarzyszenie MANKO i Głos Seniora we współpracy z Małopolską Wojewódzką Radą Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. Tym razem zawitaliśmy do Gdowa, czyli do gminy zrzeszonej w naszym programie „Gmina Przyjazna Seniorom”.

Konferencję otworzył prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora, Łukasz Salwarowski. Wygłosił prelekcję o bezpieczeństwie konsumenckim i zagrożeniach związanych z różnorodnymi technikami manipulacyjnymi. Uczestnicy dowiedzieli się o tym, jak rozpoznać oszustwa i co powinno zwrócić ich uwagę m.in. podczas zakupów w Internecie. To niewątpliwie

była cenna dawka wiedzy dla seniorów z gminy Gdów.

Oprócz bezpieczeństwa konsumenckiego prowadzący podjęli również temat bezpieczeństwa drogowego. Tę kwestię omówiła Joanna Biel-Radwańska z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie. Dużym zainteresowaniem cieszył się pokaz mody Stylowych Seniorów Głosu Seniora, którzy promowali noszenie odblaskowych ubrań niejednokrotnie ratujących zdrowie, a nawet życie. Seniorzy zaprezentowali się w ramach kampanii „Noś odblaski i żyj”. Poza edukacją pierwszym krokiem do bezpieczeństwa uczestników było wręczenie im odblasków.

Z kolei o bezpieczeństwie lekowym w ramach kampanii „Zażywaj leki bezpiecznie” opowiedziała Anna Czekaj z Okręgowej Izby Aptekarskiej w Krakowie. Seniorzy zapoznali się więc z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi leków, by uniknąć ich nadużywania.

Prezes Łukasz Salwarowski przekazał certyfikat na ręce wójta gminy Gdów Zbigniewa Wojasa oraz kierownik Edyty Trojańskiej-Urbanik. Dziękujemy za wsparcie i zaangażowanie na rzecz bezpieczeństwa seniorów.






## II MIĘDZYPOKOLENIOWY MARSZOBIEG PO ZDROWIE

19 października 2024 roku Głos Seniora zorganizował II Międzypokoleniowy Marszobieg po Zdrowie im. Krzysztofa Czarnobilskiego. W Parku Jordana spotkali się miłośnicy sportu, promotorzy zdrowego stylu życia oraz amatorzy chcący spędzić czas na świeżym powietrzu razem z najbliższymi. Oprócz propagowania aktywności fizycznej celem marszobiegu było uczczenie pamięci dr. Krzysztofa Czarnobilskiego – geriatry, ambasadora Głosu Seniora, współtwórcy Międzynarodowych Senioraliów i twórcy idei Szpitala Przyjaznego Seniorom.

Organizatorzy przygotowali dla uczestników dwie trasy: na 1,4 km oraz 3,5 km. Pogoda dopisała i na starcie pojawiło się wielu chętnych. Na wydarzenie przybył również syn dr. Czarnobilskiego – pan Marcin wraz z uchanym psem Krzysztofa – Dżekim.

Tak prezentowały się wyniki zawodów:

-  **1 miejsce** Mieczysław Jureczko z Miechowa,
-  **2 miejsce** Grupa z Krakowa,
-  **3 miejsce** Grupa z Miechowa, czyli naszej Gminy Przyjaznej Seniorom.

Doceniliśmy również najstarszych uczestników marszobiegu: Ryszarda Sarzyńskiego (76 lat) i Alicję Lewandowską (79 lat). Laureaci otrzymali dyplomy oraz puchary Głosu Seniora. Już wkrótce zapowiemy kolejne edycje marszobiegów – serdecznie zapraszamy.

Podczas marszobiegu promowaliśmy również zasady bezpieczeństwa: cyfrowego, drogowego i lekowego. Uczestnicy otrzymali odblaski, a laureaci wygrali odblaskowe koszulki.



# KAMPANIA „STOP MANIPULACJI – NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ”

**Dlaczego edukowanie osób starszych i ich najbliższych w zakresie wszechobecnych oszustw i manipulacji powinno być jednym z priorytetów polskich władz i organizacji? Wystarczy przyrzeć się przerażającym statystykom. Według danych Naukowej i Akademickiej Sieci tylko w samym 2023 roku cyberprzestępcy zajmujący się oszustwami telefonicznymi wyłudzyli ponad 141 milionów złotych od 3500 seniorów. A doskonale wiemy, że metod jest o wiele więcej, tak więc i straty są bardziej dotkliwe. Dlatego od 10 lat Stowarzyszenie MANKO i Głos Seniora prowadzą kampanię „Stop manipulacji – nie daj się oszukać”, w ramach której przeprowadzono 40 konferencji i 400 warsztatów, wydano 4 foldery edukacyjne i nagrano 4 spoty wideo oraz 15 webinarów.**

Niemal każdego dnia dochodzą do nas informacje o kolejnych ofiarach podstępnych oszustw i interwencjach służb. Na Śląsku mundurowi aresztowali grupę przestępczą, która okradła około 70 seniorów. Oszuści najpierw podawali się za pracowników Głównego Urzędu Statystycznego i pozyskiwali potrzebne dane osobowe, a także informacje na temat członków rodziny. Następnie metodą „na lekarza” przekonywali ofiary, że są zakażone koronawirusem i muszą pokryć koszty leku ratującego życie. Tym sposobem grupa wzbogaciła się o 2,5 miliona złotych.

We wrześniu małopolska policja zatrzymała 11 przestępców, którzy dokonali blisko 40 oszustw metodą „na legendę” w województwach: małopolskim, śląskim i podkarpackim na kwotę co najmniej 1,5 miliona złotych. Oszukany 73-latek z Nowej Huty zgłosił wyłudzenie 100 tysięcy złotych, dzięki czemu sukcesywnie przechwytywano kolejne osoby zamieszane w podstępne kradzieże.

W gminie Słubice starsze małżeństwo przekazało oszustom 40 tysięcy. Zadzwoiła do nich rzekoma córka, aby poinformować, że zostaje w szpitalu na noc. W międzyczasie wymusiła natychmiastową pożyczkę, a po pieniądze przyszedł nieznajomy mężczyzna. Małżeństwo w emocjach nie zauważyło, że ich prawdziwa córka podczas zajścia cały czas była w domu, na innym piętrze.

## KAMPANIA „STOP MANIPULACJI – NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ” TO WAŻNA INICJATYWA

Kampania Stowarzyszenia MANKO jest odpowiedzią na bieżące problemy w zakresie bezpieczeństwa, z którymi borykają się osoby starsze. Jak widać, sposobów na oszustwa nie brakuje, a nawet ich przybywa – a to głównie za sprawą rozwijającej się technologii i sztucznej inteligencji, która zaskakuje możliwościami. Dzisiaj z łatwością można wygenerować zdjęcie lub film w ciągu kilku sekund, a poziom zaawansowania utrudnia rozpoznanie, co jest prawdą, a co wykreowaną (nie)rzeczywistością.



Kampania „Bezpieczny Senior. Stop manipulacji – nie daj się oszukać” organizowana pod patronatem minister ds. polityki senioralnej Marzeny Okty-Drewnowicz ma na celu przestrzeganie przed oszustwami, dlatego Stowarzyszenie MANKO organizuje konferencje i wystąpienia w całej Polsce. W tym roku byliśmy w: Muszynie, Krynicy, Łysomicach, Łodzi, Bieczu, Harmężach, Skawinie, Andrychowie, Tarnowie, Krynicy-Zdroju, Olsztynie, Gdańsku, Poznaniu, Cieszynie, Mikołowie, Gdowie, Wrocławiu i Sejmie Rzeczypospolitej Polskiej w Warszawie, by edukować najstarszych członków naszego społeczeństwa. W kampanię zaangażowane są również samorządy zrzeszone w programie „Gmina Przyjazna Seniorom”, firmy honorujące Ogólnopolską Kartę Seniora i Urząd Komunikacji Elektronicznej.

Nie zwalniamy tempa i już dziś zapraszamy kolejne podmioty do bycia partnerem lub ambasadorem kampanii „Stop manipulacji – nie daj się oszukać”. Wszelkie próby oszustwa prosimy zgłaszać na adres e-mail: [ogs@manko.pl](mailto:ogs@manko.pl), na adres redakcji: os. Uroczce 12, 31-953 Kraków lub pod numerem telefonu (12) 429 37 28.



# CHCEMY WIĘCEJ OGÓLNODOSTĘPNYCH TOALET

**Problem nietrzymania moczu dotyczy około 50% kobiet i 30% mężczyzn po 60 roku życia. Z tego powodu aż 97% seniorów przy planowaniu aktywności poza domem bierze pod uwagę dostęp do toalet, a 20% zupełnie rezygnuje z wyjścia. Izolacja prowadzi do licznych chorób, pogorszenia zdrowia, niepełnosprawności, niesamodzielności, a to z kolei powoduje konieczność pobytu w szpitalu czy ośrodkach opieki długoterminowej, takich jak ZOL czy DPS. Właśnie dlatego Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora kontynuuje bardzo ważną kampanię „Toalety ratują życie”.**

Eksperti, w tym prof. Marta Podhorecka, alarmują, że takie zjawisko przyczynia się nie tylko do problemów zdrowotnych układu moczowego (stanów zapalnych i częstomoczu), ale także do ograniczenia ruchu fizycznego. W następstwie pojawiają się zaburzenia m.in. układu sercowo-naczyniowego. Mowa zatem o występowaniu zawałów i udarów – potwierdza kardiolog prof. Piotr Jankowski.

Co więcej, brak aktywności fizycznej i społecznej jest też przyczyną samotności, problemów psychicznych i otyłości, a co za tym idzie – alienacji, depresji i przedwczesnej niepełnosprawności. W tym kontekście dr Andrzej Lejczak, prezes Krajowej Izby Domów Opieki, alarmuje, że osoby niepełne często wymagają opieki długoterminowej w bardzo kosztownych i przepiętnionych domach pomocy społecznej czy zakładach opiekuńczo-leczniczych, których miesięczny koszt wynosi 6–12 tysięcy złotych.



Nie stać nas zatem na dalszą pasywność w tej sprawie i jakiegokolwiek działania powstrzymujące seniorów przed wychodzeniem ze swoich domów i mieszkań. Apelujemy o zwiększenie liczby ogólnodostępnych i bezpłatnych toalet! Warto również zadbać o odpowiednie oznakowanie takich miejsc, a jeśli są nieczynne – widoczną informację. Jeden z czytelników Głosu Seniora poinformował nas, że w gminie Ciechanów kartka z informacją, że szalet nie działa, znajdowała się za gęstą ścianą bluszczu. Dla osób z pogorszonym wzrokiem lub problemami ruchowymi to znaczące utrudnienie. Wiele do życzenia pozostawia także standard toalet: często są brudne, nie mają sedesu i papieru toaletowego.

## APELUJEMY:

1. do władz o zmiany prawne: aby w dyskontach powyżej 100 metrów kwadratowych (nie tylko tych nowych, ale wszystkich), urzędach, stacjach benzynowych, kościołach, dworcach i galeriach powstały bezpłatne i ogólnodostępne toalety;
2. do samorządów: aby instalowały więcej bezpłatnych toalet publicznych i wzorem dzielnicy Ochota w Warszawie wprowadzały zachęty dla przedsiębiorców, by ci udostępniali swoje toalety dla osób z zewnątrz. Mowa np. o kinach, domach kultury, obiektach gastronomicznych i aptekach;
3. do dyskontów: aby nie czekały na zmiany prawne i już dziś instalowały lub udostępniały toalety dla klientów, a tym samym wykazały się empatią oraz wrażliwością.

Gratulujemy tym, co już stosują się do tych zaleceń, i apelujemy do tych, którzy zwlekają. Zapraszamy do włączenia się w naszą kampanię „Toalety ratują życie” i wsparcia działań zmierzających ku szerszej dostępności publicznych toalet.

Jeśli byliście świadkami lub ofarami dyskryminacji toaletowej – czyli braku ich tam, gdzie powinny być – prosimy o przestanie takiej informacji: mailem na adres [ogs@manko.pl](mailto:ogs@manko.pl), pocztą na adres os. Uroczę 12, 31-953 Kraków lub telefonicznie pod numerem 12 429 37 28.

## DEEPPFAKE – ZMANIPULOWANE ZDJĘCIA I WIDEO

Deepfake (czyt. dipfejk) jest techniką polegającą na wykorzystywaniu sztucznej inteligencji do kreowania fałszywych obrazów, filmów lub dźwięków, które wydają się niezwykle prawdziwe. Ze względu na możliwość tworzenia wiarygodnych, aczkolwiek fałszywych materiałów, rosną obawy dotyczące dezinformacji, zniestawienia, szantażu, manipulacji politycznych czy naruszenia prywatności.

### NA CZYM NAJCZĘŚCIEJ POLEGA DEEPPFAKE?

W praktyce deepfake najczęściej polega na:

- **zmianie twarzy** – twarz jednej osoby zostaje zastąpiona twarzą tej drugiej. Algorytmy analizują zarówno mimikę, jak i ruchy, co pozwala na stworzenie bardzo realistycznego złudzenia;
- **synchronizacji ruchu ust z dźwiękiem** – ruchy ust osoby przedstawionej na wideo są dopasowywane do nagrania głosu kogoś innego. Tym sposobem usłyszymy coś, czego nigdy dana osoba tak naprawdę nie powiedziała;
- **zmianach w głosie** – za pomocą syntetyzatora mowy manipuluje się głosem, tak by brzmiał tuzdząco podobnie do głosu innej osoby.

### KLONOWANIE GŁOSU

Spośród wymienionych sposobów wykorzystania sztucznej inteligencji wielkie zagrożenie niesie za sobą klonowanie głosu. Do tego wystarczy kilkunastosekundowe nagranie naszej rzeczywistej mowy. Zwłaszcza starsze osoby mogą mieć problem z rozróżnieniem prawdziwej rozmowy i sztucznie wygenerowanego komunikatu bazującego na głosie bliskiej osoby.

Jak rozpoznać klonowany głos?

- **niepoprawna intonacja** – zwróć uwagę, czy zdania się nie urywają albo czy między słowami nie ma zbyt długich przerw. Sztucznie wygenerowany głos będzie również pozbawiony emocji;
- **brak błędów** – sklonowany głos jest zbyt płynny i nie zawiera przerywników;
- **oddech** – w wypowiedziach nie słychać wdechów i wydechów.

Aby zweryfikować tożsamość rozmówcy, należy zadać mu osobiste pytanie, na które znają odpowiedź tylko osoby z najbliższego kręgu. Można również posłużyć się sekretnym słowem ustalonym z członkami rodziny, a najlepiej rozłączyć się i zadzwonić pod właściwy numer do osoby, pod którą podszywają się oszuści.



PODZAS KAMPANII WYBORCZEJ W STANACH ZJEDNOCZONYCH INTERNACJI STWORZYLI FAŁSZYWY FILMIK PRZEDSTAWIAJĄCY KANDYDATÓW NA PREZYDENTA: DONALDA TRUMPA I KAMALĘ HARRIS JAKO SZCZĘŚLIWĄ PARĘ. W RZECZYWISTOŚCI SĄ RYWAŁAMI. W TYM PRZYPADKU O TECHNICIE DEEPPFAKE ŚWIADCZY M.IN. KIEPSKA JAKOŚĆ OBRAZU. CHOCIAŻ NIEMAL DLA WSZYSTKICH MOŻE WYDAWAĆ SIĘ OCZYWISTE, ŻE KADRY NIE SĄ PRAWDZIWE. SAMO POWSTANIE TAKIEGO NAGRANIA NADAŁO TEGOROCZNEJ KAMPANII INNY WYMIAR.

### CZUJNOŚĆ PRZEDE WSZYSTKIM

W dzisiejszych czasach nie powinniśmy uznawać materiałów zamieszczanych w sieci za rzetelne i wiarygodne źródło informacji. Trzeba być szczególnie czujnym, kiedy próbujemy rozpoznać, czy oglądany właśnie film przedstawia prawdziwe sytuacje.

Co warto zrobić? Użytkownicy powinni sprawdzić, czy ruch warg postaci występujących w danej produkcji jest zsynchronizowany z wypowiedzianymi słowami i czy wygląda naturalnie. Należy także zwrócić uwagę na jakość nagrania, ponieważ te wykorzystujące deepfake zazwyczaj są o wiele gorsze, co znacząco utrudnia rozpoznanie. Jednakże na takich filmach sporadycznie mogą pojawiać się błędy, np. przebijanie oryginalnych kadrów, nienaturalne ruchy oczu, nienaturalnie padający cień na obrazie, nierównomierny kolor skóry, rzadkie mruganie, mimika niedopasowana do treści komunikatu, nienaturalne proporcje ciała czy nienaturalne ułożenie głowy w stosunku do reszty.



# AMERYKAŃSKI ŻOŁNIERZ

## ♥ MÓWI „KOCHAM CIĘ” ♥

**Oszustwo na amerykańskiego żołnierza lub weterana wojennego jest jedną z powszechniejszych metod, jeśli chodzi o sposoby oszukiwania za pośrednictwem mediów społecznościowych i wszelkich komunikatorów.**

Oszust wyszukuje w sieci samotne osoby i nawiązuje z nimi kontakt. W tym przypadku podaje się za amerykańskiego żołnierza, który kończy służbę i jako osoba samotna – często wdowiec – szuka prawdziwej miłości. Ma polskie korzenie, więc na starość chce się przenieść do Polski, gdzie u boku ukochanej spędzi jesień swojego życia. Postępuje się fałszywymi zdjęciami, które przedstawiają silnego mężczyznę w kwiecie wieku.

Rozmowy trwają nawet miesiącami. W tym czasie oszust zdobywa zaufanie i sympatię ofiary. Opowiada o swoim życiu – historie są łzawe i wzbudzają litość – oraz przesyła zdjęcia, a z czasem decyduje się na wyznanie sympatii, przyjaźni i wreszcie miłości. Następnie prosi o pomoc finansową na zakup biletu lub bardzo drogie leczenie. Gdy ofiara oszusta prześle pieniądze na konto przestępcy, zostaje i bez ukochanego, i bez pieniędzy. Ostatnio pojawiły się także oszustki podające się za lekarki z amerykańskiej armii. Te z kolei wyłudniają pieniądze od mężczyzn.

„Żołnierze z Ameryki” mają różne metody wyłudzenia pieniędzy. Jednym razem ukochany wysyła paczkę z kosztow-

nościami, po czym ofiara dostaje fałszywy telefon z granicy, że trzeba opłacić cło, a następnym – żołnierz został ranny podczas ostatniej akcji lub uległ wypadkowi i potrzebuje pomocy finansowej. Oczywiście istnieje wiele możliwości, aby wykorzystać szantaż emocjonalny. Niektórzy oszuści podający się za żołnierzy opowiadają nieprzyjemne historie i wysyłają zdjęcia z pola walki, co wzbudza litość i chęć pomocy. Tym sposobem najczęściej to kobiety niejednokrotnie tracą oszczędności swojego życia.

Żołnierz to niejedyny zawód, na który powołują się przestępcy. W październiku mieszkanka powiatu cieszyńskiego straciła 50 tysięcy złotych, ponieważ chciała opłacić powrót amerykańskiego lekarza pracującego w Niemczech. Oszust przekonał ją, że jego aktywa są zamrożone i potrzebuje pomocy. To przykłady tzw. oszustw nigeryjskich – przestępcy na portalach społecznościowych, randkowych i aukcyjnych zawierają znajomość z przypadkowymi osobami, by zdobyć ich zaufanie, a następnie wyłudzić pieniądze za pomocą technik manipulacji.

### JAK NIE DAĆ SIĘ ZWIEŚĆ?

Zachowaj szczególną ostrożność w kontaktach z osobami poznanymi przez Internet – nigdy nie masz pewności, kto znajduje się po drugiej stronie monitora. Bądź ostrożny, gdy poznana w sieci osoba prosi cię o pieniądze. Nie ulegaj chwilowemu zauroczeniu czy presji czasu i nie przekazuj pieniędzy nieznanym osobom.



## PLEBISCYT „SENIORKA I SENIOR ROKU – POZA STEREOTYPEM”

W tym roku została rozstrzygnięta 18 edycja Małopolskiego Plebiscytu „Seniorka i Senior Roku – Poza Stereotypem” organizowanego przez Samorząd Województwa Małopolskiego. Gala wręczenia nagród odbyła się 30 października 2024 roku w Kinie Kijów. Patronat medialnym nad plebiscytem sprawował Głos Seniora.

Plebiscyt „Seniorka i Senior Roku – Poza Stereotypem” to konkurs, którego celem jest wyróżnienie seniorów odznaczających się szczególnie aktywnością, działających z pasją i bezinteresownie angażujących się w pomoc innym. Uroczystość zgromadziła niemal 500 uczestników, aby docenić nominowanych. Laureatom wręczono statuetkę wykonaną przez prof. Krzysztofa Nitscha, artystę z Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

### Wyniki:

**Seniorka Roku:** Teresa Rusnak z Sieniawy (gmina Raba Wyżna) – członek i założycielka Stowarzyszenia Oświatowego „Echo”, w ramach którego prowadzi działalność w Świetlicy „Emaus” skupiającej około 200 uczestników w różnych grupach specjalistycznych.



- I wyróżnienie:** Maria Wroniewicz-Rams z Pętkowic (gmina Zielonki).
- Pozostałe wyróżnienia:** Iwona Oziębłowska-Ptasznik z Krakowa, Lucyna Mazur z Czchowa, Elżbieta Pyka z Krakowa, Lucyna Paos z Prus (gmina Kocmyrzów-Luborzyca).
- Senior Roku:** Andrzej Ryszka z Brzezinki (gmina Oświęcim, nasza Gmina Przyjazna Seniorom) – aktywnie działa w sferze upowszechnienia wiedzy o lokalnej historii mieszkańców gminy Oświęcim, szczególnie o losach więźniów byłego nazistowskiego obozu zagłady Auschwitz-Birkenau.
- I wyróżnienie:** Marek Szarawarski z Rabki-Zdroju.
- Pozostałe wyróżnienia:** Klemens Góral z Porąbki Uszewskiej (gmina Dębno, czyli nasza Gmina Przyjazna Seniorom), Jerzy Jasiński ze Swiniarska (gmina Chetmiec), Marcei Gajewski z Krakowa, Mirosław Ciępka z Barbarki (gmina Skata).

## KONKURS „RAZEM DLA SENIORÓW”

30 października 2024 roku w Pałacu Prezydenckim odbyła się uroczysta gala wręczenia nagród w ramach trzeciej edycji Konkursu „Razem dla Seniorów” pod honorowym patronatem Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy. Patronat medialny nad wydarzeniem objął Głos Seniora.

Konkurs „Razem dla Seniorów” ma na celu uhonorowanie osób starszych, zwrócenie uwagi na ich problemy i potrzeby, ale także pobudzenie ich do aktywności. W kapitule zasiada m.in. prezes Stowarzyszenia MANKO – Łukasz Salwarowski.

