



Stylowa Seniorka

KOBIETY SUKCESU



Inicjatywy i wydarzenia

**WOLONTARIAT
PRZEDŁUŻA ŻYCIE!**



Myśl Zdrowo

**KINEZYGERONTO-
PROFILAKTYKA
- GIMNASTYKA
USPRAWIAJĄCA
SENIORÓW**



**ŻYCIE MOŻE BYĆ PIĘKNE
NIEZALEŻNIE OD WIEKU!**

ANTONI HUCZYŃSKI - DZIARSKI DZIADEK

ZAMÓW OGÓLNOPOLSKĄ

KARTĘ SENIORA s. 34

ZNAJDZIESZ NAS TEŻ NA FACEBOOKU



MANKO

STOWARZYSZENIE



**KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA**

ADRES REDAKCJI:

al. J. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków
 Tel./faks 12 429 37 28
 e-mail: wgs@manko.pl
kontakt@manko.pl
kartaseniора@manko.pl

REDAKTOR NACZELNY:

Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

REDAKTOR WYDANIA:

Kinga Giemza
wgs@manko.pl

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

Marek Bryłowski
 Robert Kadej
 Ewelina Florczak
 Kinga Wojnicka
 Paulina Żarnecka

WSPÓŁPRACA:

Jakub Czerwiński
 Katarzyna Jabłońska
 Anita Branica – Dryka
 Michał Kolankiewicz
 Rafał Feljakowski
 Wojciech Kacprzak
 Anna Klis-Kalinowska
 Tadeusz Krotos
 Krystyna Krzekotowska
 Krystyna Lewkowicz
 Małgorzata Nawrot
 Jerzy Mądry
 Alicja Moszczyńska
 Elżbieta Ostrowska
 Magdalena Petryniak
 Hanna Piekarska
 Iwona Przybyła
 Wirginia Szmyt
 Magdalena Strzeżek
 Helena Szczech
 Maciej Szyszka
 Wojciech Andrzej Zieliński

MARKETING:

Ewa Węgrzyn
marketing@manko.pl

PROMOCJA I PR:

Kinga Wojnicka
promocja@manko.pl

PRENUMERATA I DYSTRYBUCJA:

Barbara Morawska
kontakt@manko.pl

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA:

Aleksandra Szlufik
kartaseniора@manko.pl
 tel. 12 429 37 28

PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY:

Jarosław Szczurek | good-art.pl

NAKŁAD:

8 000 egzemplarzy

DRUK:

INTROMAX Drukarnia Offsetowa
 Kraków, ul. Biskupińska 21

www.glosseniора.pl

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

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i tekstów.

MANKO
 STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA

www.glosseniора.pl

SPIS TREŚCI

AKTYWNY SENIOR 4-5

Życie może być piękne niezależnie od wieku! 4

STYLOWA SENIORKA 6-7

Kobiety sukcesu 6

**INICJATYWY I WYDARZENIA 8-19**

Wolontariat przedłuża życie! 8

Rekordowe Warszawskie Dni Seniora 10

Miejsca Przyjazne Seniorom – ciąg dalszy 12

Pani Krystyna Witkowska 14

Centrum Społeczne Paca 40 14

Tańcz i śpiewaj 15

Dni Seniora na Bielanych 15

Akademia Liderów 60+ 16

W którą stronę idą nowe technologie i co to dla nas oznacza? 17



Projekt współfinansuje
 m.st. Warszawa



www.seniораlna.um.warszawa.pl

Warszawskie muzea 18
 Warszawska dzielnica Białołęka 19

MYŚL ZDROWO 20-27

Kinezygerontoprofilaktyka – gimnastyka usprawniająca seniorów 20

Gryka jak śnieg biała 21

Projekt Damy Radę 22

Podłącz, naładuj i ciesz się nieograniczonym słuchem 24

OKIEM SENIORA 28

Chłodnym okiem seniora 28

HISTORIA 29

Odkryty talent 29

BEZPIECZNY/OSZCZĘDNY SENIOR 30-32

Babciu, Dziadku... Bądź mądry przed szkodą, nie po szkodzie 30

Dzień Seniora w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych 31

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA 33-35

Partner projektu


**WARSZAWSKA
 RADA SENIORÓW**

Szanowni Państwo,



na ulicach na stałe zagościła jesień, a w powietrzu czuć już klimat zbliżającej się pięknej, białej zimy. Dni stają się coraz krótsze, a i pogoda nie zawsze zachęca do spacerów, lecz z najnowszym Warszawskim Głosem Seniora nudne wieczory Państwu nie grożą!

Zwłaszcza dlatego, że twarzą tego numeru został wyjątkowy człowiek, który swoją aktywnością i radością życia zadziwia każdego, kto miał szansę go poznać. Antoni Huczyński, czyli Dziarski Dziadek, żołnierz Armii Krajowej, uczestnik Powstania Warszawskiego, a także propagator zdrowego stylu życia opowie, jak w zdrowiu i szczęściu dożyć późnej starości.

Energia i piękno bije także od naszych stylowych senierek i seniorów, którzy mimo upływu lat czują się atrakcyjni! Zachęcamy do wzięcia udziału w konkursie Stylowi Seniorzy wszystkich warszawskich seniorów i seniorki, którzy nie boją się pokazywać swojej stylowości i atrakcyjności.

Zapraszamy także do przeczytania wywiadu z panem Januszem Czamarskim – seniorem wolontariuszem, przewodnikiem Muzeum Historii Żydów Polskich Polin. Pan Janusz zachęca seniorów do aktywności oraz opowiada o tym, jak został wolontariuszem oraz z jakimi wątpliwościami się wtedy mierzył.

W tym numerze nie zabraknie także relacji z wielkiego święta wszystkich seniorów, jakim były Warszawskie Dni Seniora. Tegoroczna edycja pod wieloma względami była wyjątkowa – zarówno pod względem liczby uczestników, jak i wydarzeń. Swoimi wrażeniami podzielili się z nami seniorzy, którzy brali udział w licznych atrakcjach przygotowanych przez organizatorów.

Oczywiście, nie zapomnieliśmy o najbardziej popularnym dziale, czyli „Myśl zdrowo”, w którym Maciej Szyszka opowie o kinezygerontoprofilaktyce, czyli gimnastyce usprawniającej seniorów. W sam raz na jesienne przeziębienia przyda się miód gryczany, o którego zbawiennych możliwościach przeczytacie w artykule „Gryka jak śnieg biały”.

W tym wydaniu rozpoczynamy także dział „Bezpieczny Senior” we współpracy z Wydziałem Prewencji Komendy Stołecznej Policji. Jak ustrzec się przed oszustami działającymi m.in. metodą „na wnuczka” opowie st. sierż. Magdalena Strzeżek.

Zapraszamy Państwa do lektury i współtworzenia Warszawskiego Głosu Seniora – czekamy na artykuły i zdjęcia oraz zapraszamy do udziału w naszych konkursach.



Łukasz Salwarowski

PATRONI HONOROWI I PARTNERZY



ŻYCIE MOŻE BYĆ PIĘKNE NIEZALEŻNIE OD WIEKU!

ANTONI
HUCZYŃSKI

Mimo prawie 95 lat wciąż jest Pan aktywny bardziej niż niejeden młody człowiek. Co według Pana pomaga w utrzymaniu dobrego zdrowia?

Przede wszystkim dieta – człowiek w pewnym wieku, jeśli nie przestrzega diety, to nie zdając sobie z tego sprawy popełnia samobójstwo. Bezcenne wartości ma na przykład ryba morska – dlaczego nie jemy ryb morskich, tylko przejadamy się mięsem? Przecież są bogate w jod, który zbawienne wpływa na tarczycę. Ciągle o tym mówię – jeśli nie zachowasz diety, to nie zachowasz zdrowia, jak nie zachowasz zdrowia, to nie zachowasz dobrego samopoczucia.