Podczas uroczystej gali prezes Łukasz Salwarowski zabrakł głos po wystąpieniu Pierwszej Damy. Zaprezentował dorobek śp. dr. Krzysztofa Czarnobilskiego, który był nie tylko ambasadorem Głosu Seniora, współtwórcą idei „Szpitala Przyjaznego Seniorom” czy działu „Przegonić smutek i depresję”, ale także członkiem kapituły poprzednich edycji konkursu.

W konkursie wyróżniono najciekawsze i najbardziej wartościowe działania na rzecz osób starszych. Laureaci zostali wybrani w 3 kategoriach: „Młodzi Seniorom”, „Seniorzy Seniorom” oraz „Dla Seniorów”.

W kategorii „Seniorzy Seniorom” nagrodę główną zdobyła Halina Olejniczak – ambasadorka Głosu Seniora. Od lat zabiega, aby jej gmina Kościelisko przystąpiła do naszego programu „Gmina Przyjazna Seniorom”. Stwo-

rzyła w nim Gminną Radę Seniorów, organizuje też międzypokoleniowe zawody sportowe. Pani Halina to promotorka sportu: startuje w zawodach na całym świecie, dzięki czemu promuje Polskę i aktywność fizyczną po 60 roku życia.

Wyróżnienie w kategorii „Dla Seniorów” otrzymał też nasz partnerski Polski Związek Głuchych Oddział Małopolski, który prowadzi Klub Głuchego Seniora. Serdecznie gratulujemy wszystkim laureatom!







# WROCŁAWSKIE DNI GERONTOLOGII

**W dniach 15–16 listopada 2024 roku odbyły się Wrocławskie Dni Gerontologii organizowane przez Wrocławskie Centrum Seniora pod patronatem medialnym Głosu Seniora. Tym razem przebiegały pod hasłem „Holistyczne spojrzenie na człowieka w wieku senioralnym”. Ponad 300 uczestników: naukowców, ekspertów, praktyków, samorządowców i seniorów omawiało tematy istotne dla współczesnej polityki senioralnej.**

Wykład inauguracyjny poprowadziła dr Anita Richert-Kaźmierska – członek Rady ds. Polityki Senioralnej i pełnomocnik wojewody pomorskiej ds. rodziny i polityki społecznej. Opowiedziała o największych wyzwaniach związanych ze starzejącym się społeczeństwem. Swoje wystąpienie miał także prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora i MIRS-u, Łukasz Salwarowski. Podczas wykładu pt. „Skuteczna deinstytucjonalizacja sposobem odciążenia przeciążonego systemu opieki długoterminowej” mówił, co zrobić, aby poprawić sytuację osób starszych w Polsce. Podjął temat przeciwdziałania dyskryminacji (językowej, cyfrowej, ekonomicznej, zawodowej, architektonicznej i toaletowej), wydłużania okresu sprawności seniora w jego środowisku domowym i sposobów zwiększania liczby opiekunów w Polsce.

## STAN GERIATRII W NASZYM KRAJU

Pierwszego dnia wielu specjalistów przedstawiło bardzo merytoryczne prezentacje. Prof. Małgorzata Sobieszkańska omówiła stan geriatry w Polsce. Okazuje się, że nasz system opieki geriatrycznej nie zapewnia seniorom prawidłowej i wystarczającej pomocy – aż 60% kontrolowanych szpitali nie spełnia wymogów dotyczących zatrudnienia odpowiedniej liczby pielęgniarek na oddziale geriatrycznym. W kolejnym wykładzie poradziła, w jaki sposób można zatrzymać starzenie się mózgu. Po 50 roku życia zmniejsza się całkowita objętość mózgu, a proces ten przyspiesza wiele czynników, takich jak palenie, nadwaga, urazy głowy czy brak kontaktów społecznych. Na pomyślną starość wpływa zatem zachowanie dobrego

zdrowia fizycznego i psychicznego, niezależność ekonomiczna, wsparcie społeczne i naszych bliskich, prowadzenie aktywnego i ciekawego życia.

Z kolei prof. Anna Skrzek mówiła o zaleceniach w walce z osteoporozą. Poza specjalistycznym leczeniem należy zadbać o aktywność fizyczną, dietę oraz poziom wapnia i witaminy D. Warto również edukować się na temat tego, jak zapobiegać upadkom. W takiej sytuacji trzeba dostosować otoczenie poprzez np. stosowanie przeciwpoślizgowych dywanów i podeszew do butów, założenie uchwytów w toalecie czy zakładanie ochraniaczy na biodra.

Uczestnicy wystuchali także wykładów między innymi o tym, w jakim wieku należy przestać uprawiać seks i czym przejawia się depresja w podeszłym wieku.

## AKTYWIZACJA I OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

Drugi dzień upłynął pod znakiem edukacji o znaczeniu aktywności ruchowej w utrzymaniu dobrostanu seniorów. Prof. Małgorzata Paprocka-Borowicz poleciła zabiegi fizjoterapeutyczne dla osób starszych: ultradźwięki, elektrostymulację, jonoforezę, galwanizację, prądy diadynamiczne i interferencyjne, laseroterapię, krioterapię czy magnetoterapię. Seniorzy nie powinni natomiast wykonywać ćwiczeń ze zbyt częstą zmianą pozycji w szybkim tempie, długotrwałym unoszeniem kończyn górnych ponad głowę i wstrzymywaniem oddechu, nie poleca się także prostować głowy przez duże odgięcie w tył.

Gratulujemy organizacji i dziękujemy za zaproszenie.



## I FORUM AKTYWNOŚCI SENIORALNYCH

**5 grudnia odbyło się I Forum Aktywności Senioralnych na Stadionie Narodowym w Warszawie pod patronatem medialnym Głosu Seniora. Wydarzenie zorganizowała Minister ds. Polityki Senioralnej Marzena Okta-Drewnowicz i Departament Polityki Senioralnej.**

Program spotkania obejmował panele, takie jak „Aktywni – inspirujemy się”, „Zdrowie i aktywność w nowoczesnym wydaniu: gadzety dla energii i pasji” oraz „Aktywizacja przez muzykę”. Uczestnicy



podjęli również temat cyberbezpieczeństwa. Oprócz interesujących dyskusji seniorzy mogli porozmawiać z wieloma wystawcami. Nie zabrakło stoiska Stowarzyszenia MANKO i Głosu Seniora, na którym mogliście spotkać prezesa Łukasza Salwarowskiego i naszych ambasadorów: Marka Pilcha, Wojciecha Kałkuskińskiego i Jagodę Bogusiewicz. Forum Aktywności Senioralnych zgromadziło wielu naszych partnerów, w tym: Oliwię Gissel – wiceprezes Fundacji Tomorrow Offline, z którą prowadzimy kampanię „Oderwij się od ekranu i żyj”, prof. Martę Podhorecką – przewodniczącą Rady ds. Polityki Senioralnej, która promowała profilaktykę zdrowia i edukację o starości, a także innowacje wykorzystywane do aktywizacji seniorów, Joannę Niewiadomską i Katarzynę Wolską z Biura Rzecznika Praw Pacjenta. Na stoiskach edukowali również: Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Główny Inspektorat Sanitarny, Państwowy Zakład Higieny, Służba Celno-Skarbowa i wielu innych.

Miło było spotkać seniorów z naszych partnerskich gmin zrzeszonych w programie „Gmina Przyjazna Seniorom”: z Konstancina-Jeziorny, Serocka, Białołęka i przedstawicieli Warszawskiej Rady Seniorów. Gratulujemy organizacji Departamentowi Polityki Senioralnej. Solidarni z Seniorami – razem damy radę.

## TARGI VIVA SENIORZY NA MIĘDZYNARODOWYCH TARGACH POZNAŃSKICH

**W dniach 11–12 października 2024 roku odbyła się kolejna edycja Targów VIVA Seniorzy w ramach Międzynarodowych Targów Poznańskich. Nie zabrakło również Głosu Seniora, który nie tylko patronował wydarzeniu, ale także miał na nim swoje stoisko oraz prelekcję na temat bezpieczeństwa lekowego.**

Seniorzy mieli okazję wziąć udział w niezwykle ciekawych warsztatach, takich jak: wyplatanie makramy, malowanie ceramiki, dekorowanie wypieków, sztuka pisania czy rozpoznawanie oszustwa internetowego. Na scenie prelekcyjnej gościnnie wystąpił między innymi prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski. Opowiedział m.in. o bezpieczeństwie lekowym i naszej kampanii „Zażywaj leki bezpiecznie”, której celem jest promowanie przeglądów lekowych i rozważne przyjmowanie wszelakich suplementów.

Na stoisku aktywizacyjnym Głosu Seniora uczestnicy mogli wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora, zabrać ostatnie wydanie magazynu oraz książki ambasadora Głosu Seniora, mistrza Sobiesława

Zasady, a także zapoznać się z wszelkimi materiałami edukacyjnymi, w tym z plakatami zachęcającymi do udziału w licznych konkursach aktywizacyjnych Stowarzyszenia MANKO.

Na Targi VIVA Seniorzy przybyli przedstawiciele wielu firm i instytucji. Nie zabrakło partnerów Stowarzyszenia MANKO: SeniorApp, Origin Investments, TZMO SA, Fundacji „Uro Conti”, Poznańskiej Rady Seniorów, Centrum Inicjatyw Senioralnych, Vision Express czy Comarch Healthcare. Na naszym stoisku odwiedzili nas także Paweł Schmidt z Instytutu Zarządzania Ograniczeniami TOC+ oraz psycholog i ekspertka ds. demencji – Karolina Jurga.





## II ŚWIATOWY KONGRES POLAKÓW

4 listopada 2024 roku odbył się II Światowy Kongres Polaków zorganizowany przez Stowarzyszenie Światowy Kongres Polaków na czele z dr Krystyną Krzekotowską, prezes zarządu. W Wilanowie zebrali się Polacy mieszkający w kraju i za granicą, by debatować w myśl hasła tegorocznej edycji „Strategia ponad podziałami! Współpraca Polaków w kraju i za granicą”. Wydarzenie zostało objęte patronatem medialnym Głosu Seniora.



W trakcie kongresu miały miejsce sesje plenarne na następujące tematy: „Kultura bez granic jako podstawa więzi Polaków w kraju i za granicą”, „Wyzwania gospodarcze naszego kraju wobec światowych regulacji klimatycznych”, „Doskonalenie ochrony zdrowia obywateli, profilaktyki zdrowotnej oraz zarządzania ochroną zdrowia”, „Prawo ponad podziałami. Lepsza ochrona prawna polskich obywateli wyzwaniem na przyszłość”

oraz „Mój dom, moja Ojczyzna. Sytuacja na rynku mieszkaniowym – szanse na powrót Polaków”. W debacie dotyczącej praw polskich obywateli wystąpił prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora i MIRS-u, Łukasz Salwarowski, który zaprezentował nasze obywatelskie postulaty pod hasłem „Nie dyskryminujmy seniorów” (strona 17).

Oprócz ciekawych dyskusji uczestnicy Kongresu mogli zapoznać się z raportem dotyczącym Polonii na świecie i kondycji mediów polonijnych. Na Kongresie zjawili się Marszałek Województwa Mazowieckiego – Adam Struzik, który decyzją kapituły Światowego Kongresu Polaków otrzymał nagrodę Złoty Laur Polonusa. Przemawiała także senator Małgorzata Sekuła-Szmajdzińska:

– To ciężka praca, aby szczególnie młodzi ludzie mieszkający za naszymi granicami czuli w sobie polskość. Niestety młodzież często odczuwa więź z Polską, dopiero jak dorosnie. Dlatego Światowy Kongres Polaków jest bardzo ważnym działaniem, który edukuje rodaków – powiedziała.

W programie znalazła się również wystawa „Portrety słynnych Polaków” autorstwa prof. Tadeusza Kurka i premiera animowanej wersji *Quo Vadis*. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert na cześć Polonii.

## XVII EUROPEJSKIE SPOTKANIE INTEGRACYJNE PUTW

W dniach 21– 25 października odbyło się już XVII Europejskie Spotkanie Integracyjne Polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Olsztynie. Tegoroczna edycja przebiegała pod hasłem „Na tropach polskich śladów” z racji tego, że uchwałą Sejmu poprzedni rok był ogłoszony rokiem Melchiora Wańkowicza. Wydarzenie zostało objęte patronatem medialnym Głosu Seniora. Prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski poprowadził również wykład.

Podczas uroczystej inauguracji wystąpiło koło teatralne ATW, które zagrało koncert artystyczny o przewodnim temacie „Na tropach Smętka” – w nawiązaniu do powieści reportażowej Wańkowicza. Natomiast wieczorem została odprawiona msza święta w Katedrze Olsztyńskiej w intencji Polonii i Polaków za granicą. Nabożeństwo uświetnił chór „De Novo”.

Spotkanie było okazją do dyskusji o problemach, z jakimi borykają się UTW zarówno w Polsce, jak i za granicą, sposobach na rozwiązywanie tych palących kwestii, nawiązywaniu współpracy pomiędzy poszczególnymi organizacjami. Na stoisku Głosu Seniora nie zabrakło naszych materiałów edukacyjnych i plakatów z konkursami aktywizacyjnymi.

Zgodnie z hasłem przewodnim tegorocznej edycji seniorzy zwiedzili Olsztyn i Szczytno: na zamku krzyżackim spotkali się z władzami mia-

sta i lokalnym UTW, przewodnik oprowadził ich po Muzeum Mazurskim, zobaczyli również od środka jedyną uczelnię policyjną w kraju, Akademię Policji.

Na XVII Europejskim Spotkaniu Integracyjnym PUTW zjawili się blisko 80 osób z zagranicy. Byli to przedstawiciele z Litwy, Białorusi, Ukrainy, Austrii, Rumunii i Francji.



## GŁOS SENIORA NA III TARGACH DOSTĘPNOŚCI

W dniach 22–23 października 2024 roku zorganizowano III Targi Dostępności w Opolu pod hasłem „Dostępność ma wiele wymiarów”. W ramach nich uczestnicy mogli wziąć udział w licznych spotkaniach, konferencjach i panelach dyskusyjnych. Jeden z wykładów poprowadził prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski. Wydarzenie powstało z inicjatywy Miasta Opole oraz opolskiego oddziału PFRON-u. Patronat medialny nad Targami objął Głos Seniora.



aktualne projekty wspierające dostępność, oznaczenia dla osób z dysfunkcją wzroku, powiększalniki elektroniczne dla słabowidzących, AI dla dostępności czy dostępność Polskich Linii Kolejowych S.A.

Prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski wystąpił podczas drugiego dnia Targów. W prezentacji pod tytułem „Wymiary dostępności dla seniorów” przedstawił, w jaki sposób organizacja działa na rzecz zwiększenia dostępności wśród osób po 60 roku życia. Przypominamy, że w każdym numerze Głosu Seniora na 17 stronie przedstawiamy swoje postulaty w artykule „Stop dyskryminacji seniorów”. Głos Seniora sprzeciwia się: dyskryminacji językowej, niewolnictwu czwartego piętra, dyskryminacji toaletowej, dyskryminacji cyfrowej, dyskryminacji ekonomicznej i zawodowej. Uczestnicy mogli zapoznać się z działalnością organizacji oraz z wydaniem naszego magazynu.

III Targi Dostępności odbyły się w ramach tygodniowej akcji „Przystanek dostępność”, która trwała do 27 października 2024 roku. Podczas Targów kilkudziesięciu wystawców z całego kraju zaprezentowało liczne urządzenia, które pomagają na co dzień funkcjonować osobom z niepełnosprawnościami. Aby podkreślić sedno spotkań, paneliści podejmowali kwestię dostępności na wielu płaszczyznach: w turystyce, edukacji, sporcie czy kulturze. Zaprezentowali rozwiązania i technologie niwelujące bariery w codziennych aktywnościach. Wśród tematów znalazły się między innymi:

## XIII KRAJOWY ZJAZD DELEGATÓW PZERII W WARSZAWIE

W dniach 2–4 grudnia odbywał się XIII Krajowy Zjazd Delegatów Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Warszawie, którym kieruje dr Elżbieta Ostrowska – honorowa ambasadorka Głosu Seniora i członek Rady ds. Polityki Senioralnej przy Minister Marzenie Okle-Drewnowicz. PZERiI to najstarsza i największa organizacja senioralna w kraju zrzeszająca blisko 270 tysięcy członków w 1882 ogniwach terenowych. Od lat współpracujemy na wielu polach, a PZERiI jest partnerem licznych naszych kampanii: „Gmina Przyjazna Seniorom”, „Stop manipulacji – nie daj się oszukać” czy „Pracodawca Przyjazny Seniorom”.



Na tegoroczne spotkanie podsumowujące kadencję Zarządu w latach 2019–2023 został zaproszony między innymi prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski. Pani Ostrowska jako przewodnicząca uroczystie otworzyła spotkanie i opowiedziała o celach, jakie udało się zrealizować przez ostatnie 4 lata.

Podczas otwarcia głos zabrali również: Agnieszka Jaworska-Martycz – członkini prezydium Rady ds. Polityki Senioralnej przy Minister ds. Polityki Senioralnej Marzenie Okle-Drewnowicz; prezes Łukasz Salwarowski; Joanna Borowiak – przewodnicząca Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej; Piotr Kandyba – poseł na Sejm RP oraz Krzysztof Kwiatkowski – senator RP. Goście

mówili o istotnych działaniach na rzecz seniorów, m.in. rencie wdowiej, babciowym czy tegorocznym jubileuszu 50-lecia UTW w Polsce.

W imieniu Marszałka Województwa Małopolskiego Łukasza Smółki na ręce przewodniczącej PZERiI przekazano gratulacje.

Serdecznie dziękujemy za zaproszenie i życzymy sukcesów w kolejnej kadencji.

**SOLIDARNI Z SENIORAMI –  
RAZEM DAMY RADE.**



## XIV KONFERENCJA NAUKOWO- EDUKACYJNA SENIOR-CARE

22 października 2024 roku w Europejskim Centrum Solidarności odbyła się XIV Konferencja Naukowo-Edukacyjna Senior-Care w ramach Gdańskiego Dnia Zdrowia Seniora. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Fundację Senior-Care, Fundację Wsparcia i Integracji Społecznej oraz Miasto Gdańsk. Natomiast patronat medialny objął Głos Seniora, a prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski wziął udział w panelu.



Konferencje Senior-Care to cykliczne wydarzenia przeznaczone dla osób, instytucji i podmiotów związanych z szeroko pojętą opieką senioralną, uwzględniające potrzeby placówek świadczących opiekę długoterminową.

Tegoroczna konferencja w Gdańsku odbyła się pod hasłem „Różne oblicza opieki”. Wydarzenie zostało zainaugurowane przez wiceprezesa Gdańska – Monikę Chabior, prezes Fundacji Senior-Care – Annę Stolarek-Krawczyk, a także prezesa Krajowej Izby Domów Opieki – dr. Andrzeja Lejczaka.

W trakcie konferencji miały miejsce trzy panele:

1. „Teleinnowacje w opiece”,
2. „Filary dobrego zdrowia seniora”,
3. „W odpowiedzi na specjalne potrzeby seniora. Produkty i usługi wspierające opiekę senioralną – Srebrna paczka” – właśnie w tym panelu głos zabrali prezes Łukasz Salwarowski.

Poza wystuchaniem merytorycznych wykładów uczestnicy mogli skorzystać ze Słuchobusu firmy Audika Polska, innych bezpłatnych badań oraz praktycznych warsztatów. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert Alicji Majewskiej w towarzystwie Włodzimierza Korczaka i Warszaw String Quartet.

## METROPOLITALNA WIGILIA DLA SAMOTNYCH

Od ponad 20 lat Fundacja Wolne Miejsce organizuje Wigilię dla samotnych w niemal 40 miastach w Polsce. Po wielu tygodniach pracy 24 grudnia 2024 roku członkowie Fundacji i wolontariusze ugościli kilka tysięcy osób, które wspólnie zasiadły do stołu w świątecznej atmosferze. Patronat medialny nad tym wydarzeniem objął Głos Seniora.

Tym razem Wigilia z Fundacją Wolne Miejsce odbyła się w: Katowicach, Warszawie, Kołobrzegu, Olsztynie, Elblągu, Pszczynie, Siedlcach i Głucholazach, które zostały dotknięte powodzią i szczególnie potrzebowały wsparcia w tym wyjątkowym dniu.

W każdej lokalizacji obecny był sztab wolontariuszy i koordynatorów czuwających nad prawidłowym przebiegiem wigilijnego wieczoru. W organizację wydarzenia zaangażowano mnóstwo osób, które zajęły się przygotowaniem posiłków, ustawianiem i dekoracją stołów, scenografią, transportem, wydawaniem paczek, kelnerowaniem czy sprzątaniami. To piękna inicjatywa na ogromną skalę – dla każdego znalazło się wolne miejsce.

Przypominamy, że Fundacja Wolne Miejsce założyła Społeczne Ministerstwo ds. Samotności i sieć sklepów socjalnych „Spichlerz”. Dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora dodawany jest napój do każdego zestawu obiadowego lub drugiego dania zamówionego na miejscu.



# AKTYWNY SENIOR W PŁOCKU, PŁOŃSKU I MŁAWIE!

W listopadzie restauracje „Gary Babci Krysi”, których właścicielem jest Stowarzyszenie Aktywny Senior z Mławy, dołączyły do Ogólnopolskiej Karty Seniora. Są znane z serwowania tradycyjnych, polskich potraw. Dla seniorów odwiedzających lokale w Płocku (przy ul. Obrońców Płocka oraz w Galerii Wisła), Płońsku (plac 15 Sierpnia) oraz w Mławie (ul. Reymonta 10) przygotowano specjalną ofertę: 10% rabatu na zestaw dnia.



Dzięki Ogólnopolskiej Karcie Seniora osoby starsze mogą korzystać z pełnowartościowych, domowych posiłków w niższych cenach, co jest ukłonem w stronę seniorów, którzy są priorytetem dla Stowarzyszenia Aktywny Senior.

– Dołączenie do Ogólnopolskiej Karty Seniora to dla nas nie tylko możliwość wsparcia seniorów, ale także wyraz szacunku wobec ich życiowego doświadczenia i mądrości – mówi Rafał Chmielewski, prezes Stowarzyszenia Aktywny Senior. – Chcemy, by nasi goście czuli się docenieni i wiedzieli, że myślimy o nich w każdym aspekcie naszej działalności. Wierzymy, że proste gesty, takie jak rabaty, mają dla nich wielkie znaczenie – dodał.

## WIGILIA ZE STOWARZYSZENIEM AS

Stowarzyszenie AS przygotowało kolejną inicjatywę skierowaną do seniorów: największą w Polsce Wigilię, która zgromadziła około 1000 seniorów w jednym miejscu i o jednej porze. Wydarzenie odbyło się 20 grudnia 2024 roku w Płocku i stanowiło wyjątkową okazję, by osoby starsze mogły spędzić czas w radosnej atmosferze, pełnej ciepła i wspólnoty.



– Wigilia dla seniorów to coś więcej niż zwykłe spotkanie. To moment, w którym możemy okazać wsparcie i bliskość ludziom, dla których święta często są trudnym czasem. Pragniemy, aby nasi seniorzy poczuli, że są częścią społeczności, która ich ceni i szanuje – tłumaczy Michał Jaros, wiceprezes zarządu Stowarzyszenia AS. – Organizacja takiego wydarzenia to było dla nas ogromne zobowiązanie, ale także wielka radość. Chcieliśmy, aby Wigilia stała się okazją zarówno do celebrowania, jak i tworzenia więzi, wymiany życiowych doświadczeń i wsparcia – dodał.

## DWA SZCZEBLE WYŻEJ

Przy tej okazji warto także wspomnieć o książce „Dwa Szczęble Wyżej”, którą napisał Rafał Chmielewski. Jest on nie tylko prezesem Stowarzyszenia Aktywny Senior, ale też autorem inspirującej opowieści o drodze prowadzącej od trudnych doświadczeń do działalności społecznej. Książka przedstawia wyzwania i wartości, które stały się podstawą dla stworzenia jednej z największych organizacji pozarządowych wspierających osoby starsze w Polsce.

– „Dwa Szczęble Wyżej” to osobista historia o sile wspólnoty, wartościach i gotowości do działania na rzecz innych. Pokazuje w niej, że każdy krok i każdy wybór mogą prowadzić nas do miejsca, w którym możemy realnie wpływać na życie innych – podkreśla Chmielewski. – Chciałem, by była to opowieść, która nie tylko inspiruje, ale też daje nadzieję, że nawet największe wyzwania można przezwyciężyć dzięki wsparciu społeczności – dodał prezes AS-a.

Zaproszenia do korzystania z Ogólnopolskiej Karty Seniora, udziału w Wigilii oraz lektury książki „Dwa Szczęble Wyżej” to tylko niektóre z działań, które Stowarzyszenie Aktywny Senior realizuje na rzecz osób starszych. Dzięki tym inicjatywom seniorzy mogą poczuć się wyjątkowi i docenieni, a także znaleźć przestrzeń do nawiązywania relacji i aktywnego spędzania czasu.



# KONFERENCJA „POMYŚLNE STARZENIE – CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA POLSKICH SENIORÓW?”

29 października 2024 roku w Centrum Konferencyjnym w Warszawie miała miejsce konferencja organizowana przez Fundację SeniorApp, w trakcie której zostały zaprezentowane wyniki kolejnej edycji badania „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla seniorów w Polsce”. Patronat medialny nad wydarzeniem objął Głos Seniora.



Wydarzenie miało na celu nagłośnienie wyzwań, z jakimi mierzą się osoby po 60 roku życia, a także działań i inicjatyw na ich rzecz. Konferencja rozpoczęła się od panelu „Technologia w rękach seniora – szansa na aktywne życie czy cyfrowa pułapka”. Tego dnia rozmówcy podejmowali również temat zależności pomiędzy długością a jakością życia oraz dostępu do odpowiedniej opieki zdrowotnej. Prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski wystąpił w debacie pod tytułem „Relacje społeczne seniorów – zanikająca więź czy nowa nadzieja na wspólne życie”.

## RAPORT BADANIA „OCENA POTRZEB W ZAKRESIE WSPARCIA DLA SENIORÓW W POLSCE”

Głównym punktem konferencji było omówienie wyników kolejnej edycji badania przeprowadzonego przez SeniorApp. Obejmowało ono czynniki wpływające na jakość życia seniorów, dostęp do opieki medycznej i bariery w leczeniu, wpływ samotności na izolację i poziom cyfryzacji. Celem raportu jest zaangażowanie młodszych pokoleń w tematykę życia osób starszych i integracja społeczeństwa, określenie priorytetowych obszarów wymagających wsparcia i wypra-

cowanie rekomendacji przyczyniających się do poprawy egzystowania osób starszych.

Według badania 44% seniorów spotyka się z rodziną co najmniej raz w tygodniu, 26% widuje się z bliskimi raz w miesiącu, a 23% – kilka razy w roku. Dla większości kontakt z najbliższymi stanowi istotny czynnik wsparcia emocjonalnego, a jego brak może w konsekwencji prowadzić do izolowania się od społeczeństwa. Kwestia samotności również została podjęta w badaniu Fundacji SeniorApp. Okazuje się, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni czują się samotni w podobnym stopniu.

Czego najbardziej obawiają się seniorzy? Niemal połowa wskazała na chorobę i niepełność, a niecałe 40% badanych na pierwszym miejscu stawia lęk o bycie ciężarem dla bliskich. Trzecią najczęściej wymienianą odpowiedzią była wspomniana już samotność – największe obawy budzi ona u 9% respondentów.

Najwyższy wskaźnik samopoczucia mają osoby między 65 a 69 rokiem życia. Najprawdopodobniej wynika to z lepszej kondycji zdrowotnej, co przekłada się na wzrost aktywności społecznej. Najniższy wskaźnik występuje u respondentów, którzy skończyli 80 lat.

W przypadku opieki zdrowotnej seniorzy wskazali na kilka ważnych czynników utrudniających im dostęp do potrzebnych usług: odległe terminy wizyt i badań (69,9%), słaby dostęp do specjalistów w ich okolicy (43,8%), wysokie ceny usług zdrowotnych i badań (43,2%), wysokie ceny leków (41,8%), a także trudny dostęp do informacji o tym, gdzie można uzyskać poradę lub pomoc w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (19,9%).

Zachęcamy do zapoznania się z pełnymi wynikami, które są dostępne na stronie <https://seniorapp.pl/wyniki-iv-edycji-raportu-ocena-potrzeb-w-zakresie-wsparcia-dla-seniorow-w-polsce-edycja-2024#pobierz>.



# KONGRES „ZDROWIE POLAKÓW”

W dniach 25–27 listopada 2024 roku odbyła się szósta edycja Kongresu „Zdrowie Polaków”. Wydarzenie jest organizowane przy współpracy Rady Głównej Instytutów Badawczych, Światowego Centrum Słuchu, Instytutu Narządów Zmysłów i Fundacji „Po Pierwsze Zdrowie”. Patronat medialny nad Kongresem objął Głos Seniora. Jedną z debat pod hasłem „Co zrobić, by poprawić jakość życia seniorów” poprowadził prezes Stowarzyszenia MANKO i redaktor naczelny Głosu Seniora, Łukasz Salwarowski.

Do dyskusji zostali zaproszeni: Marzena Okła-Drewnowicz – minister ds. polityki senioralnej, dr Tomasz Majszyk – ambasador Głosu Seniora i KIDO, mec. Michał Modro – wiceprzewodniczący Rady ds. Polityki Senioralnej, prof. Marta Podhorecka – przewodnicząca Rady ds. Polityki Senioralnej, Zbigniew Derdziuk – prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Izabela Marcewicz-Jendrysik – dyrektor Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, prof. Tomasz Targowski – konsultant krajowy w dziedzinie geriatrii oraz prof. Ryszard Gellert – dyrektor ds. leczenia w Szpitalu Bielańskim w Warszawie. Uczestników powitał przewodniczący Rady Programowej Kongresu „Zdrowie Polaków” oraz twórca Światowego Centrum Słuchu w Kajetanach, profesor Henryk Skarżyński.

## JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA SENIORÓW

Jak podkreślił prof. Targowski, o dobrą starość trzeba zadbać najpóźniej w średnim wieku – warto zwrócić uwagę na dietę, unikać zanieczyszczeń, nie palić papierosów, zadbać o szczepienia i badać się profilaktycznie. Konsekwencją pomijania tych zaleceń jest przedwczesna niesprawność. Choć wymagania co do ruchu nie są zbyt restrykcyjne, wciąż prawie 70% polskich seniorów unika aktywności fizycznej. A wystarczy zapewnić organizmowi umiarkowany wysiłek 30 minut dziennie 5 razy w tygodniu i wdrożyć ćwiczenia wzmacniające mięśnie 2 razy w tygodniu. Nasz zegar biologiczny jest nastawiony na przeżycie 120 lat, powinniśmy więc to dobrze wykorzystać.

Z kolei prof. Podhorecka zaznaczyła, że zarówno nauczyciele, jak i rodzice muszą edukować dzieci, tak aby zdawały sobie sprawę z odpowiedzialności za własne zdrowie już od najmłodszych lat.

## INSTYTUCJE PRZYJAZNE SENIOROM

Zakład Ubezpieczeń Społecznych to ważna instytucja w życiu seniora. Jednakże prezes Zbigniew Derdziuk zaznaczył, że w przypadku świadczeń



FOT. GRZEGORZ SADOWSKI / SG STUDIO

emerytalnych każdy jest kowalem własnego losu, bo ten system zabezpiecza osoby, które pracują. Choć 15% deficytu pokrywa budżet państwa i liczba seniorów wciąż rośnie, prezes zakładu nie widzi ryzyka niewypłacalności.

Emeryturę wylicza się na podstawie wysokości składek, warto więc sprawdzić za pomocą kalkulatora ZUS-u, ile wyniesie nasze świadczenie i jak długo warto pracować. Aby zabezpieczyć się dodatkowo, można założyć Indywidualne Konto Emerytalne (IKE) i Indywidualne Konto Zabezpieczenia Emerytalnego (IKZE).

## PRACA POPLACA

Zdaniem uczestników jednym z najbardziej istotnych warunków dobrej starości jest podtrzymywanie aktywności zawodowej. Jak ustalili specjaliści ze Szwecji, próg wieku emerytalnego powinien wynosić co najmniej 70 lat. Mecenaz Modro przypomniał, że seniorzy zaangażowani w pracę chętniej korzystają ze świadczeń zdrowotnych, ponieważ mają motywację do dbania o sprawność. W Polsce formą aktywizacji zawodowej będzie bon senioralny, o czym powiedziała minister Okła-Drewnowicz. Te słowa potwierdzają, jak ważna jest kampania Stowarzyszenia MANKO „Pracodawca Przyjazny Seniorom”.



FOT. GRZEGORZ SADOWSKI / SG STUDIO



# MEDIA NIEPRZYJAZNE SENIOROM?

▶ **W trakcie trzeciego dnia VI Kongresu „Zdrowie Polaków” odbyła się debata pod hasłem „Zdrowe media to zdrowe społeczeństwo” pod patronatem medialnym Głosu Seniora. Dziennikarze dyskutowali o tym, jak wygląda dzisiejszy przekaz medialny.**

Oprócz prezesa Stowarzyszenia MANKO i redaktora naczelnego Głosu Seniora, Łukasza Salwarowskiego, w debacie udział wzięli przedstawiciele różnorodnych mediów: Michał Dobrołowicz z RMF FM, Renata Furman ze Służby Zdrowia, Katarzyna Lisowska z Pulsu Medycyny, Piotr Kościelniak z Gazety Lekarskiej, Bartosz Kwiatek z Polsat News, Daria Kwiecień z TVP3, Katarzyna Pinkosz z Wprost, Marzena Sygut z Termedia, Robert Walenciak z Przeglądu, Ewa Tomkowska z Gazety Wyborczej. Dyskusję otworzył prof. Henryk Skarżyński, a poprowadził ją Roman Czejarek z Polskiego Radia.

## CZYM SĄ ZDROWE MEDIA?

Robert Walenciak zdefiniował media jako poszczególne zmysły społeczeństwa – jeśli nie działają one prawidłowo, to przekazują ludziom złe sygnały. Uzupelnieniem tego stwierdzenia były słowa Piotra Kościelniaka, według którego media nie będą działać w poprawny sposób, jeśli obracają się w zepsutym środowisku. Zdaniem rozmówców zdrowe media powinny charakteryzować się swego rodzaju przewidywalnością, odbiorcy więc już po tytule muszą się domyślić, jakich treści mogą się spodziewać. W takim przypadku dziennikarz tworzy nagłówki, które nie są mylące i manipulacyjne.

W dzisiejszym świecie trudno unikać wpływu reklamodawców, przedstawicieli różnych środowisk czy samych odbiorców oczekujących, że materiał ich przyciągnie i zaskoczy. Mimo wszystko wciąż warto kierować się Kodeksem Etyki Mediów, o czym liczne media zapominają. Prezes Łukasz Salwarowski mówił również o braku społecznej odpowiedzialności mediów w Polsce i szkodach społecznych, jakie wyrządza takie podejście do odbiorcy. Nadużywanie leków i pogorszenie stanu psychicznego seniorów to między innymi zasługa nieetycznych dziennikarzy, którzy pieniądze cenią bardziej niż odbiorców i czytelników. W dzisiejszych czasach głównie szukają sensacji i wprowadzają odbiorcę w błąd, aby zwiększyć „klikalność” danego materiału, czyli zasięgi przekładające się na zysk. Niewątpliwie działa to na szkodę seniorów!

## PRAWDA NIE JEST ATRAKCYJNA

To stwierdzenie zostało powiedziane kilkukrotnie. Michał Dobrołowicz powiedział, że z prawdy trzeba wybrać to, co dla słuchacza jest najbardziej praktyczne i użyteczne. Współcześni odbiorcy bardziej zainteresują się artykułem na temat zna-

nego celebryty niż odkrycia naukowego opisywanego przez cenionego specjalistę. Bartosz Kwiatek zasugerował więc, aby angażować znane osoby do promowania ważnych treści przy jednoczesnym opatrywaniu ich autorytetami. Takie rozwiązanie wydaje się połączeniem interesów obydwóch stron.

W mediach wielką rolę odgrywają algorytmy (w mediach społecznościowych dostosowują treści do preferencji użytkownika), które „lubią” teksty podsycające strach i emocje. Ewa Tomkowska radzi, aby drażyć skałę i o ważnych sprawach pisać często, nawet jeśli dziennikarz podejmował już dany temat.

Niezwykle ważna jest edukacja zarówno dziennikarzy, jak i społeczeństwa. Apelujemy o odpowiedzialność, etykę i troskę o zdrowie seniorów. Media nie mogą wprowadzać odbiorcę w błąd tylko po to, aby wzrosły ich zasięgi, które dają im zysk.



FOT. MONIKA NOWICKA-MIASIEWICZ / IFS



FOT. MONIKA NOWICKA-MIASIEWICZ / IFS



FOT. MONIKA NOWICKA-MIASIEWICZ / IFS

## OPIEKA DŁUGOTERMINOWA W POLSCE – DZIŚ I JUTRO

W dniach 21–22 listopada 2024 roku odbyła się VI Konferencja „Opieka długoterminowa w Polsce – dzisiaj i jutro” w Warszawie. Została zorganizowana przez Koalicję „Na pomoc niesamodzielnym” pod patronatem medialnym Głosu Seniora.

Uczestnicy dyskutowali o wyzwaniach opieki długoterminowej w okresie niżu demograficznego, roli pielęgniarek w tym sektorze, finansowaniu i organizowaniu opieki, definicji opiekuna, sposobach na rozwinięcie geriatrji w Polsce czy o opiece paliatywnej i hospicyjnej. Konferencja rozpoczęła się od panelu z udziałem minister ds. polityki senioralnej Marzeny Okty-Drewnowicz. Rozmówcy poruszyli temat deinstytucjonalizacji, standardów kwalifikacji i opieki nad osobami starszymi. Minister podkreśliła, że polityka senioralna powinna działać lepiej zwłaszcza w samorządach. Jednym z rozwiązań problemu ma być bon senioralny, a co za tym idzie – tworzenie nowych miejsc pracy dla opiekunów. Prof. Agnieszka Neumann-Podczaska mówiła z kolei o potrzebie nieustannego edukowania od najmłodszych lat, aby przygotować dzieci do mądrego wejścia na rynek pracy i jak najdłuższego korzystania z jego dobrodziejstw.

W trakcie tegorocznej edycji została wręczona nagroda Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym” za wieloletnią aktywną działalność na rzecz osób starszych, niesamodzielnych i przewlekle chorych. Otrzymał ją prof. dr hab. Piotr Błędowski – gerontolog, ekonomista, polityk społeczny i członek prezydium Rady ds. Polityki Senioralnej. Statuetkę wręczyły prezes Magdalena Osińska-Kurzywik oraz wiceprezes Beata Stepanow. Serdecznie gratulujemy!



## SPOTKANIE WOJEWÓDZKIEJ RADY SENIORÓW W ŁODZI

6 grudnia 2024 roku odbyło się spotkanie członków Wojewódzkiej Rady Seniorów Województwa Łódzkiego oraz Łódzkiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów z przedstawicielami Stowarzyszenia MANKO i Głosu Seniora. Zebranie zostało zorganizowane z inicjatyw przewodniczącej Krystyny Ozgi.

Na zebraniu reprezentowali nas prezes Łukasz Salwarowski oraz ambasador Zdrowego Stylu Życia Marek Pilch. Przedstawili aktualną sytuację w obszarze polityki senioralnej w Polsce oraz propozycję współpracy w realizowaniu ogólnopolskich programów i kampanii Stowarzyszenia MANKO: „Gmina Przyjazna Seniorom”, „Ogólnopolska Karta Seniora”, „Bezpieczny Senior. Stop manipulacji – nie daj się oszukać”, „Zażywaj leki bezpiecznie” oraz „Noś odblaski i żyj”. Przed nami wspólne projekty i proseniorskie działania, które po-

prowadzimy nie tylko na terenie województwa łódzkiego, lecz także w innej części Polski. Pozdrawiamy tamtejsze partnerskie samorządy: gminę Białaczów, miasto Łęczycę, gminę Opoczno, gminę Piątek, miasto Radomsko i powiat Zgierz, a także ambasadorów i przyjaciół Głosu Seniora: Halinę Dębińską, Hannę Piekarską, Grażynę Śliwakowską, Konrada Schroedera, Jerzego Płótkarza, Fundację SeniorApp i DOZ Fundację.

Dziękujemy za zaproszenie i otwartość na współpracę.  
Solidarni z Seniorami – razem damy radę!





# PARAFIA PRZYJAZNA SENIOROM W KOŚCIELISKACH

W odpowiedzi na artykuł w *Głosie Seniora* nr 70, który zapraszał do zgłaszania parafii troszczących się o seniorów, mam satysfakcję, że mogę zabrać głos i przedstawić taką parafię. Przebywam w Domu Spokojnej Starości w Kościeliskach pod Gorzowem Śląskim w gminie Radłów (województwo opolskie). Obok naszego domu stoi kościół w Parafii Narodzenia Najświętszej Maryi Panny. Proboszczem jest ks. Jan Golba – człowiek młody, pracowity, umiejący łatwo nawiązać kontakt z ludźmi. Pod opieką ma jeszcze trzy kościoły, pomaga mu wikary. W każdy piątek organizuje odwiedziny chorych i samotnych.



W naszym ośrodku są odprawiane msze święte i spowiedź, ale ksiądz równie serdecznie zaprasza nas do kościoła. Po takiej mszy panie z Caritasu urządzają piknik dla ludzi starszych i samotnych. Odbywa się w sali ochotniczej straży pożarnej, gdzie czekają na nas kanapki, ciasto, kawa i herbata. Do OSP przychodzą też dzieci ze szkoły i przedszkola, aby urozmaicić pobyt na przyjęciu: grają i śpiewają. Nawet maluchy z przedszkola odegrały kiedyś wzruszające jasełka.

Niestety dużą przeszkodą dla ludzi starszych są schody do sali. Nie każdy może je pokonać. W naszym ośrodku zresztą niewiele osób chodzi, większość jeździ na wózku. Na szczęście odczuwamy opiekę ze strony kościoła. W święta często przychodzą do nas szafarze: pan Roch i pan Krzysztof. Ośrodek odwiedzają również uczniowie i panie z Caritasu.



Dzieci ładnie grają na instrumentach, śpiewają i mobilizują nas do udziału w zajęciach plastycznych czy do śpiewania. Nawiązujemy więc międzypokoleniową.

Ważnym wydarzeniem w ośrodku jest wyjście na spacer po wsi i do lasu. Wtedy przychodzą wolontariusze. Zawsze uśmiechnięte panie z Caritasu pchają wózki z niepełnosprawnymi aż na koniec wsi, do lasu, pod pomnik św. Jadvigi. Po krótkiej modlitwie i śpiewie wracamy na obiad do ośrodka, w którym kierowniczką Marzena czeka na nas pod wiatą z napojami, przekąskami, stodyczkami i owocami. Dzieci odpoczywają, ksiądz gra na gitarze i zachęca do śpiewania. Po takiej wyprawie wszyscy są trochę zmęczeni, ale wyjazd poza schronisko daje wiele radości. Wtedy mamy okazję zwiedzać okolice wsi, a i ludzie się interesują: wychodzą do nas, rozmawiają z nami, nawiązują znajomości. Wózków jest dużo, bo około 20, więc nasza wyprawa zawsze zwraca uwagę wielu osób. Choć wyjazdy nie są częste, bo wymagają wysiłku, i organizacji, to sprawiają wiele radości. Cieszę się, że jest mi dane przebywać w tak przyjaznym otoczeniu i parafii, która tak nas wspiera. Czekamy na kolejne dobre przykłady parafii przyjaznych seniorom.



■ STANISŁAWA RADZAK  
Z MARKOTOWA(86 LAT)  
DOM SPOKOJNEJ STAROŚCI  
W KOŚCIELISKU

# IX MIĘDZYNARODOWY KONGRES EKONOMII WARTOŚCI W KRAKOWIE

W dniach 19–20 listopada 2024 roku odbyła się IX edycja Międzynarodowego Kongresu Ekonomii Wartości (OEES) w Krakowie. W trakcie wydarzenia uczestnicy dyskutują na tematy gospodarcze, polityczne i społeczne. Motyw przewodni Kongresu brzmiał „Dusza Europy”. Patronat medialny objął Głos Seniora.

Na Kongresie zjawili się blisko 350 prelegentów. Rozmówcy podjęli różne tematy: analiza wspólnych wartości i interesów, rola Ukrainy w kształtowaniu europejskiego porządku, wpływ Europy Środkowej na przyszłość kontynentu, szanse i zagrożenia związane z przyszłością Unii Europejskiej, duchowa geografia współczesnej Europy.

Jednym z najważniejszych punktów wydarzenia była oficjalna premiera książki *Dusza Europy. Co dzieli i jednoczy nas Europejczyków?* pod redakcją Jerzego Hausnera i Jarosława Kuisza. Publikacja jest zbiorem esejów i rozmów z wybitnymi specjalistami z zakresu ekonomii, politologii i kultury. W trakcie lektury czytelnicy zapoznają się z problemami współczesnego świata przyszkadzające w rozwoju Starego Kontynentu: sceptyczne podejście do Unii Europejskiej, wojna na Ukrainie, konkurencja technologiczna ze strony USA, braku surowców, dominacja Chin w gospodarce europejskiej. Autorzy przeanalizowali, w jaki sposób historia (wojny światowe, upadek komunizmu i współczesne konflikty) wpływają na postrzeganie wartości przez mieszkańców Europy.

Poza książką organizatorzy przedstawili raport z kolejnej edycji *Indeksu Wiarygodności Ekonomicznej Polski* na temat stanu gospodarki naszego państwa w latach 2015–2023.



W raporcie znajdziemy dane dla Polski, Czech, Rumunii, Słowacji i Węgier. Według danych Polska i Węgry radzą sobie najgorzej z kształtowaniem wiarygodności ekonomicznej w zakresie m.in. praworządności, wiarygodności finansów publicznych, stabilności pieniądza i systemu finansowego.

Prof. Jerzy Hausner, przewodniczący Rady Programowej OEES, zakończył i podsumował IX edycję Międzynarodowego Kongresu Ekonomii Wartości:

– Europa staje wobec zagrożeń o charakterze egzystencjalnym, których nie odczuwała przez ostatnie kilkadziesiąt lat. Dzisiaj stawką jest to, czy Europa przetrwa jako model życia – powiedział.

Paneliści podjęli wiele tematów, takich jak: ład międzynarodowy, nowe technologie w zielonej transformacji, kryzys tożsamościowy Europejczyków, kompetencje cyfrowe Polaków, etyka sztucznej inteligencji, rola Stanów Zjednoczonych w świecie.

W trakcie wydarzenia została ogłoszona data przyszłorocznej edycji, która będzie jubileuszowa. W 2025 roku X Międzynarodowy Kongres Ekonomii Wartości odbędzie się 18–19 listopada pod hasłem przewodnim „Motyw wartości”. Zapraszamy już dziś.





## 30 LAT „RAJSKIEJ WIOSKI”

Wioska Dziecięca im. dr. Janusza Korczaka została otwarta 17 sierpnia 1994 roku, a inspiracją do jej założenia były wizyty Janusza Marszałka w podobnych miejscach w Bawarii. To również odpowiedź na ówczesną trudną sytuację polityczno-gospodarczą w Polsce. Budowa Wioski została rozpoczęta dzięki ciężkiej pracy, koncertom charytatywnym, zbiórkom i sprzedaży majątku założyciela oraz wsparciu przyjaciół z Polski i Niemiec. Wioskę Dziecięcą w Rajsku prowadzi Fundacja „Blżej Człowieka”, którą w 1990 roku założył Janusz Marszałek.



Wioska Dziecięca to placówka opiekuńczo-wychowawcza dla osieroconych dzieci, głównie rodzeństw. Zostały w niej zapewnione warunki zbliżone do tych panujących w prawdziwych domach. Dzieci mieszkają w domach jednorodzinnych i tworzą maksymalnie ośmioosobowe grupy. Aktualnie opiekują się nimi opiekunki w systemie całodobowym. Na terenie Wioski funkcjonuje także czterooddziałowe niepubliczne przedszkole integracyjne dla 80 dzieci.

– Staramy się zapewnić dzieciom przyjazną atmosferę i warunki jak najbardziej zbliżone do tych, które panują w tradycyjnych rodzinach. Dzięki naszej pracy dzieci mają szansę na odzyskanie szczęśliwego i bezpiecznego dzieciństwa – podkreślają przedstawiciele Fundacji „Blżej Człowieka”.

Główne obchody jubileuszu odbyły się 17 sierpnia 2024 roku. Rozpoczęły się od mszy świętej w kościele parafialnym pw. Przenajświętszej Trójcy

w Rajsku. W trakcie uroczystości fundator Janusz Marszałek przybliżył historię powstania Wioski Dziecięcej, często nazywanej „Rajską Wioską”. To była doskonała okazja, by podsumować 30 lat działalności Wioski Dziecięcej, docenić pracę na jej rzecz i podziękować wszystkim dobroczyńcom. Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego nagrodił Fundację „Blżej człowieka” Brązowym Medalem Polonia Minor.

## EUROPA I POLSKA WOBEC WYZWAŃ ZDROWIA

17 grudnia 2024 roku odbyła się kolejna debata Medycznej Racji Stanu pt. „Europa i Polska wobec wyzwań zdrowia” pod patronatem medialnym Głosu Seniora. W dyskusji uczestniczyli m.in. Łukasz Salwarowski – prezes Stowarzyszenia MANKO i Głosu Seniora, członek Rady Dostępności i Rady ds. Polityki Senioralnej przy minister ds. polityki senioralnej Marzenie Okle-Drewnowicz, prof. Marta Podhorecka – przewodnicząca Rady ds. Polityki Senioralnej, a także prof. Agnieszka Neumann-Podczaska – dyrektor Instytutu Senioralnej w Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie i ambasador Głosu Seniora.

w przypadku chorób demencyjnych, na które wciąż nie ma leków. Co istotne, co 3 sekundy ktoś zapada na chorobę neurodegeneracyjną.

Swoim punktem widzenia podzieliła się także prof. Marta Podhorecka. Przesłała rekomendacje, zgodnie z którymi państwo powinno wprowadzić obowiązkowe badania przesiewowe, modernizować opiekę długoterminową, edukować społeczeństwo, w tym opiekunów nieformalnych, a także uznać teleopiekę i telemedycynę jako standard.

Stowarzyszenie MANKO reprezentowali także ambasadorowie: dr Tomasz Majszyk oraz Wojciech Katkusiński. Dziękujemy za zaproszenie!

Jak powiedział prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora Łukasz Salwarowski, powołanie urzędu Ministra ds. Polityki Senioralnej to oznaka, że seniorzy w Polsce stają się coraz bardziej widoczni i ważni. Podkreślił rolę inwestycji w zdrowie i deinstytucjonalizacji. Padło hasło: „Wszystkie ręce na pokład”.

Głos zabrała też prof. Agnieszka Neumann-Podczaska. Jej zdaniem potrzeba koordynacji poszczególnych sektorów i szersze spojrzenie na system. Jest to ważne zwłaszcza



# MĘŻCZYŹN RÓWNIEŻ TRZEBA WSPIERAĆ!

**Działania na rzecz równości płci zazwyczaj skupiają się na kobietach i są ku temu dobre powody. Ale czy to znaczy, że mężczyźni nie mają szczególnych problemów? Niestety – mają.**

Co czwarty mężczyzna nie dożywa wieku emerytalnego. 80% osób w kryzysie bezdomności i 85% osób ginących w wyniku samobójstwa to mężczyźni. A to tylko kilka przykładów problemów dotyczących mężczyzn w znacznie większym stopniu. Dlatego w listopadzie 2022 roku powołaliśmy do życia **Stowarzyszenie na rzecz Chłopców i Mężczyzn**, które działa na rzecz równości płci oraz wsparcia mężczyzn, którzy najbardziej go potrzebują. Od tego czasu zgromadziliśmy ponad 100 członków i członkiń, a nasze działania zyskują coraz większy rozgłos.

## DZIAŁAMY NA RZECZ RÓWNOŚCI PŁCI

Jako Stowarzyszenie chcemy, aby kobiety i mężczyźni mieli równe prawa w każdej sferze życia. Szczególną uwagę zwracamy na potrzebę ujednoczenia wieku emerytalnego oraz wieku nabywania prawa do renty wdowiej. Wspieramy również rodziców i dziadków, którzy wskutek konfliktu między rodzicami i nieadekwatnych działań sądów utracili kontakt ze swoimi dziećmi i wnukami.

## ROZMAWIAMY O WAŻNYCH SPRAWACH

W kwietniu 2024 roku zorganizowaliśmy w Krakowie **I Kongres Mężczyzn**, na którym dyskutowaliśmy o najważniejszych wyzwaniach, z jakimi mierzą się współcześni mężczyźni. Poruszaliśmy tematy związane z edukacją, zdrowiem i ojcostwem. II Kongres Mężczyzn, tym razem w Warszawie, zaplanowaliśmy na kwiecień 2025 roku.

Mężczyźni w Polsce żyją o 8 lat krócej od kobiet, podczas gdy w niektórych zachodnich krajach ta różnica między płciami wynosi tylko 3 lata. Powody są złożone, a wśród nich znajdują się natęgi i rzadsze korzystanie z lekarza przez mężczyzn. Dlatego właśnie w listopadzie zrealizowaliśmy kampanię edukacyjną skierowaną do kibiców piłkarskich. Z naszej inicjatywy na 5 stadionów pierwszej ligi trafiło 9000 ulotek, które przypominają o konieczności regularnych badań profilaktycznych.

## POMAGAMY NAJSŁABSZYM

Nagłaśniamy też nierówności w edukacji. Obecnie chłopcy mają znacznie słabsze wyniki w nauce już w szkołach podstawowych. Liceum i studia kończy około 30% młodych mężczyzn i 50% kobiet. Luki płci w edukacji są szczególnie duże na terenach wiejskich. Gdy chłopcy dorastają, zostają tam, gdzie się wychowali, a dziewczęta znacznie częściej wyjeżdżają do miast.

Staramy się również działać lokalnie i bezpośrednio pomagać najbardziej potrzebującym mężczyznom. W tym roku już po raz 2 przeprowadzamy akcję **„Męskie Wsparcie”**. Dzięki zbiórkom dostarczamy ubrania i inne niezbędne przedmioty mężczyznom w kryzysie bezdomności w Gdańsku, Kielcach, Krakowie i Poznaniu. Informacje o naszych działaniach i wskazówki, jak można nas wesprzeć, znajdziecie na naszej stronie internetowej: [schm.org.pl](http://schm.org.pl).



FOT. PRACOWNIA MĘSKICH PORTRETÓW ADAM MIŁOŁĄCZYK



# MOJE ZADANIE TO ŁĄCZENIE POKOLEŃ

**Pomaganie kombatantom to coś więcej niż wsparcie – to hołd dla ich odwagi i utrwalanie historii. O wolontariacie na rzecz ostatnich walczących o wolność Polski opowiedział pan Mariusz Doromoniec.**

## **Dlaczego wybrał Pan wolontariat na rzecz kombatantów?**

Zawsze interesowałem się historią, a szczególnie historią II wojny światowej. Kombatantami zajmuję się od ponad 20 lat. Jednym z moich pierwszych podopiecznych był świętej pamięci generał Stanisław Burza-Karliński, z którym się zaprzyjaźniłem. Po przeprowadzce do Warszawy miałem większe możliwości, bo w stolicy rosła szansa na spotkanie powstańców warszawskich. Tak zacząłem współpracę z nimi i teraz jestem nie tylko wolontariuszem pomagającym kombatantom, ale również wolontariuszem Instytutu Pamięci Narodowej w zespole prof. Krzysztofa Szwagrzyka, z którym poszukujemy i identyfikujemy ofiary komunistycznego terroru.

## **Kogo ma Pan pod swoją opieką?**

Niestety wielu moich podopiecznych odeszło. Ci, którzy żyją, mają około i ponad 100 lat. Jednym z nich jest major Jakub Nowakowski ps. Tomek. To ostatni żyjący z Batalionu „Zośka”, w grudniu świętował 100 urodziny. Urodziny były huczne, przez tydzień odbywały się mniejsze i większe uroczystości, a także odwiedziny różnych gości z Parą Prezydencką na czele. Major jest szczęśliwy, że wszystko się udało. Jak sam powiedział: „wesole jest życie kombatanta”.

Miałem przyjemność opiekować się również m.in. wspomnianym generałem Burzą-Karlińskim, generałem Tadeuszem Bieńkiewiczem ps. Rączy, pułkownikiem Waldemarem Nowakowskim ps. Gacek.

## **Jak wygląda współpraca pomiędzy Panem a kombatantem?**

Przypomniałem sobie słowa śp. pułkownika Waldemara Nowakowskiego, który miał w swoim pokoju duży fotel. Kiedy go odwiedziłem, powiedział: „Nie myśl sobie, że chciałbym umrzeć w tym fotelu”. Kombatantów trzeba przede wszystkim aktywizować: podróżować z nimi, orga-

nizować im wyjścia na różne wydarzenia, umożliwiać spotkania z młodszymi od siebie, dać możliwość dzielenia się doświadczeniami z młodzieżą. W momencie kiedy kombatanci odchodzą, tracimy historię. Dlatego w dużej części moje zadanie to łączenie pokoleń.

Kombatanci potrzebują uwagi, pomocy w organizacji obiadów, leków i pomocy medycznej na wypadek choroby, wezwania lekarza czy opiekunki. W trakcie regularnych odwiedzin omawiamy bieżącą sytuację na świecie, dzięki czemu są doskonale zorientowani. Jestem z nimi w ciągłym kontakcie telefonicznym, a odwiedzam ich co najmniej raz w tygodniu.



## **Czy ma Pan jakieś szczególne wspomnienie związane z tą pracą?**

Mnóstwo. Mimo wszystko najczęściej wspominam słowa podopiecznych, takie jak „wesole jest życie kombatanta” albo „jestem szczęśliwy”. To mi daje największą satysfakcję i ładuje akumulatory do dalszego działania.

## **Dlaczego pomoc podopiecznym jest tak ważna?**

Kombatanci są szczególną grupą. Często to ludzie, którzy nie musieli, a walczyli. Pułkownik Nowakowski opowiadał, że jako dziecko przechodził obok Cytadeli Warszawskiej z tą kapitanem i generałem Borutą-Spiechowiczem. Jako pierwsi zasalutowali powstańcowi styczniowemu, chociaż stopniem był niższy. Na pytanie dlaczego, odpowiedział: „Bo on nie musiał, a walczył”.

Co roku 31 lipca organizuję przejazd riksami powstańców warszawskich. Najpierw jest msza święta i apel poległych przy Pomniku Powstania Warszawskiego, a potem przejazd riksami z ulicami Starej Warszawy do Grobu Nieznanego Żołnierza. Pasażerami są powstańcy warszawscy. Zapraszam wszystkich serdecznie, bo panuje wtedy niesamowita atmosfera.



## KONFERENCJA „GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ”

► **Jakie są współczesne wyzwania i perspektywy w aspekcie polityki senioralnej? Na to pytanie próbowali odpowiedzieć uczestnicy konferencji „Głos Seniora Polaków za granicą”, którą zorganizowało Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora w partnerstwie z Kongresem Oświaty Polonijnej i Żytomierskim Obwodowym Związkiem Polaków na Ukrainie. W Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie zebrało się blisko 130 uczestników zarówno z Polski, jak i zagranicy.**

Celem konferencji „Głos Seniora Polaków za granicą” była integracja Polonii oraz wzmocnienie jej więzi z ojczystym krajem. Paneliści nie pozostali obojętni wobec wyzwań i problemów, z jakimi mierzą się seniorzy mieszkający poza granicami Polski. Ważny temat stanowiła również rola współpracy międzynarodowej pomiędzy samorządami a Polonią.

Podczas wydarzenia mieliśmy przyjemność gościć przedstawicieli 39 samorządów z 6 województw i Polonię z 9 państw, w tym reprezentantów następujących organizacji: Związku Polaków Ukrainy, Gazety „Dziennik Kijowski”, Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Austrii, Vega Group ze Stanów Zjednoczonych, Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Związku Polaków na Białorusi w Grodnie, Ligi Polskich Kobiet z Mołdawii, Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Żytomierskim Obwodowym Związku Polaków na Ukrainie, Żytomierskiego Obwodowego Związku Polaków na Ukrainie, Worcestershire Polish Association (Wielka Brytania), Katolickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Lwowie, Kongresu Oświaty Polonijnej, Fundacji „Senior Plus” oddział w Wielkiej Brytanii, Pierwszego Niezależnego Radia Polonijnego, Stowarzyszenia Przyjaciół Polskich Weteranów w Southampton, Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Polskiego Stowarzyszenia Społeczno-Kulturalnego

w Wielkiej Brytanii, Związku Polaków w Rumunii, Stowarzyszenia Pomocy Polakom na Wschodzie „Kresy”, Polonii w Australii, Światowego Kongresu Polaków w Niemczech.

Na konferencji pojawili się także przedstawiciele zagranicznych mediów, m.in. Rajmund Klonowski z „Kuriera Wileńskiego”. Swoją obecnością zaszczyliła nas również dr Krystyna Krzekotowska, wiceprezes Światowego Kongresu Polaków, czyli stowarzyszenia łączącego Polaków z całego świata.

### EFEKTYWNA WSPÓŁPRACA POMIĘDZY SAMORZĄDEM A POLAKAMI ZA GRANICĄ

O wyzwaniach, z jakimi mierzą się osoby starsze, opowiedział prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Salwarowski w wykładzie pod nazwą „Nie dyskryminujmy seniorów! Walka o dostępność w Polsce i za granicą”. Uwzględnił kwestię dyskryminacji: językowej, toaletowej, cyfrowej, ekonomicznej, zawodowej, infrastrukturalnej (niewolnictwo czwartego piętra). Bezpieczeństwo również było głównym tematem wystąpienia Grzegorza Wysopala, kierownika działu szkoleń MORD-u w Krakowie. W wykładzie „Jak podnieść bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów w ruchu drogowym – NOŚ ODBŁASKI I ŻYJ” przedstawił statystyki uwzględniające osoby starsze.





Pierwszy panel dotyczył współpracy międzynarodowej samorządów z miastami partnerskimi Polonii. Swoją perspektywą podzielili się: Jacek Nowak – burmistrz miasta i gminy Połaniec, Artur Grabczyk – burmistrz gminy Sułkowice, Elżbieta Ingłot-Brzęk – inspektor w Wydziale Polityki Społecznej Urzędu Miasta Rzeszowa oraz Bogusława Zajac – Worcestershire Polish Association w Wielkiej Brytanii. Z kolei drugi panel stanowił omówienie problemów i wyzwań samorządów oraz organizacji pozarządowych w dobie starzejącego się społeczeństwa. Tym razem głos zabrali: Magdalena Łacna – burmistrz miasta Bochnia, Adam Bodzioch – burmistrz Kazimierzy Wielkiej, Danuta Wojnar-Płaza – przewodnicząca Rzeszowskiej Rady Seniorów oraz Tomasz J. Kaźmierski z Towarzystwa Przyjaciół Polskich Weteranów w Wielkiej Brytanii. Zaproszone samorzady na co dzień współpracują z Włochami, Słowacją, Ukrainą, Litwą, Francją, USA, Niemcami, Węgrami, Grecją, Rumunią, Chorwacją, a nawet Chinami i Koreą Południową.

Przewodniczący Komisji Sejmiku Województwa Małopolskiego ds. Współpracy z Polakami i Polonią za granicą, Jerzy Fedorowicz, opowiedział o roli samorządów we wspieraniu Polaków mieszkających poza granicami Polski. Podczas wydarzenia został uwzględniony temat samorządowych programów profilaktycznych (w roli eksperta wystąpiła firma Pfizer) i Funduszy Europejskich dla samorządów. Najważniejsze z nich opisał prezes Fundacji „Małopolska Izba Samorządowa”, Jacek Kwiatkowski. Jak się okazuje, niezwykle ważną funkcję w działaniach na rzecz seniorów za granicą pełnią też inicjatywy międzypokoleniowe. To, dlaczego angażowanie uczniów jest tak ważne, omówiła Monika Świątek, koordynatorka projektu Głosu Seniora „Szkoła Przyjazna Seniorom”.

Na koniec uczestnicy debatowali nad dobrymi praktykami, które przynoszą oczekiwane efekty w trakcie współpracy międzynarodowej pomiędzy samorządami a organizacjami seniorskimi. Jako paneliści wzięli udział: Agata Cwięka – naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Miasta Mielec; Janusz Jagła – prezes Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Niepołomickiej; Zbigniew Jan Szary – Niezależne Radio Polonijne w Wielkiej Brytanii; Anna Bityk-Mydlarz – sekretarz Stowarzyszenia Pomocy Polakom na Wschodzie „Kresy”.

Ciekawe i merytoryczne dyskusje oraz wykłady to nie wszystko. Na uczestników konferencji czekała również część artystyczna, ale wciąż edukacyjna. W ramach kampanii „Noś odblaski i żyj” na scenie zaprezentowali się Stylowi Seniorzy Głosu Seniora w pokazie mody „Bezpiecznie, stylowo, odblaskowo”. Nie zabrakło również muzycznego akcentu w postaci występu Duo Performance, czyli uzdolnionych Moniki Biedermann-Pers i Piotra Karzetka.



# MOC LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO

Przez ponad 25 lat pełniła funkcję krajowego konsultanta w dziedzinie balneologii i medycyny fizykalnej, a pod jej kierownictwem w latach 90. zaczęła się odradzać idea leczenia w uzdrowiskach. Dzięki pracy jej zespołu Polska była uważana za kraj, w którym dostępne są modelowe rozwiązania. Czy poziom lecznictwa się utrzymał? Z jakimi schorzeniami możemy się udać do uzdrowiska? Na te pytania odpowiedziała prof. Irena Ponikowska – wybitna ekspertka i ikona lecznictwa uzdrowiskowego na świecie.

## Kiedy odkryto właściwości lecznicze uzdrowisk?

Lecznictwo uzdrowiskowe jest najstarszą dziedziną wiedzy medycznej, która długo się rozwijała. Pierwsze dzieło medyczne w języku polskim o wodach mineralnych i ich właściwościach leczniczych napisał Wojciech Oczko w 1578 roku, ale dynamiczny rozwój badań naukowych nastąpił dopiero w latach międzywojennych i powojennych.

## Jak odkryto zdrowotną moc Ciechocinka?

Pierwsze informacje o prowadzeniu leczenia w uzdrowisku Ciechocinek są z XIX wieku, chociaż już wcześniej miejscowa ludność wykorzystywała do domowego leczenia solankę, która pochodziła ze źródeł wyływających w okolicach Ciechocinka. Występowanie solanki wykryto podczas badań geologicznych w 1839 roku. Pierwsze wiercenia wykonano w 1841. Podczas głębokich wierceń w 1949 i 1965 roku udało się pozyskać wodę termalną. Rozwój lecznictwa stał się więc możliwy wraz z eksploatacją wody leczniczej. Pierwszy niewielki zakład leczniczy z 4 wannami powstał w 1836 roku i właśnie tę datę uznaje się za początek uzdrowiska Ciechocinek.

## Jak Pani ocenia poziom lecznictwa uzdrowiskowego w Polsce? Jaki jest największy problem w rozwoju tej branży?

Obecny stan jest krytyczny. Pojawił się postęp w zakresie hotelarstwa, natomiast poziom naukowy oraz usług medycznych



nych systematycznie spada. Zbliżamy się do usług wypoczynkowo-rekreacyjnych, a nie ściśle medycznych. Tymczasem potrzeby na leczenie ciężko chorych z przewlekłymi chorobami są ogromne. Po moim odejściu na emeryturę zlikwidowano Katedrę Balneologii i Medycyny Fizykalnej na Akademii Medycznej w Bydgoszczy, dlatego obecnie żadna jednostka naukowa w Polsce nie zajmuje się tą dziedziną. Konieczne jest więc jej utworzenie.

Wraz z postępowaniem medycyny ogólnej powinny być modyfikowane wskazania do leczenia uzdrowiskowego. Trzeba również opracować rekomendacje w dziedzinie balneologii i medycyny fizykalnej i stworzyć programy leczenia geriatrycznego dla seniorów z chorobami wieku podeszłego oraz w celu spowolnienia procesu starzenia.

## Czy lecznictwo uzdrowiskowe może mieć wpływ na politykę senioralną, przedwczesną niesamodzielność Polaków i na przeciążony system opieki długoterminowej w Polsce?

Seniorzy stanowią ponad 70% pacjentów uzdrowiskowych, dlatego metody lecznicze w większości są przydatne do leczenia osób starszych. Dzięki leczeniu uzdrowiskowemu zmniejszają się dolegliwości bólowe, obrzęki, lokalne stany zapalne, rozluźniają się mięśnie i poprawia się ukrwienie w kończynach. Złożony charakter terapii pozytywnie wpływa na ogólne funkcjonowanie organizmu, co w konsekwencji prowadzi do poprawy jakości życia pacjentów.

Lecznictwo uzdrowiskowe ma ogromny potencjał w sferze senioralnej, ale nie jest on wykorzystywany. Trzeba uwzględnić cechy osób starszych (wielochorobowość czy polipragmazja, mniejsza odporność, zwolniona reakcja na bodźce lecznicze), aby przygotować dobre programy dla seniorów. U nas tego brakuje, dlatego starszych seniorów leczy się podobnie jak młodsze grupy.

## Na jakie schorzenia poleca Pani wizytę w uzdrowiskach?

W uzdrowiskach wspomaga się leczenie chorób m.in. reumatycznych, ortopedycznych, kardiologicznych, diabetologicznych, pulmonologicznych, dermatologicznych czy ginekologicznych. Poza chorobami psychicznymi i onkologicznymi większość chorób przewlekłych kwalifikuje się



PROF. IRENA PONIKOWSKA, NASZA AMBASADORKA I CZŁONEK EKSPERCKIEJ RADY PROGRAMOWEJ, GOŚCIŁA NA OKŁADCE 33 NUMERU GŁOSU SENIORA.



do leczenia uzdrowiskowego. Uzdrowisko prowadzi zwykle 3-4 kierunki. Jeżeli sami decydujemy się wybrać do uzdrowiska, sprawdźmy, czy nasza choroba jest leczona w danym miejscu.

### Co powinien wiedzieć pacjent przez taką wizytą? Jak trzeba się przygotować?

Chory powinien mieć określony cel leczniczy i profilaktyczny, musi również stosować się do regulaminu oraz zaleceń lekarskich. Uzdrowisko nie zapewnia pomocy w zakresie podstawowych czynności, takich jak ubieranie się, spożywanie posiłków czy higiena osobista. Przy dużej nieśprawności konieczna jest obecność opiekuna lub członka rodziny. Pacjent uzdrowiskowy powinien zabrać ze sobą leki oraz dokumenty medyczne (karty wypisowe ze szpitala, wyniki aktualnych badań), przygotować wygodne buty i łatwe do zakładania ubranie.

Leczenie rozpoczyna się od wizyty lekarskiej, podczas której następuje wywiad, badanie i zlecenie leczenia balneologicznego, dietetycznego i farmakologicznego. W przy-



padku skierowania przez NFZ leczenie trwa 24 dni, prywatne wizyty zazwyczaj kończą się po 7-10 dniach. Niestety w tak krótkim czasie nie da się osiągnąć celu leczniczego. Dla osób z mniej zaawansowanymi chorobami czas leczenia powinien wynosić co najmniej 14 dni.

## XXX KONGRES UZDROWISK POLSKICH

**W dniach 13-15 listopada 2024 roku odbył się XXX Kongres Uzdrowisk Polskich w Ciechocinku, czyli w naszej Gminie Przyjaznej Seniorom. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Stowarzyszenie „Komisja Zdrojowa”, Stowarzyszenie „Unia Uzdrowisk Polskich”, Stowarzyszenie Gmin Uzdrowiskowych RP i Izbę Gospodarczą „Uzdrowiska Polskie” dzięki wsparciu burmistrza i Rady Miejskiej Ciechocinka. Patronat medialny nad kongresem objął Głos Seniora.**

Tegoroczna edycja przebiegła pod hasłem „Powrót do źródeł”. Kongres miał miejsce w Ciechocinku, miasto obchodzi bowiem 200-lecie rozpoczęcia budowy Fabryki Soli, dającej początek stynnemu współcześnie uzdrowisku.

Jubileuszowy wykład pod tytułem „Zdrowie przez wodę” poprowadziła prof. Irena Ponikowska, ambasadorka Głosu Seniora. Następnie prof. Zygfryd Glaeser wygłosił prelekcję „Sebastianum Silasiacum Instytut Naukowo-Badawczy w Kamieniu Śląskim – dziedzictwo terapii ks. Kneippa”.

W trakcie wydarzenia uczestnicy mogli wysłuchać dyskusji na temat roli lecznictwa uzdrowiskowego w systemie ochrony zdrowia i jako sposobu na inwestowanie w zdrowie społeczeństwa, a także roli uzdrowiska w budowaniu potencjału gospodarczego gminy. Kongres rozpoczął się od projekcji filmu dokumentalnego „Ciechocińska Fabryka Soli. Powrót do źródeł” autorstwa naszej ambasadorki, re-

żyser Teresy Kudyby. Jest dostępny na stronie <https://www.youtube.com/watch?v=Znlm7C1xPUs>.

Gratulujemy organizacji i dziękujemy za zaproszenie oraz współpracę ambasadorce Głosu Seniora i przewodniczącej Miejskiej Rady Seniorów w Ciechocinku – Wiesławie Taranowskiej, redaktor Teresie Kudybie, prezesowi Uzdrowiska Ciechocinek S.A. dr. Marcinowi Zajączkowskiemu oraz prezes Centrum TeoDorka Barbarze Matwiej.



# JAK ZWIĘKSZYĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ

▶ Wraz z wiekiem zmieniają się nasze potrzeby i wyzwania, które stają się integralną częścią codziennego życia. Seniorzy często mierzą się z problemami zdrowotnymi, samotnością czy zmianami społecznymi. Te trudności mogą wpływać na kondycję psychiczną i poczucie dobrostanu. Akademia Marka Kamińskiego, twórcy diagnostyki odporności psychicznej, proponuje rozwiązania wspierające wzmocnienie siły psychicznej seniorów.



## ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA: TWOJA SUPERMOC

To umiejętność radzenia sobie z trudnościami i osiągnięcia ważnych celów, nawet gdy życie stawia przed nami przeszkody. Osoba odporna psychicznie potrafi kontrolować swoje emocje, myśli i zachowania, łatwo przystosowuje się do zmian i buduje dobre relacje z innymi. Dzięki temu czuje się pewna siebie i spokojna, nawet w obliczu wyzwań.

## PORADY NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

1. Ruch to zdrowie: regularne spacerowanie, lekkie ćwiczenia czy udział w grupowych zajęciach ruchowych mogą poprawić samopoczucie, wzmocnić zdrowie i dodać energii. Nawet mały wysiłek fizyczny daje wielkie efekty dla ciała i umysłu.
2. Relacje z innymi: bycie z ludźmi daje siłę. Spotkania w grupach wsparcia, udział w wolontariacie czy rozmowy z sąsiadami pomagają poczuć się potrzebnymi i mniej samotnymi. Budowanie relacji to klucz do zdrowego umysłu.
3. Ćwiczenia dla głowy: rozwiązywanie krzyżówek, gry logiczne, czytanie czy udział w kursach to świetny sposób na rozwijanie umysłu. Aktywność intelektualna pomaga zachować jasność myślenia i poprawia samoocenę.
4. Chwila dla siebie: ćwiczenia uważności, takie jak medytacja, pomagają uspokoić myśli i zredukować stres. Dzięki nim można lepiej zrozumieć swoje emocje i cieszyć się spokojem na co dzień.

5. Współtworzenie otoczenia: uczestniczenie w projektach obywatelskich, takich jak rozmowy z władzami na temat lokalnych zmian, to świetny sposób, by mieć wpływ na swoje otoczenie. Można wspierać tworzenie zielonych przestrzeni, np. parków czy ogrodów społecznych, które sprzyjają relaksowi i integracji. Innym przykładem jest organizowanie lub udział w klubach książki. Te wzmocniają więzi społeczne i rozwijają zainteresowania. Działania na rzecz społeczności zwiększają poczucie sprawczości i pozwalają realizować swoje cele.

## NARZĘDZIA MOCY OD AKADEMII MARKA KAMIŃSKIEGO

Akademia Marka Kamińskiego oferuje seniorom różnorodne narzędzia wspierające odporność psychiczną. **Test Odporności Psychicznej (TOP)** pomaga zidentyfikować mocne strony i obszary do rozwoju, dostarczając wskazówek w 12 kluczowych obszarach odporności. **Kurs Odporności Psychicznej (KOP)** uczy praktycznych strategii radzenia sobie z trudnościami, wspierając emocjonalną samoregulację i optymizm. **Dziennik Mocy** to inspirujący przewodnik, który motywuje do działania i pomaga w osiągnięciu codziennych celów. Wszystkie te narzędzia wspierają seniorów w pełniejszym czerpaniu radości z życia.

**Marek Kamiński, Dziennik Mocy. Sztuka osiągnięcia celów.**

■ AUTORKA: WERONIKA CEYNOWA  
KAMINSKI FOUNDATION



# ŻUJ I ŻYJ

Okazuje się, że zdrowe zęby mają ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, dlatego Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora rozpoczyna kampanię „Żuj i żyj”. O skutkach bezzębna i nieprawidłowo dobranej protezy opowiedziała dr hab. Magdalena Nowosielska z Samodzielnej Pracowni Gerostomatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

## Czym zajmuje się gerostomatologia?

Gerostomatologia to opieka stomatologiczna polegająca na leczeniu zębów i odbudowie funkcji żucia u pacjentów po 60 roku życia. Wszystko, co związane jest z podtrzymaniem i przywróceniem zdrowia jamy ustnej u seniora, należy właśnie do tej dziedziny.

## Jakie są najczęstsze problemy stomatologiczne, z jakimi borykają się osoby starsze? Jak im zaradzić?

Najpoważniejszym problemem stomatologicznym dla zdrowia osób starszych jest bezzębnie bądź częściowa utrata własnego uzębienia. Powinniśmy regularnie chodzić na wizyty stomatologiczne, podejmować leczenie, ograniczyć cukry proste, stosować dietę o zbitej konsystencji. Nasza funkcja żucia musi być cały czas aktywowana.

Drugi ważny problem to kserostomia, czyli zaburzenia wydzielania śliny. Niestety problem ten jest rzadko dostrzegany, zbyt często bagatelizowany, a związany ze współistnieniem innych chorób systemowych, które pogłębiają dysfunkcję ślinianek.

Trzeci problem to próchnica korzenia. W tym przypadków również liczy się diagnostyka, badania i częste kontrole, zmiana nawyków żywieniowych, profesjonalna higienizacja, która odbywa się u higienistek stomatologicznych.

## Jakie choroby mogą zatem wystąpić u seniora przez to, że ma problem z uzębieniem lub wydzielaniem śliny?

Jeśli pacjent ma niepełne uzębienie, drastycznie zmienia swój sposób odżywiania. To żywność często jest niepełnowartościowa i papkowata, przez co cierpi sprawność układu żucia. Pacjent nie pobudza więc wystarczająco nerwów, stawów skroniowo-żuchwowych, kości. Niewłaściwie pobudzone receptory ożębnej mają istotny wpływ na zmniejszenie aktywności kory mózgowej, co w konsekwencji może pogłębiać choroby demencyjne, neurologiczne i otępienne, takie jak Parkinson, Alzheimer, demencja starcza, zaburzenia pamięci.

Z kolei nieprawidłowe wydzielanie śliny jest spowodowane przez leczenie, czyli farmakoterapię, która w Polsce przybiera postać polipragmazji – nadużywania leków. Pojawia się



grzybica jamy ustnej i układu pokarmowego, a urazy w jamie ustnej predysponują do schorzeń, nawet nowotworów. To wszystko jest ze sobą połączone.

## Jak rozpoznać, że senior ma źle dobraną protezę?

Prawidłowa proteza musi być na tyle wygodna, by w niej jeść. Jeśli osoby starsze wyjmują ją do obiadu, to pierwszy sygnał, że protezę należy wymienić albo skorygować, zasięgnąć rady stomatologa lub protetyka. Proteza nie może również się ruszać, obcierać błonę śluzową jamy ustnej lub powodować zaczerwienienia.

Protezę powinniśmy odpowiednio higienizować za pomocą specjalnych preparatów w postaci tabletek musujących i w nocy trzymać w suchym miejscu. Protezy nie można czyścić preparatami ściernymi, takimi jak pasta i szczoteczka do zębów, ponieważ tworzą się mikroszczeliny, w których zasiedlają się bakterie i grzyby.

## Czy popiera Pani kampanię „Żuj i żyj”? Czy uważa Pani, że takie działania są potrzebne?

Uważam, że taka akcja to bardzo dobry pomysł, a krótkie hasło jest doskonałe. Nie można oddzielać zdrowia jamy ustnej od zdrowia ogólnego. Brak zębów, a co za tym idzie – wykluczenie społeczne i brak możliwości prawidłowego odżywiania oraz wypowiedzenia się oddziałują na sposób życia osób starszych. Perspektywa, jaka rozciąga się przed seniorem ze zdrową jamą ustną, jest zatem piękna.



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

# MIEJSCE ZAMIESZKANIA A DOBRE SAMOPOCZUCIE

► Jak miejsce zamieszkania wpływa na relacje społeczne i dlaczego są one tak ważne dla życia i zdrowia człowieka? Kontynuujemy cykl publikacji „Mieszkać wygodnie znaczy żyć godnie” zainicjowany przez Fundację ReVitaLife we współpracy ze Stowarzyszeniem MANKO – Głos Seniora. Seria dotyczy warunków mieszkania seniorów. Tym razem przyjrzymy się miejscu zamieszkania od strony zdrowia psychicznego.

Badania pokazują, że seniorzy są jedną z grup społecznych, która jest najbardziej zagrożona samotnością. To poważny problem społeczny mający znaczący wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne osób starszych.



FOT. WWW.FREEPIK.COM

## SAMOTNOŚĆ A PROBLEMY ZE ZDROWIEM

Samotność może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Zwiększa się ryzyko chorób serca, udaru mózgu i demencji. Wśród osób samotnych występuje również wyższe ryzyko przedwczesnej śmierci.

W wyniku ewolucji człowiek stał się społecznym. Z ciasnych jaskiń przeszliśmy do namiotów, a później do domów wielopokoleniowych. Dzisiaj życie wygląda już inaczej i wiele osób (zwłaszcza seniorów) mieszka samotnie. Nie zmieniły się za to nasze uwarunkowania biologiczne. Aby być szczęśliwym, potrzebujemy do życia innych ludzi. To, czy pozostajemy w dobrym zdrowiu, zależy w dużej mierze od tego, jak często nawiązujemy kontakty z innymi. Nie chodzi wyłącznie o bliskie kontakty, z rodziną i przyjaciółmi, ale także o te uznawane za słabsze, czyli rozmowy z sąsiadami czy sprzedawcami.

Według badań prof. Johna Cacioppo z Uniwersytetu Chicago bycie samotnym okazało się równie groźne co wypalanie 15 papierosów dziennie. Innymi słowy – samotność zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o jedną czwartą.

## JAK PRZECIWDZIAŁAĆ SAMOTNOŚCI?

Do zaplanowania zmiany w swoim życiu najważniejsza jest świadomość. Jeżeli wiemy, co robi nam samotność, musimy wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie psychiczne i mentalne. Zdajemy sobie sprawę, że wielu seniorów mieszka na czwartym piętrze w budynku bez windy. Wraz z pogorszeniem zdrowia fizycznego takim osobom może być coraz trudniej wychodzić z domu. Z tym wiąże się pogorszenie zdrowia psychicznego. Co możemy zrobić jako osoby w etapie późniejszej dorosłości, by przeciwdziałać izolacji społecznej? Oto, co jest ważne:

1. Budowanie i utrzymywanie relacji społecznych – regularne spotkania z rodzi-



na i przyjaciółmi, dołączanie do grup zainteresowań czy stowarzyszeń oraz angażowanie się w wolontariat mogą dostarczyć wsparcia emocjonalnego i wzmocnić poczucie przynależności.

2. Regularna aktywność fizyczna – ćwiczenia fizyczne, takie jak spacer, joga czy zajęcia grupowe, mogą poprawić nastrój i pomóc w radzeniu sobie z uczuciem izolacji.
3. Praktykowanie medytacji – techniki, takie jak medytacja, ćwiczenia oddechowe i praktyka uważności, mogą pomóc w redukcji stresu i poprawie samopoczucia.
4. Rozwijanie nowych umiejętności i pasji – nauka nowych rzeczy, np. języków obcych, zajęcia artystyczne czy realizacja własnych projektów może dostarczyć satysfakcji i pomóc w nawiązywaniu nowych znajomości.

### WSPÓLNA AKTYWIZACJA I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Jeżeli blisko obecnego miejsca zamieszkania nie ma miejsc, w których senior może spotykać się i uczestniczyć w aktywnościach z innymi osobami, warto pomyśleć o przeprowadzce tam, gdzie potrzeby bezpieczeństwa i przynależności będą spełnione. Przynależność do aktywnej społeczności osób jest bardzo ważna.

Osobom starszym często brakuje motywacji do udziału w aktywnościach i zajęciach organizowanych np. przez kluby seniora. Ale gdy mamy wokół siebie ludzi, którzy dbają o siebie i wspólnie motywują się do aktywności, bardziej się chce. Wspólnoty takich seniorów, na dodatek mieszkających na jednym osiedlu lub w jednym budynku, to rozwiązania, które doskonale spełniają potrzeby seniora w wymiarze przynależności, potrzeby szacunku, uznania czy samorealizacji.

Kolejnym kluczowym aspektem zdrowia psychicznego jest poczucie bezpieczeństwa. W tej potrzebie zawiera się spokój, bezpieczeństwo mienia, bezpieczeństwo zdrowotne, a także brak lęku o swoje życie. Jednym z podstawowych lęków seniorów żyjących samotnie jest brak pomocy na czas. Seniorzy obawiają się, że nikt nie będzie wiedział, że coś im się stało. Specjalne systemy przyzywowe i opaski monitorujące parametry życiowe to przedmioty, które pozwalają czuć się bezpiecznej. Oprócz nowoczesnych rozwiązań najważniejsze są jednak relacje międzyludzkie. W dobrze zgranej społeczności sąsiedzkiej człowiek interesuje się drugim człowiekiem i nie jest anonimowy.

Potrzeba spokoju i wypoczynku we własnym mieszkaniu to równie ważny czynnik, a często o nim zapominamy. Statystyki pokazują, że seniorzy dużą część swojego dnia spędzają we własnych mieszkaniach. By osiągnąć spokój w tej materii, trzeba zwrócić uwagę na sąsiedztwo. Inne potrzeby ma student, inne rodzina z małym dzieckiem, jeszcze inne osoba dojrzała. Obecnie miesz-



MIESZKAĆ  
WYGODNIE  
ZNACZY  
ŻYĆ GODNIE



kania w dużych miastach często są wynajmowane turystom na krótki okres. Senior nie ma zatem z kim nawiązać długotrwałej relacji. Mieszkanie na jednym pięttrze z sąsiadem, którego styl życia jest diametralnie inny, może być bardzo uciążliwe. Głośna muzyka, ciągłe remonty, płacz dziecka o różnych porach dnia i nocy... to tylko nieliczne przykłady zakłócające nasz spokój. Z myślą o spełnieniu tej potrzeby warto rozważyć miejsce do życia w sąsiedztwie ludzi należących do zbliżonej grupy wiekowej.

### KIEDY MIESZKANIE KOJARZY SIĘ TYLKO NEGATYWNIE

Wybierając miejsce zamieszkania w okresie późniejszej dorosłości, pamiętajmy również, by zaspokajało ono potrzebę przynależności do grupy i akceptacji. Po przeczytaniu tego artykułu zastanów się, z jakimi emocjami wiąże się twoje mieszkanie. Jeżeli przeważa negatywne myślenie, a mieszkanie kojarzy ci się z utrapieniem, ciągłymi usterkami, kłopotami, wysokimi kosztami utrzymania i samotnością z powodu braku towarzystwa, warto zastanowić się nad zmianą mieszkania.

■ **AUTOR: EDYTA ZAWISTOWSKA-ROLA**  
PSYCHOLOG, TERAPEUTA  
FUNDACJA REVITALIFE



# NOWA JAKOŚĆ LECZENIA CHORÓB CYWILIZACYJNYCH

W ciechocińskim Domu Zdrojowym funkcjonuje Kujawsko-Pomorskie Centrum Diabetologii i Chorób Przemiany Materii. O jego działalności rozmawiamy z dr. n. med. Jackiem Chojnowskim, ordynatorem placówki.

**Przed czterema laty Uzdrowisko Ciechocinek S.A. powołało do życia Kujawsko-Pomorskie Centrum Diabetologii i Chorób Przemiany Materii. Skąd ta decyzja?**

Obecnie coraz częściej spotykamy się ze sformułowaniem „choroby cywilizacyjne”. Należą do nich m.in. otyłość i cukrzyca. Do obiektów Uzdrowiska Ciechocinek S.A. każdego dnia zgłaszają się pacjenci szukający profesjonalnej pomocy w leczeniu wspomnianych przypadłości. Stąd też narodził się pomysł stworzenia specjalistycznego centrum, w którym prowadzone będzie ich kompleksowe i wielokierunkowe leczenie w warunkach uzdrowiskowych. Po tych 4 intensywnych latach naszej działalności mogę z dumą i satysfakcją stwierdzić, że pomogliśmy setkom pacjentów nie tylko w zakresie rehabilitacji, ale także edukacji zdrowotnej i profilaktyki.

**Jak wygląda leczenie tego typu pacjentów?**

Nasze Centrum prowadzi kompleksowy program leczenia uwzględniający zarówno elementy leczenia farmakologicznego, jak i wybrane metody z zakresu balneoterapii i fizykoterapii. Równolegle u chorych leczymy przewlekłe powikłania cukrzycy, a u osób otyłych wdrażamy program redukcji masy ciała. Z naszymi pacjentami prowadzimy również warsztaty dietetyczne, fizykoterapeutyczne, psychologiczne.



**O otyłości i konieczności walki z nią mówi się ostatnio coraz więcej. Czy zgłasza się do Państwa wielu pacjentów, którzy wymagają leczenia w warunkach uzdrowiskowych?**

Niestety otyłość to już choroba o charakterze cywilizacyjnym. Leczenie pacjentów z otyłością opiera się na dwóch filarach: odpowiedniej, dobranej indywidualnie do możliwości pacjenta aktywności fizycznej oraz pełnowartościowej diecie. Dodatkowym, bardzo ważnym elementem leczenia jest wsparcie psychologiczne.

Ponadto zastosowane zabiegi balneologiczne poprawią stan skóry, zmniejszą dolegliwości bólowe stawów oraz bóle mięśniowe wynikające ze zwiększonej aktywności fizycznej. Wsparcie lekarza i innych członków zespołu leczącego pozwoli na zdiagnozowanie ewentualnych powikłań otyłości oraz wdrożenie leczenia farmakologicznego tam, gdzie jest to konieczne.

**Co w Pana opinii jest największym atutem Centrum?**

Naszym największym atutem jest bogate doświadczenie kadry medycznej, fizykoterapeutycznej, dietetyków oraz całego personelu wspomagającego. Co więcej, Centrum prowadzi leczenie na bazie szpitala uzdrowiskowego, co gwarantuje pacjentom bezpieczeństwo i całodobową opiekę lekarską oraz pielęgniarską.

**Jak zatem można dostać się na takie leczenie?**

Wystarczy skontaktować się naszą recepcją. Z chęcią doradzimy i udzielimy kompleksowych informacji na temat ceny oraz dostępności terminów leczenia.



Kujawsko-Pomorskie Centrum Diabetologii  
i Chorób Przemiany Materii  
„DOM ZDROJOWY”  
ul. Leśna 3, 87-720 Ciechocinek  
tel. 54 283 60 67 / 608 019 158  
WWW.UZDROWISKOCIECHOCINEK.PL



# FAKTORIA MŁYN – NOWE MIESZKANIA W STARYM MŁYNIE

▶ **To jedyna taka inwestycja w Polsce! Na terenie dawnego Młyna Lelitów, w centrum nowohuckich Bieńczyk i na zielonej wyspie otoczonej dwoma rzekami: Dłubnią i Młynówką, powstaje kompleks 62 apartamentów. W dawnych zabytkowych obiektach, dziś zrewitalizowanych zgodnie z najnowocześniejszymi trendami architektonicznymi, wznosi się wyjątkowy projekt mieszkalny. Łączy w sobie oryginalną architekturę, funkcjonalność oraz harmonię z otaczającą przestrzenią. Dzięki dogodnej lokalizacji (ul. Kocmyrzowska 3a) mieszkańcy będą mogli cieszyć się bliskością zarówno natury, jak i kluczowych punktów miejskiego życia.**



Firma budująca Faktorię Młyn od ponad dekady projektuje z zachowaniem szacunku do tożsamości i historii renowowanych miejsc, a na swoim koncie ma już 35 zrealizowanych projektów. Faktoria Młyn w swojej ofercie posiada mieszkania o metrażu 33–120 metrów.

Najnowsza inwestycja przebiega pod hasłem „Ekologia. Design. Dobrostan”, a każdy z jego elementów dobrze odzwierciedla poszczególny fundament tego miejsca.

## EKOLOGIA – ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ I NATURALNE PIĘKNO

Faktoria Młyn została zaprojektowana tak, by wykorzystać jak najwięcej nowoczesnych ekologicznych rozwiązań, a to wszystko z myślą o zrównoważonym rozwoju i z poszanowaniem wszechobecnej zieleni. Podstawą inwestycji jest efektywność energetyczna i wykorzystanie odnawialnych źródeł energii, dlatego w każdym mieszkaniu zostaną zamontowane pompy ciepła. Projekt w naturalnym stylu pod-



kreśla walory okolicy i miejsc, które z czasem naturalnie zaczną się zazieleniać.

## DESIGN – GDZIE PRZESZŁOŚĆ ŁĄCZY SIĘ Z PRZYSZŁOŚCIĄ

Faktoria czerpie inspiracje z przemysłowych, surowych przestrzeni młyna i dwóch spichlerzy, które znajdowały się tutaj przez dziesiątki lat. Ideą miejsca jest jak najwierniejsze odbudowanie jego tożsamości, a zarazem zachowanie najnowszych trendów architektonicznych. Atmosferę tworzą ceglaste ściany, wysokie okna i naturalna paleta barw, a przede wszystkim wielki komin zachowany w niemal pierwotnym stanie. O ówczesnej funkcji tego budynku przypominają detale w postaci donic, studzienek czy bruku uliczki. Współczesne wymogi spełniają m.in. miejsca wspólne: siłownia, biblioteka i rowerownia.

## DOBROSTAN – TU CHCE SIĘ ŻYĆ

Faktoria Młyn ma ułatwiać przyszłym mieszkańcom dostęp do natury. Jest miejscem, gdzie można odpocząć od zgiełku miasta. Tę funkcję pełni chociażby znajdujący się wokół starodrzew. W odległości zaledwie 500 m znajduje się Staw Kaczeńcowy, a 1 km dalej – Zalew Nowohucki. Szybko dojrzymy również na Aleję Róż, sąsiedzkie Łąki Nowohuckie i Bieńczycki Plac Targowy. W bezpośrednim sąsiedztwie Faktorii znajduje się piekarnia, supermarket, stacja benzynowa.

Co ważne, Faktoria Młyn jako miejsce bez barier jest także miejscem wygodnym do zamieszkania dla osób starszych (posiada certyfikat miejsca przyjaznego seniorom).

Więcej informacji na stronie [www.faktoriamllyn.pl](http://www.faktoriamllyn.pl).

# DLACZEGO TAK NIEWIELU POLAKÓW DIALIZUJE SIĘ W DOMU?

W Polsce na przewlekłą chorobę nerek cierpi nawet 5 mln osób, z czego ponad 20 tys. wymaga leczenia nerkozastępczego. Najczęściej polega ono na kilkugodzinnej hemodializie w stacji dializ co drugi dzień. Jednak równie skuteczną metodą – refundowaną przez NFZ – jest dializa domowa (tzw. otrzewnowa). Z tej formy terapii korzysta w naszym kraju zaledwie ok. 4% chorych, podczas gdy w wielu krajach rozwiniętych udział sięga nawet 25%.

Przyczyną takiego stanu rzeczy jest przede wszystkim brak wiedzy i odpowiedniej edukacji. Zbyt późno rozpoznana PChN sprawia, że około 30% pacjentów trafia na dializę w ostrej fazie, bez czasu na wybór preferowanej metody. Co więcej, nie wszyscy lekarze nefrolodzy informują chorych o dializie otrzewnowej – często od razu kierują ich na hemodializę, do której dostęp jest powszechniejszy. Sytuację pogarsza fakt, że spośród 275 stacji dializ w Polsce jedynie 103 oferują pacjentom dializę domową.

Tymczasem możliwość przeprowadzenia dializy we własnym domu daje pacjentowi znaczną swobodę i pozwala prowadzić aktywne życie zawodowe i rodzinne. Leczenie odbywa się zwykle nocą przy pomocy cyklera (dializa automatyczna) lub w ciągu dnia, gdy chory wymienia ręcznie płyn dializacyjny. Ponadto pacjent zachowuje zwykle lepsze samopoczucie – w trakcie dializy otrzewnowej nie dochodzi do gwałtownych spadków ciśnienia ani tak silnego zmęczenia, co często obserwuje się po hemodializie.

Trudny związek ze źle funkcjonującymi nerkami opisuje pani Dorota Ligęza:

– Nerki mają to do siebie, że cicho, ale skutecznie umierają. Choroba u mnie dała pierwsze objawy w wieku osiemnastu lat. W szpitalu dowiedziałam się, że jedynym ratunkiem są dializy. Do najbliższej stacji miałam 180 km. Trzy razy w tygodniu wstawałam o 4 rano, żeby dojechać na zabieg. Kilka godzin spędzałam na łóżku podpięta do maszyny, która zamiast nerek filtrowała mi krew i usuwała toksyny. Do domu docierałam w nocy.

Dziś pani Dorota jest wiceprezeską Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Moje Nerki, które pokazuje, że z chorobą nerek da się żyć.

Istnieje przekonanie, że dializa domowa jest zarezerwowana wyłącznie dla osób młodych i sprawnych manualnie. Tymczasem wielu starszych pacjentów również z powodzeniem radzi sobie z obsługą aparatury. W niektórych krajach (m.in. Czechy, Skandynawia) funkcjonują programy asysto-



wanej dializy otrzewnowej, w ramach których pielęgniarki środowiskowe odwiedzają chorych, by pomóc w podłączeniu cyklera i kontrolowaniu poprawności zabiegu. W Polsce taki system wsparcia jeszcze nie został wprowadzony na szeroką skalę, co stanowi dodatkową barierę.

Kolejnym problemem jest ograniczony dostęp do specjalistów umiejących zakładać cewniki dootrzewnowe, a także brak rozwiązań systemowych wspierających szersze wdrażanie tej formy leczenia. Mimo że dializy domowe nie tylko są bardziej przyjazne pacjentom, lecz także pozwalają lepiej wykorzystać zasoby personelu medycznego, wciąż częściej wybierana (lub narzucana) jest hemodializa.

Niezwykle ważne jest więc, by pacjenci z niewydolnością nerek mogli świadomie wybrać metodę leczenia. Decyzja o formie dializy powinna zapaść po rzetelnej edukacji pacjenta i wspólnej analizie jego priorytetów oraz stanu zdrowia. Leczenie nerkozastępcze trwa przecież często wiele lat – warto zatem zapewnić choremu komfort i możliwość normalnego życia.



# FUNDACJA MATIO – 29 LAT W WALCE Z MUKOWISCYDOZĄ

**MATIO Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę to organizacja, która od 29 lat z niezmiennym zaangażowaniem opiekuje się chorymi na mukowiscydozę oraz ich rodzinami. Okolicznością jej powstania była śmierć chorego na mukowiscydozę dziecka założyciela Fundacji, Pawła Wójtowicza.**

Co 33 osoba w Polsce jest nosicielem mutacji genu odpowiedzialnego za mukowiscydozę, co podkreśla znaczenie działań na rzecz zwiększenia świadomości o tej chorobie. Swoimi działaniami obejmujemy około 1800 chorych z całej Polski, w tym znajdujących się w rodzinach zastępczych i domach adopcyjnych.

## DZIAŁANIA I PROGRAMY

Wszystkie działania i programy, jakie realizuje Fundacja, obejmują bezpośrednią pomoc chorym i ich rodzinom, a także edukację społeczeństwa. Wśród nich wymienić można: prowadzenie subkont, refundację leków i sprzętu, pomoc psychologiczną, fizjoterapeutyczną, wsparcie socjalne, kampanie społeczne. Wydajemy własne czasopismo stanowiące pomost między nauką a chorymi.

## FINANSOWANIE I WSPÓŁPRACA

Głównym źródłem pozyskiwania funduszy przez MATIO jest 1,5 % podatku przekazywanego przez podatników i darowizna. Znaczącym wsparciem dla Fundacji mogą być przekazywane spadki. Ta forma pomocy sprawdza się w Europie (np. w Belgii). Bez wpałat naszych darczyńców nie moglibyśmy profesjonalnie i transparentnie funkcjonować pośród 80 tysięcy organizacji w Polsce.

## EFEKTY I REALIZACJA NASZEJ MISJI

Do najważniejszych i najbardziej widocznych osiągnięć naszej organizacji należy zainicjowanie działań na rzecz badań wszystkich noworodków w kierunku mukowiscydozy (w 2009 roku wszystkie noworodki w Polsce objęto badaniami przesiewowymi) oraz refundację dla znaczącej grupy podopiecznych leczenia lekami przyczynowymi (hamującymi rozwój choroby), które są najdroższe na świecie.

## ZARZĄDZANIE I STRUKTURA

Od początku istnienia Fundacji wszystkie osoby zasiadające w zarządzie miały styczność z mukowiscydozą, dlatego zdecydowały się działać w ramach wolontariatu. Funkcjonowanie Fundacji wspierają zarówno pracownicy, jak i duża grupa wolontariuszy.

## PRZYSZŁOŚĆ FUNDACJI

Przyszłość MATIO jest ściśle związana z osiągnięciami medycyny i dostępem do najnowocześniejszych terapii pozwalających na całkowite wyleczenie tej choroby – tak jak dzieje się to w przypadku niektórych chorób rzadkich. W najbliższej przyszłości wszystkie działania MATIO nadal będą skierowane na poprawę jakości życia chorego i jej rodziny.

## TRANSPARENTNOŚĆ I RAPORTOWANIE

Fundacja publikuje swoje sprawozdania na stronach Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, które sprawuje również funkcję nadzorczą nad naszą działalnością.

**Drodzy seniorzy, wiemy, że macie czułe i otwarte serca na potrzebujących. Wspierając naszą Fundację, stajecie się częścią czegoś wyjątkowego. To nie tylko darowizna – to gest, który daje nadzieję. To szansa, by na twarzy dziecka walczącego o zdrowie zagościł uśmiech. To ciepło dla rodziny zmagającej się z codziennymi trudami. Wasza pomoc sprawia, że nie jesteśmy sami w tej walce. Zachęcamy do przekazania 1,5% podatku na rzecz Fundacji MATIO lub dokonania darowizny bezpośrednio. Dziękujemy za Państwa wielkie serca i każdą formę wsparcia. Prosimy, niech to będzie także gest miłości, który zostanie w sercu każdego, kogo obdarzymy naszą pomocą.**



**Chorzy na mukowiscydozę,  
genetyczną, nieuleczalną chorobę,  
czekają na Twoje wsparcie**

ul. Celnia 6  
30-507 Kraków  
tel. (12) 292 31 80

Przeznacz darowiznę:  
96 1600 1013 0002 0011 6035 0001

Przeznacz 1,5% podatku  
KRS 00 000 97 900

W służbie chorym na mukowiscydozę od 1996 roku.

# RYNECZEK SENIORA

ZNIŻKA Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA



Głos  
SENIORA

niepasteryzowany,  
probiotyczny

HERBATKA ZIOŁOWO  
-OWOCOWA

MIÓD  
WIELOKWIATOWY  
GŁOSU SENIORA



ZAKWAS  
Z BURAKÓW GŁOSU  
SENIORA



zakup  
prospołeczny



produkty BIO - niepasteryzowane

[WWW.SKLEP.GLOSSENIORA.PL](http://WWW.SKLEP.GLOSSENIORA.PL)



MIRS  
Międzynarodowy Instytut  
Rozwoju Społecznego

Przedsiębiorstwo Społeczne

**RABAT 5 % W RESTAURACJI KRAKOWSKI GAJ**  
**RABAT 10 % NA WSZYSTKIE USŁUGI LEŚNEGO SPA**  
**RABAT 15 % NA NOCLEGI W HOTELU CITY SM**



HOTEL CITY SM  
LEŚNE SPA  
KRAKOWSKI GAJ  
\*\*\*



REZERWACJA 24H:  
TEL.: +48 12 266 60 21  
TEL. KOM.: 604 420 282  
E-MAIL: [RESERVATION@HOTELCITY.PL](mailto:RESERVATION@HOTELCITY.PL)  
RABAT OBOWIĄZUJE Z KARTĄ SENIORA  
DO DNIA 30.05.2025.



# OD NANSENA DO MATKI TERESY

Minął rok od czasu, kiedy po raz pierwszy w historii laureatami prestiżowej Nagrody Nansena zostali Polacy – Lena i Władysław Grochowski. Z kolei niedawno otrzymali Nagrodę im. Matki Teresy z Kalkuty. Władysław Grochowski to prezes Arche SA i właściciel ponad 20 hoteli w Polsce. Arche SA przeznacza 10% dochodu na działalność Fundacji Leny Grochowskiej.

## Skąd w Państwa życiu tak dużo filantropii i zrozumienia dla ludzi w potrzebie?

Moja żona Lena jest artystką, niezwykle wrażliwą osobą. Nigdy nie spotkałem kogoś, kto tak bardzo cierpi, widząc nieszczęście innych. Obydwoje mamy wewnętrzną potrzebę pomagania innym. Projekty naszej fundacji dają pracę, drugą szansę, ale także udowadniają, że osoby wykluczone mogą powrócić do pełnego funkcjonowania w społeczeństwie przy określonym wsparciu.

## Nagroda Nansena od UNHCR wiąże się także z reprezentowaniem problemów uchodźców i osób potrzebujących wsparcia. Jak scharakteryzowałby Pan ostatni rok w tej kwestii?

Nigdy się nie pogodzę, że pewna grupa decydująca o losach ludzkości nie rozwiązuje tego problemu. Jeśli ktoś urodził się w ubóstwie, nie jest temu winny. Elity nie mogą być więc egoistyczne. Niestety we współczesnym świecie zgubiliśmy człowieka. Mamy rozwój technologii, ale coraz więcej ludzi nie wytrzymuje tego tempa. Osobiście jestem za kontrolowanym przyjmowaniem uchodźców w naszym kraju – ich sytuacja cały czas wymaga działania.

## Z jednej strony potrzebujemy ludzi do pracy, również z przyczyn demograficznych, a z drugiej – obserwujemy złe doświadczenia i patologie migracyjne za granicą. Jak nie powtórzyć tych błędów w Polsce?

Trzeba wyciągnąć właściwe wnioski, bo izolowanie ludzi w swoistych gettach to zły kierunek. Jeszcze gorsze jest rozdawanie im socjału, który powoduje, że wielu przyjezdnych woli kombinować i trafia na margines społeczeństwa, zamiast pracować. Polska przez wieki była krajem wielokulturowym, ludzie się mieszały i dzięki temu powstawały

nowe wartości. Wiele lat temu w fundacji zaczynaliśmy od pomocy repatriantom. Dziś oni wspierają innych uchodźców, których trzeba potraktować jak gości. To my musimy dać szansę, poznać ich kulturę, pozwolić się zintegrować i wspólnie tworzyć coś nowego.

## Czego więc powinniśmy się nauczyć, patrząc na sytuację za granicą?

Osoba trafiająca do Polski powinna jasno wiedzieć, co się z nią będzie działo i na jakich zasadach może tu pozostać. Jeśli ktoś chce pracować, powinien zostać szybko zweryfikowany i mieć opcję dokończania, by podnosić swoje kwalifikacje. W końcu potrzeba nam ludzi w wielu obszarach gospodarki. Uważam, że praca to jest coś, co nas napędza.

## A jakie są Państwa najnowsze projekty związane z integracją osób wykluczonych?

Pracujemy nad programem mieszkań i pracy dla osób społecznie wykluczonych. Średnio w zespole mieszkaniowym będzie do 50 mieszkań dla osób z niepełnosprawnością, uchodźców, byłych więźniów i osób w kryzysie bezdomności czy młodzieży opuszczających domy dziecka.

## W ostatnim roku otrzymali Państwo mnóstwo nagród. Która z nich była dla Pana szczególnie wyróżnieniem?

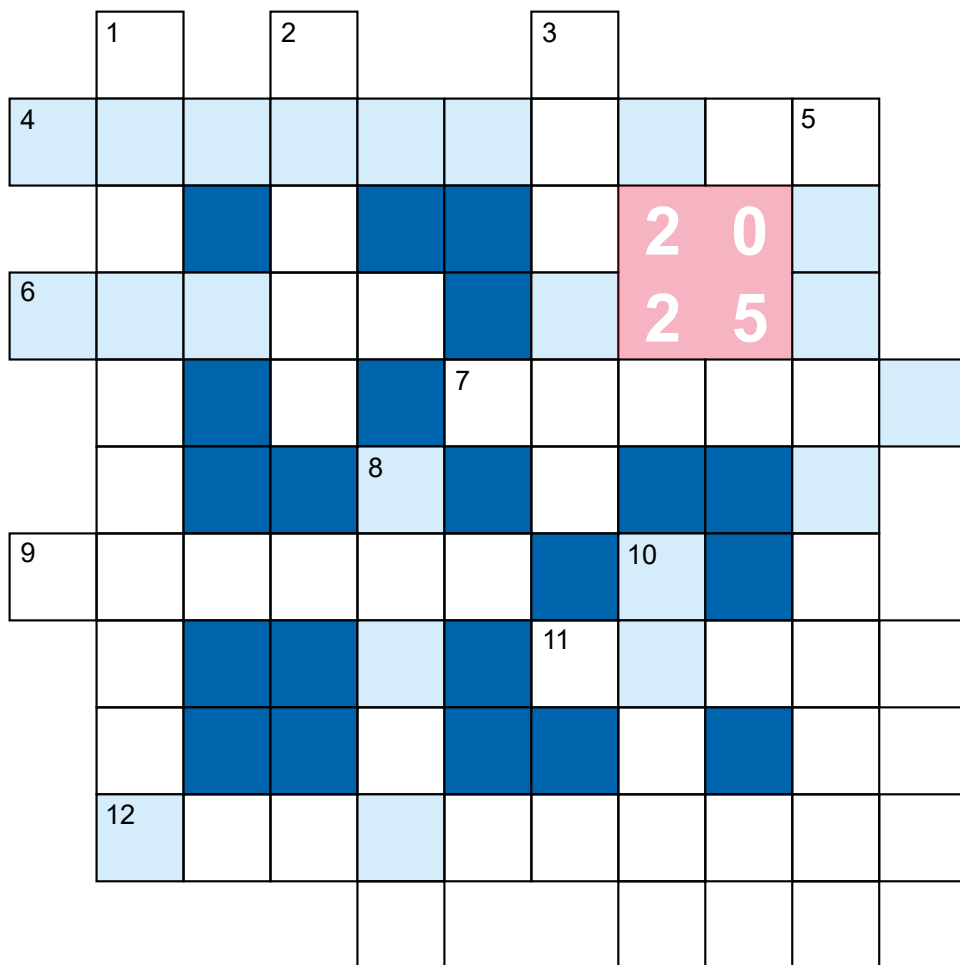
Wszystkie przyznane nagrody przez te lata dawały mi sygnał, że angażowanie się w problemy społeczne to właściwy kierunek, dlatego każda z nich jest ważna. W 2024 roku szczególnie była nagroda Polskiej Rady Biznesu im. Mieczysława Wilczka. Pamiętam czasy, kiedy ten minister wprowadził w PRL-u ustawę o wolności gospodarczej. Chciałbym, aby ta sytuacja się powtórzyła, bo przez ostatnie 35 lat politycy odebrali nam tę wolność w znacznym stopniu.



NAGRODĘ W BOMBAJU ODEBRALI DYREKTORKA FUNDACJI LENY GROCHOWSKIEJ – ANETA ŻOCHOWSKA ORAZ WNUK LAUREATÓW – JAN GROCHOWSKI.

# KRZYŻÓWKA – ĆWICZ UMYŚŁ!

Litery w kolorowych polach czytane rzędami utworzą rozwiązanie.



## POZIOMO:

- 4) potocznie: bystrość umysłu, orientacja
- 6) rynsztok, kanał
- 7) np. sernik, makowiec
- 9) związek organiczny – najprostszy alken
- 11) najdłuższa rzeka Europy
- 12) hostia dla wiernych

## PIONOWO:

- 1) rodzaj przewodu telekomunikacyjnego
- 2) główny plac miasta
- 3) Węgierski – ojciec królowej Jadwigi
- 5) obowiązkowe dostawy na rzecz państwa
- 8) wzmocnione wino aromatyzowane przyprawami
- 10) model Opla

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

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







## KROKIETY Z MIĘSEM MIELONYM I SEREM

### Składniki na ciasto:

- 1,5 szklanki mąki
- 200 ml mleka
- 200 ml wody
- 1 jajko

### Składniki na farsz:

- 500 g mięsa mielonego
- 300 g startego żółtego sera
- 2 cebule
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej
- przyprawy do smaku: sól, pieprz, majeranek
- dodatkowo: roztrzepane jajko, bułka tarta i olej do smażenia



czas mieszaj. Tak przygotowane mięso przetóż do miski, dodaj żółty ser. W osobnym naczyniu wymieszaj mąkę, mleko, wodę i jajko, tak aby powstało ciasto na naleśniki. Nie może być zbyt gęste ani zbyt rzadkie. Naleśniki smaż na rozgrzanym tłuszczu. Potem kładź farsz i zawijaj kromki. Na koniec obtaczaj w jajku i bułce tartej, a następnie usmaż na rozgrzanym tłuszczu.

■ **URSZULA JASŁOWSKA, MOSTEK**

### Sposób przygotowania:

Dopraw mięso mielone. Cebulę obierz, drobno posiekaj i smaż przez kilka minut do zeszklenia. Do mięsa dodaj przysmażoną cebulę, 2 łyżki bułki tartej i jajko, a następnie wymieszaj całość. Podsmażaj na patelni przez około 15 minut. Cały

## CHLEB POWSZEDNI

### Składniki:

- 700 g mąki pszennej 650
- 300 g mąki żytniej
- zakwas żytni
- 10 g drożdży
- łyżka soli
- łyżeczka cukru
- 600-650 ml przegotowanej, ciepłej wody
- słonecznik, dynia, siemię lniane, płatki owsiane



### Sposób przygotowania:

Przesiej mąkę, dosyp pozostałe składniki i dodaj zakwas. Wszystko zamieszaj do uzyskania konsystencji ciasta. Pozostaw pod przykryciem na 2 godziny w ciepłym miejscu. Przetóż do foremki wyścielonej papierem do pieczenia. Możesz posmarować wierzch chleba roztrzepanym jajkiem oraz posypać ziarnami słonecznika, siemienia lnianego, czarnuszki. Ponownie zostaw pod przykryciem na kolejne 2 godziny. Po tym czasie włóż foremki z ciastem do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piecz około 40 minut. Smacznego!

■ **IRENA SZŁĄSKIEWICZ, RADZYŃ PODLASKI**

## SZARLOTKA



### Składniki:

- 4 jajka
- 100 g cukru
- 120 g masta
- 120 ml mleka
- 7 jabłek
- 280 g mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

### Sposób przygotowania:

Ubij jajka z cukrem na puszystą masę. Następnie zagotuj mleko z mąką. Do miski przesiej mąkę z proszkiem do pieczenia i dodaj do niej wcześniejsze składniki. Wymieszaj. Jabłka pokrój w plastry i utóż w foremce. Owoce zalej przygotowaną masą. Piecz około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Smacznego!

■ **JADWIGA DEJWOREK, MIECHÓW**

## PODZIEL SIĘ SWOJĄ TWÓRCZOŚCIĄ

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

### Spotkanie wigilijne

Ile razy stół nakryty białym obrusem pachnącym siankiem z łąk zielonych stawał się oazą pokoju zebranych najdroższych ludzi sercem zakochanych.

Dodatkowe nakrycie dla wędrowca dodawało spokoju, godności wartościom które idą z tobą w kolejny rok życia.

Kiedyś ty, mały chłopiec, młodzieniec żywym obrazem przestrzeni dotykałeś opłatka dzielonego przez ojca kochanego.

Dziś sam bierzesz opłatek śnieżnobiały jesteś tatą, dziadkiem, spełniasz dalej rolę mówisz, dzielisz między tymi, których kochasz.

Spotkanie wigilijne, które łączy kolejne pokolenia Sercem, brzmieniem kolęd, choinką zieloną.

ANNA ŁĘCKA, RADOM

### 1987

tatusiu mój kochany, byłam dziś u ciebie nieważne, czyś w niebycie, czy też może w niebie wciąż z tobą rozmawiam, dobrze o tym wiesz mówię ci o wszystkim, wiem, że tego chcesz nasze spotkania, choć rzadkie, są nam tak potrzebne mnie, bo czuję świat lepiej, tobie, bo wciąż żyjesz – we mnie

MAGDALENA KWASOW, WARSZAWA

### Podobieństwa czy różnice?

Co ma wspólnego romantyzm i reumatyzm materializm i feudalizm socjalizm i realizm? To samo, co młodość ze starością, miłość z miłością,

suchar z plackiem, Agatka z Jackiem, ja z poetą? Po prostu – to nie to!

MARIANNA ŁESZYK, GRABÓW NAD PROSNĄ

### Tato

On tu jest,  
Ja Go nie widzę,  
na łąkach niebios  
tańczy walczyka wśród gwiazd,  
gra Mu muzyka  
z słonecznej mgły.

chciałbym być choć śladem  
na Jego słonecznym cieniu,

był bogatym w mądrość życia,  
choć materialnie ubogim,

nikt mnie nie słyszy  
tylko On,

choć głośno wołam:

Tato, jesteś mi wzorem,

Chciałbym być taki jak Ty.

FRANCISZEK OPYD

### Świąteczne nutki

Skaczą nutki  
Po klawiszach  
Ślizgają się  
Po pianinie  
Z góry na dół,  
Na dół, do góry  
Lekko  
Miętko  
Płynnie  
Dyrygent ostrożnie  
Wziął je na ręce  
Podzielił się  
Z nimi opłatkiem  
I już słychać tony  
Gorące  
Dźwięczne  
To kolędy  
Rozpalają serca słuchaczom

MARIA LEŚNIEWSKA, WARSZAWA



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!



## TOREBKI MOJEGO ŻYCIA: TOREBKA EKSPLODERKI. MIKROKOSMOS. BAKTERIE

W 2023 roku miałam niecodzienną okazję uczestniczyć w eksperymencie naukowym. Eksperyment, w ramach współpracy z UTW Siewierz, przeprowadzali naukowcy z Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Polegał na przyjmowaniu przez ochotników szczepów bakterii, które miały pomóc w profilaktyce chorób Alzheimera i Parkinsona.

Od tamtej pory dręczy mnie pytanie, jak zaprzyjaźnić się z bakteriami w moim organizmie. To byłaby niecodzienna relacja. Jak to z przyjaźnią bywa, najpierw trzeba przyjaciół poznać. Spędzić z nimi troszkę czasu, pokonwersować, poplotkować i wspólnie zjeść coś dobrego. Puszczam wodze fantazji, wyobrażając sobie, że mój biotom składa się ze służb specjalnych. Jedne robią dobrą, a drugie złą robotę. Matka Natura wyposażyła nas w bakterie, przy czym każdy z nas ma swój indywidualny zestaw. Ten indywidualny zestaw decyduje o naszym układzie odpornościowym: o tym, na jakie choroby zachorujemy i jak szybko sobie z nimi poradzimy.

Ponoć człowiek ma dwa ośrodki zarządzania: mózg i żołądek. Specjaliści z zakresu prebiotyki twierdzą, że w mózgu bakterie te są zhierarchizowane: od generałów po szeregowców. Każdy wypełnia swoją funkcję. W żołądku działają wyłącznie bakterie kaprale – od czarnej roboty.

Mikrobiom jest nie tylko „w nas”, ale również „na nas”. Na skórze człowieka znajduje się wiele różnych mikroorganizmów, w tym: bakterie, wirusy, grzyby i roztocza. Te mikrobiomy pomagają utrzymać skórę zdrową poprzez konkurencję z potencjalnie szkodliwymi mikroorganizmami. Badania na zwierzętach pokazały, że mikrobiom jelitowy może wpływać na działanie mózgu, np. poprzez produkcję neuroprzekazników, takich jak serotonina i dopamina. Istnieje również wiele badań sugerujących, że mikrobiom może wpływać na ryzyko rozwoju zaburzeń, takich jak depresja i zaburzenia lękowe.

Mikrobiom może ewoluować wraz z nami. Nasz system immunologiczny domaga się zsiadłego mleka, jogurtów, kiszonek, orzechów, probiotyków.

W kryminalistyce bakterie również wykonują niecodzienną robotę. Badając ślad biologiczny, możemy określić wiek ofiary bądź wiek sprawcy z dokładnością od trzech do pięciu lat – tak twierdzą eksperci z tej dziedziny. Na podstawie układu kropli krwi i kształtu jej plam da się zrekonstruować przebieg zdarzeń. Można sobie zatem wyobrazić, że zamiast linii papilarnych będzie badany biotom sprawcy z miejsca przestępstwa. Nie bójmy się więc bakterii!

FELIETON: LIDIA SIEGMUND, SIEWIERZ



## FRASZKI

Życie z włączonym telefonem  
w efekcie taki skutek niesie,  
że zamiast lepiej funkcjonować,  
żyjemy w ciągłym techno-stresie.

MARCIN URBAN



Świat współczesny tworzą hasta:  
dla mnie, o mnie, chcę mieć zaraz,  
moja racja jest najmojsza...  
przez co wielki jest ambaras!

Na obrazki w Internecie  
patrzę teraz z obawami,  
bo inteligencja sztuczna  
lubi pożartować z nami.

MARCIN URBAN

## DOŁĄCZ DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”!

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



5 KWIECZNIA 2024 ROKU DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” PRZYSTĄPIŁA GMINA ŻABNO. PREZES STOWARZYSZENIA MANKO ŁUKASZ SALWAROWSKI WRĘCZYŁ CERTYFIKAT ÓWCZESNEJ BURMISTRZ MIASTA I GMINY – MARCIN HERDUŚ.

### PARTNERZY PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”







19 KWIECZNIA 2024 ROKU INAUGURACJA PRZYSTĄPIENIA DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” ODBYŁA SIĘ W GMINIE RADZYMIN. GRATULACJE PRZYJĄŁ BURMISTRZ KRZYSZTOF CHACIŃSKI.

27 MAJA 2024 ROKU DO NASZEGO PROGRAMU DOŁĄCZYŁA GMINA TARNOWIEC. AMBASADOR ZDROWEGO STYLU ŻYCIA GŁOSU SENIORA, MAREK PILCH, UROCZYŚCIE WRĘCZYŁ CERTYFIKAT ÓWCZESNEJ KANDYDATCE NA URZĄD, A OBECNIE WÓJT – AGACIE AUGUSTYN.







5 CZERWCA 2024 ROKU INAUGURACJA NASTĄPIŁA W MIEŚCIE I GMINIE JELCZ-LASKOWICE. CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY CZŁONKOSTWO W PROGRAMIE „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” ODEBRAŁ BURMISTRZ PIOTR STAJSZCZYK.



DOBZYŃ NAD WISŁĄ TO KOLEJNA GMINA, KTÓRA PRZYSTĄPIŁA DO NASZEGO PROGRAMU. 18 CZERWCA 2024 ROKU CERTYFIKAT ZOSTAŁ PRZEKAZANY NA RĘCE BURMISTRZA PIOTRA WIŚNIEWSKIEGO.



10 SIERPNIĄ 2024 ROKU INAUGURACJA ZOSTAŁA ZORGANIZOWANA W PIWNICZNEJ-ZDROJU. PREZES STOWARZYSZENIA MANKO ŁUKASZ SALWAROWSKI WRĘCZYŁ CERTYFIKAT BURMISTRZOWI TOMASZOWI MICHAŁOWSKIEMU.



20 SIERPNIĄ 2024 ROKU ODBYŁA SIĘ INAUGURACJA PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” W GMINIE FRYSZTAK. GRATULACJE PRZYJĄŁ WÓJT JAN ZIARNIK.



JAKO KOLEJNA DO NASZEGO PROGRAMU PRZYSTĄPIŁA GMINA MARKOWA. 25 SIERPNIĄ 2024 ROKU CERTYFIKAT GMINY PRZYJAZNEJ SENIOROM ODEBRAŁ WÓJT ALEKSANDER CWYNAR.



30 SIERPNIĄ 2024 ROKU INAUGURACJA ODBYŁA SIĘ W GMINIE OCHOTNICA DOLNA. W IMIENIU WÓJTA TADEUSZA KRÓLCZYKA CERTYFIKAT ODEBRAŁA KIEROWNIK ZESPOŁU DS. ZARZĄDZANIA PROJEKTAMI, MAŁGORZATA PIĄTEK.



17 WRZEŚNIA 2024 ROKU INAUGURACJĘ ŚWIĘTOWALI SENIORZY W ŻORACH. W TRAKCIE UROCZYSTOŚCI AMBASADOR MAREK PILCH WRĘCZYŁ CERTYFIKAT PREZYDENTOWI WALDEMAROWI SOSZE.



23 WRZEŚNIA 2024 ROKU DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁ POŁANIEC. CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY CZŁONKOSTWO ODEBRAŁ BURMISTRZ JACEK NOWAK.



16 PAŹDZIERNIKA 2024 ROKU INAUGURACJA PRZYSTĄPIENIA DO NASZEGO PROGRAMU NASTĄPIŁA W KORZENNEJ. CERTYFIKAT ZOSTAŁ ZŁOŻONY NA RĘCE WÓJTA LESZKA SKOWRONA.



Z KOLEI 17 PAŹDZIERNIKA 2024 ROKU PROGRAM „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” ZOSTAŁ ZAINAUGUROWANY W PIĘKOSZOWIE. GRATULACJE PRZEKAZALIŚMY BURMISTRZ TERESIE JAKUBOWSKIEJ.



## SENIORZY Z GMINY PORAJ ŚWIĘTOWALI GMINNY DZIEŃ SENIORA



Blisko 150 seniorów spotkało się 10 października w sali widowiskowo-kinowej „Bajka”, by wspólnie uczcić X Gminny Dzień Seniora. Wójt gminy Poraj Katarzyna Kaźmierczak uhonorowała ambasadora Zdrowego Stylu Życia Głosu Seniora dr. Marka Pilcha zaszczytnym tytułem „Przyjaciela Gminy Poraj” nadawanym przez władze samorządowe gminy. Przypominamy, że gmina Poraj jest naszą Gminą Przyjazną Seniorom.

Nie brakowało życzeń dla seniorów. Tego dnia osoby reprezentujące poszczególne środowiska seniorskie otrzymały z rąk wójta Katarzyny Kaźmierczak i przewodniczącej Rady Gminy Poraj Ewy Mastoń pamiątkowe kalendarze wraz z symboliczną różą. Na scenie wystąpili: KGW „Malwy” i Kapela Biesiadna z Choronia. Z kolei gwiazdą wieczoru był król śląskich szlagierów Jacek Silski.

To niezwykle spotkanie zostało przeprowadzone serdecznością i dobrą energią:

– Dziękuję wszystkim seniorom za całokształt pracy na rzecz społeczności lokalnej gminy Poraj. Podziwiam Was każdego dnia za aktywne życie, realizację pasji oraz życiowy optymizm, które owocują aktywną pracą na rzecz gminy Poraj, w wielu aspektach życia społecznego – mówiła podczas uroczystości Dnia Seniora wójt gminy Poraj, Katarzyna Kaźmierczak.

Galę poprowadził Andrzej Kozłowski, pętnomocnik Gminy Poraj ds. polityki senioralnej. Gminny Dzień Seniora został zorganizowany po raz pierwszy w 2015 roku. Powstał z potrzeby serca, z chęci wyrażenia szacunku i wdzięczności dla całego środowiska seniorów działających na rzecz kultury w gminie Poraj.

## DZIENNY DOM POBYTU W HRUBIESZOWIE



Dzienny Dom Pobytu to miejsce stworzone z myślą o hrubieszowskich seniorach potrzebujących wsparcia i przestrzeni do aktywnego spędzania czasu. Powstał dla osób, które z powodu wieku, stanu zdrowia lub niepełnosprawności wymagają pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Ośrodek wspiera nie tylko samych seniorów, ale także ich rodziny i opiekunów, bo zyskują oni możliwość łączenia opieki z aktywnością zawodową. Hrubieszów należy do programu „Gmina Przyjazna Seniorom”.



Placówka oferuje bogaty program zajęć i usług. Uczestnicy korzystają z terapii zajęciowej, zarówno grupowej, jak i indywidualnej, rehabilitacji i wsparcia psychologicznego. Nie bez znaczenia jest również oferta rekreacyjna, która obejmuje zajęcia edukacyjne, organizację wydarzeń kulturalnych, a także różnorodne aktywności ruchowe. Seniorzy codziennie otrzymują również ciepły posiłek.

– Tworzenie takich miejsc jest kluczowe w budowaniu przyjaznego środowiska, w którym każdy nasz mieszkaniec może czuć się dostrzeżony i otoczony kompleksową opieką – podkreśla burmistrz miasta Hrubieszowa, Marta Majewska.

Rekrutacja odbywa się w sposób ciągły. Dokumenty rekrutacyjne są dostępne na stronie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej lub od poniedziałku do piątku w godz. 7:30–15:30 w siedzibie Dziennego Domu Pobytu przy ul. Staszica 9 w Hrubieszowie.

Inwestycja jest realizacją założeń Planu Rozwoju Lokalnego w ramach projektu „Rozwój Lokalny Hrubieszowa – od partycypacji do realizacji”, współ-



finansowanego ze środków norweskich oraz Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014–2021.

## KONKURS FOTOGRAFICZNY PT. „MOJA ZIELONA OAZA”



W lipcu 2024 roku burmistrz miasta Malborka oraz Malborska Rada Seniorów ogłosili konkurs fotograficzny pt. „Moja zielona oaza”. Organizatorzy chcieli, aby malborscy seniorzy przedstawili w formie zdjęć swoją zieloną lub kwiatową przestrzeń w obrębie działki, ogrodu, mieszkania czy też balkonu. Malbork to nasza Gmina Przyjazna Seniorom.



tywnego spędzania wolnego czasu oraz uwrażliwianie na piękno otaczającej przyrody.

Konkurs trwał od 1 sierpnia do 15 września 2024 roku. W tym terminie wpłynęło 6 prac konkursowych. Wszystkie były wspaniałe, ale na szczególną uwagę i podziw zasługują przede wszystkim ciężka praca nad tym, by ogrody, podwórka czy balkony stawały się coraz piękniejsze.

Jury przyznało 1, 2 i 3 miejsce oraz 3 wyróżnienia.

- 🥇 1 miejsce: Maria Piotrowska
- 🥈 2 miejsce: Stanisław Piotrowski
- 🥉 3 miejsce: Alicja Zaborowska
- 🌟 Wyróżnienia: Anna Siemaszkiewicz, Helena Jaroszek, Małgorzata Bednarek

Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali bony upominkowe do wykorzystania w Centrum Ogrodniczym Magnolia w Malborku ufundowane przez Firmę Leier Polska S.A. w Malborku. Nagrody za podium to także książki o parkach narodowych i krajobrazowych ufundowane przez Oddział Przewodnicki Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego Malbork im. Stefana Dubyny.

## TAKICH DNI SENIORA W MIELCU JESZCZE NIE BYŁO!



W dniach 7–12 października 2024 roku Mielec, czyli nasza Gmina Przyjazna Seniorom, stał się centrum wydarzeń integracyjnych, społecznych i kulturalnych dla seniorów. Motywem 7 edycji Mieleckich Dni Seniora pod patronatem Głosu Seniora była Francja. Tradycyjnie Dni Seniora rozpoczęły się przekazaniem symbolicznego klucza do bram miasta Mieleckiej Radzie Seniorów na czele z przewodniczącą Stanisławą Rzeźnik.

Wielki finał VII Mieleckich Dni Seniora odbył się 12 października. Rozpoczęto go przemarszem barwnego korowodu kilkudziesięciu grup senioralnych, które przeszły z Placu Armii Krajowej do Hali MOSiR. Na miejscu prezydent miasta Mielca Radostaw Swół powitał wszystkie grupy i wręczył im pamiątkowe statuetki.

– Seniorzy to niezwykle ważna część naszej społeczności, dlatego cieszymy się, że możemy im poświęcić te chwile pełne radości i wspólnoty – podkreśla prezydent Radostaw Swół.

Przygotowano bardzo bogaty program artystyczny. Na scenie wystąpili: dziecięcy Zespół KAMELEON, Formacja Taneczna „Gracja” działająca przy Mieleckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, Zespół Wokalno-Muzyczny „Senior SHOW”,

a także goście z partnerskiego miasta Morlaix we Francji. Nie zabrakło piosenki i poezji francuskiej w wykonaniu Julii Podrazy oraz prezentacji filmów uczniów z II Liceum Ogólnokształcącego w Mielcu im. Mikołaja Kopernika. Odbył się również pokaz mody francuskiej, a wielu



pozytywnych emocji dostarczył także występ Młodzieżowej Rady Miejskiej w Mielcu. Wszystko zostało zwieńczone występem gwiazdy wieczoru – tancerza i piosenkarza Alexandra Martineza oraz zabawą taneczną.



## PRZEMYSŁ WYRÓŻNIONY W IX EDYCJI NAGRODY PREZYDENTA RP „DLA DOBRA WSPÓLNEGO”



21 listopada 2024 roku odbyła się uroczysta gala IX edycji Nagrody Prezydenta RP „Dla dobra wspólnego”. W trakcie wydarzenia prezydent Andrzej Duda wręczył statuetki i dyplomy laureatom czterech kategorii: „Człowiek – lider”, „Organizacja – instytucja”, „Dzieło – przedsięwzięcie, projekt”, a także Nagroda Specjalna im. Piotra Pawłowskiego. Trzecie miejsce otrzymało między innymi Stowarzyszenie Damy i Huzary z Przemyśla, czyli z naszej Gminy Przyjaznej Seniorom.

i dbałością o szczegóły, z uwzględnieniem kroju z dawnych epok. Wiedza na ten temat jest czerpana z materiałów archiwalnych, zdjęć i obrazów znanych mistrzów malarstwa. Działalność Stowarzyszenia to również udział w rekonstrukcjach mających na celu upamiętnianie ważnych wydarzeń historycznych.

Stowarzyszenie Damy i Huzary było nominowane w kategorii „Dzieło – przedsięwzięcie, projekt” i zdobyło 3 miejsce! Stowarzyszenie powstało w 2021 roku

w Przemyślu. Skupia ludzi działających społecznie, aby odwzorować i budować tożsamość kulturalną Podkarpacia. Jego celem jest promowanie regionu i społeczności lokalnej. Członkowie przygotowują liczne widowiska, podczas których prezentują bogactwo polskiej kultury i integrują mieszkańców powiatu przemyskiego. Stowarzyszenie organizuje pokazy mody epokowej w muzeach, szkołach, przedszkolach oraz w innych placówkach kulturalnych. Pokazywane stroje są szyte z niezwykłą starannością

### LAUREACI

**Kategoria: Człowiek – Lider**

🌟 Marek Kamiński

**Kategoria: Instytucja – Organizacja**

🌟 Fundacja Małych Stópek

**Kategoria: Dzieło – przedsięwzięcie, projekt**

🌟 Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom

**Nagroda Specjalna im. Piotra Pawłowskiego**

🌟 Wojciech Kowalczyk

FOT. IPSISH-DAMY I HUZARY, SABINA POLUDNIAK



## SENIORALNE POLKOWICE



Tegoroczne święto seniorów w Polkowicach na Dolnym Śląsku, naszej Gminie Przyjaznej Seniorom, zorganizowano pod hasłem „Jesteśmy razem – budujemy relacje, przeganiamy samotność”. Po otrzymaniu klucza do bram miasta polkowiccy seniorzy przez trzy dni rywalizowali w zawodach sportowych, tańczyli, słuchali koncertów, śpiewali i przede wszystkim dobrze się bawili.

W ramach tegorocznej akcji zorganizowano zawody sportowe, warsztaty z udzielania pierwszej pomocy i pogadanki medyczne. Były stoiska informacyjne z ofertą zajęć dla seniorów i warsztaty artystyczne,



FOT. PAWEŁ PAZDZIÓR, UG POLKOWICE

konkursy z nagrodami, koncerty i wspólne śpiewanie znanych szlagierów, a także dyskoteka dla seniorów.

– To uśmiechnięte, kolorowe i radosne święto. Nasi seniorzy są świetnie zorganizowani, dlatego w Polkowicach mamy wiele grup, stowarzyszeń i organizacji, gdzie starsi mieszkańcy mogą wykazać się swoją aktywnością. Każdego dnia udowadniają nam, że życie seniora nie musi być smutne czy samotne. Składam raz jeszcze najlepsze życzenia i zachęcam do korzystania z gminnej oferty zajęć – mówi Wiesław Wabik, burmistrz Polkowic.

Imprezy dla seniorów organizowane są w Polkowicach od wielu lat.

– Biorę udział po raz drugi. Jest to dla nas bardzo ważne wydarzenie i okazja, żeby się spotkać i wyjść z domu. Przyznaję, że nie zawsze chce mi się wychodzić. Jednak tym razem zmobilizowałam się na prośbę koleżanek – przyznaje Lidia Brząkowska ze Stowarzyszenia Amazonki Polkowice.

Wydarzenie zostało sfinansowane z budżetu Gminy Polkowice oraz dofinansowane ze środków budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

■ RED. HALINA WYBORSKA

## SENIORZY W KOLBUDACH NIE MUSZĄ PŁACIĆ ZA WYWÓZ ŚMIECI



W listopadzie 2024 roku Rada Gminy Kolbudy podjęła uchwałę w sprawie przyjęcia nowego świadczenia na rzecz rodziny pod nazwą „Kolbudy dla seniora”. Dzięki temu od 1 stycznia 2025 roku mieszkańcy gminy, którzy ukończyli 65 lat i złożyli wniosek, nie muszą płacić za odbiór i zagospodarowanie odpadów komunalnych. Aby skorzystać z oferty, trzeba posiadać Kartę Mieszkańca Gminy Kolbudy. Kolbudy należą do programu „Gmina Przyjazna Seniorom”.

Poza wiekiem warunkiem przyznania nowego świadczenia jest zamieszkiwanie w gospodarstwie domowym, które nie zostało wcześniej objęte „Kolbudzkim świadczeniem w zakresie zmniejszenia odpłatności za gospodarowanie odpadami komunalnymi”. W takim przypadku należy zrezygnować z dotychczasowej ulgi.

Każdy uprawniony mieszkaniec gminy Kolbudy musi złożyć wniosek w Urzędzie Gminy Kolbudy osobiście lub za pośrednictwem pełnomocnika, dokumenty może również wystać pocztą na adres: **Urząd Gminy Kolbudy, ul. Staromłyńska 1, 83-050 Kolbudy**. Co ważne, nie trzeba składać wniosku co roku.

W jaki sposób jest obliczana wysokość świadczenia? Jeśli w gospodarstwie zamieszkuje tylko jeden senior, opłata za wywóz odpadów wynosi 93,50 zł miesięcznie, czyli taką samą wysokość ma przyznane świadczenie. W przypadku dwóch seniorów kwota

ta dzieli się na pół. W sytuacji gdy senior mieszka z osobami poniżej 65 roku życia, opłata za wywóz zostanie pomniejszona o wyliczone świadczenie na podstawie złożonego wniosku. Jeżeli w gospodarstwie zamieszkuje więcej seniorów, którzy chcą, aby świadczenie pokrywało całą opłatę za wywóz, to każdy z nich powinien złożyć wniosek.

## LUDOTERAPIA W GAJU DLA SENIORÓW I NIE TYLKO

„Ludoterapia w Gaju dla seniorów i nie tylko” to projekt, który jako Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich w Gaju realizowaliśmy w ramach Lokalnego Programu Grantowego Gminy Mogilany będącego częścią partnerską programu „Małopolska Lokalnie” realizowanego w ramach umowy z Narodowym Instytutem Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego. Gmina Mogilany należy do naszych partnerskich Gmin Przyjaznych Seniorom.



Ludoterapia jest jedną z nowszych form terapii łączących gry logiczne i zręcznościowe oraz zajęcia i zabawy ruchowe, które służą do utrzymania seniorów w jak najdłuższej sprawności fizycznej i intelektualnej. Projekt zakładał 15 spotkań dla seniorów w okresie wakacyjnym. Seniorzy wykonywali lekkie ćwiczenia gimnastyczne i ruchowe dostosowane do potrzeb i możliwości każdej osoby. Największą popularnością cieszyły się jednak gry w karty, literaki (scrabble), szachy oraz gry skojarzeniowe. Seniorzy mieli do dyspozycji również gry ruchowe, takie jak cymbergaj czy bule. Wszystko to odbywało się w atmosferze śmiechu i radości, wspomnień z dawnych lat. Ponadto na każdym spotkaniu czekały na seniorów słodkości i napoje przygotowane przez członkinie Koła.

W naszej miejscowości brakuje inicjatyw dla seniorów, dlatego spotkania te cieszyły się dużą popularnością i mimo zakończenia projektu obiecaliśmy organizować kolejne spotkania. Jako KGiGW w Gaju stawiamy m. in. na integrację i aktywizację seniorów. Dla nas, organizatorów, to kolejne

bardzo ciekawe doświadczenie i zapewne wykorzystamy je do realizacji następnych inicjatyw. Projekt brzmiał tajemniczo przez swój tytuł „Ludoterapia...”, ale był trafną odpowiedzią na potrzeby naszych lokalnych seniorów.

### ■ KOŁO GOSPODYŃ I GOSPODARZY WIEJSKICH W GAJU







UKOŃCZYŁEŚ 60 ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. **PONAD 4000 FIRM** Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

## POLECANI PARTNERZY PROGRAMU

### Vision Express

254 Salony w całej Polsce  
**149 zł zniżki** na kompletną parę okularów korekcyjnych jednoogniskowych.  
**429 zł zniżki** na kompletną parę okularów korekcyjnych progresywnych. [www.visionexpress.pl](http://www.visionexpress.pl)

### Instytut Zdrowia SOFRA im. Ewy i Sobie- stawa Zasady – Karpacz

**5% zniżki**  
ul. Zaciszna 2, 58-540 Karpacz  
tel. 75 742 88 57,  
sekretariat.karpacz@sofra.com.pl  
[www.sofra.com.pl](http://www.sofra.com.pl)

### Instytut Zdrowia SOFRA im. Ewy i Sobie- stawa Zasady – Mielno

**5% zniżki**  
ul. Chelmońskiego 2, 76-032 Mielno,  
tel. 94 318 92 64,  
[recepca.com.pl@sofra.com.pl](mailto:recepca.com.pl@sofra.com.pl)  
[www.sofra.com.pl](http://www.sofra.com.pl)

### Uzdrowisko Konstancin-Zdrój S.A.

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

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

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

### Uzdrowisko Łądek-Długopole S.A.

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

### Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.

**10% zniżki** na pełnopłatny pobyt leczniczy w wymienionych obiektach spółki: Szpital Krystyna, Szpital Górka; Sanatoria: Marconi, Mikołaj, Obłęgorek, Willa Zielona.  
**10% zniżki** na pobyt w wolno stojącym DOMKU na terenie Parku Zdrojowego (kwatery)  
**10% zniżki** na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej.  
e-mail: [rezerwacja@ubz.pl](mailto:rezerwacja@ubz.pl)  
tel. 41 370 38 00, [www.uzdrowiskobusko.pl](http://www.uzdrowiskobusko.pl)

### Uzdrowisko Ciechocinek S.A.

**5% zniżki** na pobyty hotelowe,  
e-mail: [sekretariat@uzdrowiskociechocinek.pl](mailto:sekretariat@uzdrowiskociechocinek.pl), tel.: 54 283 60 78; 54 283 6265,  
[www.uzdrowiskociechocinek.pl](http://www.uzdrowiskociechocinek.pl)

### Uzdrowisko Krynica-Żegiestów

**5% zniżki** na noclegi (bez wyżywienia),  
**10% zniżki** na masaże w Gabinetach Masażu w Nowym Domu Zdrojowym i w Starym Domu Zdrojowym  
e-mail: [rezerwacja@krynica.pl](mailto:rezerwacja@krynica.pl),  
tel: 18 471 28 01

### Restauracja SPHINX

(blisko 100 restauracji w Polsce)  
**20% zniżki** (nie dotyczy śniadań i lunchów)  
Centrala: ul. Młodych Wilcząt 36,  
05-540 Zalesie Górne,  
tel. (+48) 22 702 71 00  
[kontakt@sphinx.pl](mailto:kontakt@sphinx.pl), [www.sphinx.pl](http://www.sphinx.pl)

### SeniorApp

– to aplikacja mobilna stworzona dla osób potrzebujących, w podaszym wieku, z niepełnosprawnościami, niedołączonych oraz ich rodzin poszukujących pomocy w opiece i sprawach życia codziennego.  
**10 zł** do portfela SENIORAPP do wykorzystania na usługi w aplikacji do wpisania kodu: **OKS\_SApp01**  
ul. Prezydenta Gabriela Narutowicza 57/2, 90-130 Łódź, tel. Infolinia: 727 207 020  
<https://seniorapp.pl>

### GRUPA ARCHE S.A.

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

### SANATORIUM GRACJA SPÓŁKA Z O.O.

**5% rabatu** na pobyty pełnopłatne powyżej 6 dób, całkowicie finansowanych ze środków własnych kuracjusza, nie obejmuje opłat za pobyty ze skierowaniem z NFZ, za turnusy rehabilitacyjnej dofinansowywane ze środków PFRON. Upust nie łączy się z promocjami, ofertami specjalnymi oraz last minute; zwolnienie z opłaty za czajnik dla pacjentów kierowanych przez NFZ; **50% zniżki** za wypożyczenie kijków do Nordic Walking ul. Wojska Polskiego 3, 87-720 Ciechocinek,  
[biuro@sanatoriumgracja.pl](mailto:biuro@sanatoriumgracja.pl),  
tel. (54) 2835631,  
[www.sanatoriumgracja.pl](http://www.sanatoriumgracja.pl)

### Uzdrowisko Ustron

**10% zniżki** na pobyty rehabilitacyjne i medyczne

- Sanatorium i Szpital Uzdrowski „Równica”, ul. Sanatoryjna 7, 43-450 Ustron
- Sanatorium „Rosomak” ul. Zdrojowa 2, 43-450 Ustron
- Sanatorium „Kos” ul. Zdrojowa 12, 43-450 Ustron
- Sanatorium „Narcyzy” ul. Zdrojowa 9, 43-450 Ustron

Informacje i rezerwacje:  
[infolinia@uzdrowisko-ustron.pl](mailto:infolinia@uzdrowisko-ustron.pl)  
tel. 33 854 54 54

### Centrum Medyczne Zabrodzie

**20% zniżki** na zabiegi podologiczne  
Zabrodzie 7E, 52-351 Zabrodzie,  
tel. 786 482 477  
[cmzabrodziebiznes@gmail.com](mailto:cmzabrodziebiznes@gmail.com),  
[www.cmzabrodzie.pl](http://www.cmzabrodzie.pl)

### MYŚLENICE SPORT ARENA

**10% zniżki**  
ul. Jodłowa 1F 32-400 Myślenice  
[info@sportarenamyślenice.pl](mailto:info@sportarenamyślenice.pl)  
(12) 357 22 31,  
[www.sportarenamyślenice.pl](http://www.sportarenamyślenice.pl)

### NATURA WITA – herbaty ziołowe dla Seniorów

**10% zniżki** na produkty z grupy senior  
Kopernika 9 28-400 Pińczów  
[biuro@natur-wit.pl](mailto:biuro@natur-wit.pl) 502274390  
[www.natura-wita.pl](http://www.natura-wita.pl)

### Amerykański Park Rozrywki Twinpigs w Żorach

**Bilet Senior 15 zł**  
44-240 Żory, ul. Katowicka 24  
tel. 32 416 08 06, [bok@twinpigs.zory.pl](mailto:bok@twinpigs.zory.pl),  
[www.twinpigs.zory.pl](http://www.twinpigs.zory.pl)

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

**5% rabatu na nocleg oraz podstawową gastronomię**, ul. Kościuszki 1 59-850 Świeradów-Zdrój  
[malachit@interferie.pl](mailto:malachit@interferie.pl), 75 781 67 33,  
75 781 64 90, [www.interferie.pl](http://www.interferie.pl)

### SPORT HOTEL BORNIT W SZKLARSKIEJ PORĘBIE Grupa INTERFERIE

**5% rabatu na nocleg oraz podstawową gastronomię**, ul. Mickiewicza 21 58-580 Szklarska Poręba  
[bornit@interferie.pl](mailto:bornit@interferie.pl), 75 647 25 03,  
75 647 25 04, 75 647 25 00  
[www.interferie.pl](http://www.interferie.pl)

### SANATORIUM UZDROWISKOWE ARGENTYT W DĄBKACH. Grupa INTERFERIE

**5% rabatu na nocleg oraz podstawową gastronomię**, ul. Wydymowa 17, 76-156 Dąbki,  
[argentyt@interferie.pl](mailto:argentyt@interferie.pl), 94 314 81 34,  
94 314 81 30, [www.interferie.pl](http://www.interferie.pl)

### CHALKOZYŃ W KOŁOBRZEGU SANATORIUM UZDROWISKOWE Grupa INTERFERIE

**5% rabatu na nocleg oraz podstawową gastronomię**, ul. Zdrojowa 1 78-100 Kotobrzeg, [chalkozyn@interferie.pl](mailto:chalkozyn@interferie.pl),  
94 35 476 10, 887 875 315, 94 35 451 88,  
[www.interferie.pl](http://www.interferie.pl)

### CECHSZTYN W USTRONIU MORSKIM Grupa INTERFERIE

**5% rabatu** na nocleg oraz podstawową gastronomię, ul. Chrobrego 58 78-111 Ustronie Morskie  
[cechsztyin@interferie.pl](mailto:cechsztyin@interferie.pl)  
94 35 15 590, 94 35 15 670  
[www.interferie.pl](http://www.interferie.pl)

### Instytut Zdrowia i Urody Holispace

**10% zniżki**, ul. Św. Wincentego 93/5, 03-291 Warszawa,  
tel. 797 481 006, [www.holispace.com](http://www.holispace.com)

### Dom Seniora LEŚNE ZACISZE (DAV-MED, Dawid Gajos Ratownictwo Medyczne)

**10% zniżki na pobyt**  
Kuczków 38a, 29-145 Secemin,  
[biuro@lesnezaciszze-dps.pl](mailto:biuro@lesnezaciszze-dps.pl), 733 726 743,  
[www.lesnezaciszze-dps.pl](http://www.lesnezaciszze-dps.pl)

### Kancelaria Constantia Radcy Prawny Oliwia Józwicka

**10% zniżki na usługi**  
ul. Czeszochowska 89, 05-520 Konstancin-Jeziorna,  
[kancelaria@jozwicka.pl](mailto:kancelaria@jozwicka.pl); tel. 512 156 288,  
[www.prawnikkonstancin.pl](http://www.prawnikkonstancin.pl)

### Dom Wczasowy BESKIDY

**10% rabatu** przy pobytach do 3 dni  
**15% rabatu** przy pobytach 4-6 dni  
**20% rabatu** przy pobytach od 7 dni  
**10% rabatu** na organizację wydarzeń, konferencji, szkoleń  
ul. Wypoczynkowa 10, 43-460 Wista,  
[recepca@dwbeskidy.com.pl](mailto:recepca@dwbeskidy.com.pl),  
tel. 33 855 20 13, 518 267 636,  
[www.dwbeskidy.com.pl](http://www.dwbeskidy.com.pl)

### Restauracja LIBURNIA

**10% rabatu** na dania z karty menu  
**10% rabatu** na organizację imprez okolicznościowych  
ul. Liburnia 10, 43-400 Cieszyn,  
[recepca@liburniahotel.pl](mailto:recepca@liburniahotel.pl), tel. 33 852 29 92,  
[www.restauracjaliburnia.pl](http://www.restauracjaliburnia.pl)

### Hotel LIBURNIA

**10% rabatu** na nocleg ze śniadaniem  
**15% rabatu** na pobyt od 3 doby  
**10% rabatu** na wynajem sali konferencyjnej  
**10% rabatu** na organizację wydarzeń, konferencji, szkoleń  
ul. Liburnia 10, 43-400 Cieszyn,  
[recepca@liburniahotel.pl](mailto:recepca@liburniahotel.pl), 33 852 05 31,  
[www.liburniahotel.pl](http://www.liburniahotel.pl)

### AMW REWITA

**10% rabatu** na usługi noclegowe

- Rewita Solina, Solina 193, 38-610 Polańczyk, [rezerwacje-solina@rewita.pl](mailto:rezerwacje-solina@rewita.pl), tel. 13 470 11 45
- Rewita Kościelisko, ul. St. Nędzy Kubińca 103, 34-511 Kościelisko, [recepca.koscielisko@rewita.pl](mailto:recepca.koscielisko@rewita.pl), tel. 18 207 93 00
- Zamek Czocha, Sucha Leśna, 59-820 Sucha Leśna, [zamekczocha@rewita.pl](mailto:zamekczocha@rewita.pl), tel. 75 721 15 53
- Rewita Sopot, ul. Kilińskiego 12, 81-772 Sopot, [rezerwacje-sopot@rewita.pl](mailto:rezerwacje-sopot@rewita.pl), tel. 58 551 06 85
- Rewita Jurata, ul. Helska 2, 84-150 Hel, [rezerwacje-jurata@rewita.pl](mailto:rezerwacje-jurata@rewita.pl), tel. 58 675 42 28
- Rewita Rynia, ul. Wczasowa 59, 05-127 Białobrzegi, [recepca.ryniania@rewita.pl](mailto:recepca.ryniania@rewita.pl), tel. 22 768 01 66
- Rewita Rogowo, Rogowo 76, 72-330 Mrzeżyno, [rogowo@rewita.pl](mailto:rogowo@rewita.pl), tel. 91 386 62 69
- Rewita Międzyzdroje, ul. Promenada Gwiazd 3, 72-500 Międzyzdroje, [rezerwacje-miedzzyzdroje@rewita.pl](mailto:rezerwacje-miedzzyzdroje@rewita.pl), tel. 91 328 07 81
- Rewita Mielno, ul. Suriana 24, 76-032 Mielno-Unieście, [rezerwacje-mielno@rewita.pl](mailto:rezerwacje-mielno@rewita.pl), tel. 94 348 18 00
- Rewita Waplewo, Maróz 2, 11-015 Olsztynek, [rezerwacje-waplewo@rewita.pl](mailto:rezerwacje-waplewo@rewita.pl), tel. 89 519 25 25
- Rewita Zakopane, ul. Kazimierza Przerwy-Tetmajera 27, 34-500 Zakopane, tel. 18 20 150 97

Więcej na stronie [www.rewita.pl](http://www.rewita.pl)

### DOM SENIORA W MARCINOWICACH

**10% zniżki**  
ul. Świdnicka 14, 58-124 Marcinowice,  
[hotelseniorams@gmail.com](mailto:hotelseniorams@gmail.com), tel. 695 297 368

### DOM SENIORA C.M. MAGNOLIA

**10% zniżki**  
ul. Kuziennicka 14B, 59-400 Jawor,  
[hotelsenioracm@gmail.com](mailto:hotelsenioracm@gmail.com),  
tel. 76 500 00 76, 507 029 867  
[www.domsenioramagnolia.com.pl](http://www.domsenioramagnolia.com.pl)

### ODNOWA HUTA

**20% zniżki**  
Os. Szkolne 3, 31-975 Kraków,  
[recepca@odnowahuta.pl](mailto:recepca@odnowahuta.pl), tel. 784 925 516;  
[www.odnowahuta.pl](http://www.odnowahuta.pl)

### MIA DEA – INSTYTUT PIĘKNA

**15% zniżki**  
ul. Wadowicka 8A, 30-415 Kraków,  
[recepca@miadea.pl](mailto:recepca@miadea.pl), tel. 570 148 148;  
[www.miadea.pl](http://www.miadea.pl)

### GREEN PORT TEAM Sp. z o.o.

**10% zniżki na dedykowane produkty na stronie naturabazar.pl**  
ul. Matuszewska 20, 03-876 Warszawa,  
tel. 505 244 246; [www.naturabazar.pl](http://www.naturabazar.pl)

Pełną listę firm oferujących zniżki możesz pobrać ze strony: [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.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 ukończysz 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: <b>Stowarzyszenie MANKO</b> os. Urocze 12 31-953 Kraków	
	kwota:	
	zleceniodawca:	
	tytułem:	
	tytułem od:	
	tytułem Darowizna na cele statutowe	
	tytułem od - Głos Seniora	
	06	
	Opłata:	
pieczęć, data i podpis(z) zleceniodawcy		

nr rachunku odbiorcy  
66 2490 0005 0000 4600 9366 4184

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  
waluta  
**W** **X** **PLN**  
kwota  
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wzłata)  
nazwa zleceniodawcy  
nazwa zleceniodawcy c.d.  
tytułem  
Darowizna na cele statutowe  
tytułem od  
- Głos Seniora  
06  
Opłata:  
pieczęć, data i podpis(z) zleceniodawcy

Druk wygenerowano za pomocą: www.ditr.vol.pl/poak



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.glosseniara.pl](http://www.glosseniara.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**