Moje zdjęcia szokują ludzi – dostają wiadomości z całego świata, ludzie piszą i pytają. Nie mogą uwierzyć, że ja naprawdę kąpię się w lodowatej wodzie – kupiłem sobie taką wielką beczkę dwustulitrową i zacząłem się zimą w niej kąpać. Moja żona, jak to widziała, była przerażona, ale potem się zorientowała, że miałem rację.

Nigdy nie chorowałem, nigdy nie miałem nadciśnienia, byłem zdrowym człowiekiem i do dziś jestem. Nic mnie nie boli, nic mi do tej pory nie dolega! Wstaje rano ćwiczę, gimnastykuję się, sprzątam mieszkanie, jadę do lasu na rowerze, robię zakupy, wracam do domu, robię sobie obiad. Kawkę sobie codziennie piję.

Czyli kawę można pić?

Oczywiście, nawet trzeba! Rzecz jasna nie sześć kaw dziennie, tylko jedną, nawet co drugi dzień. Ale dieta to jest jedna sprawa – drugą sprawą jest ruch! Bez aktywności nawet najmłodszy człowiek nie będzie zdrowy, ponieważ ruch jest potrzebą fizjologiczną każdego organizmu. To jest kwestia dotlenienia się, pobudzenia układu naczynio-

wo-sercowego, to jest kwestia ścięgien, mięśni, stawów. Ostatecznie jest to kwestia dobrego samopoczucia, w czasie ruchu wydziela się endorfina, czyli hormon szczęścia. Dzięki aktywności ruchowej jesteś szczęśliwym, radosnym człowiekiem. Trzecią kwestią, obok diety i ruchu, jest pamiętanie o ćwiczeniach umysłowych, im więcej masz lat, tym bardziej potrzebny jest ci sprawny mózg. Ja na przykład siadam do komputera, piszę maile, rozmawiam z przyjaciółmi przez telefon. Cały czas mam kontakt z ludźmi, z rodziną, to jest moje bogactwo, pobudzające komórki mózgowe, żeby nie były uśpione. Mam dużo lat, ale z co z tego! Ja wszystko widzę, wszystko rozumiem, nie mam żadnej demencji, to jest ważne, żeby z tym walczyć! I tak mi życie upływa na wielkiej radości – za parę tygodni skończę 95 lat, zacznę 96 rok życia! I nikt w to nie wierzy! Ludzie nie wierzą, że czytam bez okularów, najmniejszy maczek potrafię przeczytać bez problemu.

Dobrze, zahartowanie i ruch to jedno, ale dieta i świadomość zdrowego odżywiania dochodzą do nas z wiekiem – czy pan od zawsze tak restrykcyjnie przestrzegał diety?

Nie od zawsze. Dopiero po śmierci mojej żony, jedynej kobiety mojego życia, zacząłem się sobą wreszcie interesować. Miałem wtedy 78 lat. Córki już były dorosłe, założyły własne rodziny i zostałem sam. Ale chciałem, aby moje życie miało jakąś wartość, nie tylko dla mnie, ale żeby było przykładem i wartością także dla innych. Zacząłem się zastanawiać, co ja mogę pokazać ludziom, również nastolatkom? Co ja im mogę zaproponować? Pomyślałam sobie – ja się mogę zahartować, żeby nie chorować i udowodnić,



Dzięki aktywności ruchowej jesteś szczęśliwym, radosnym człowiekiem.



ANTONI HUCZYŃSKI,

czyli Dziarski Dziadek - żołnierz Armii Krajowej, powstaniec warszawski, partyzant. Popularyzator zdrowego stylu życia, ambasador Głosu Seniora.

chodzę tylko na rutynowe badania do przychodni, nawet lekarze się dziwią, że jestem taki zdrowy. Jestem wciąż aktywny, wszystko sobie robię sam. Nie chcę córek angażować w opiekę nad mną, nie potrzebuję pomocy. A one się tylko dziwią, co mnie bardzo cieszy.

Nie tylko córki Pana podziwiają.

A ja nie zrobiłem nic nadzwyczajnego, tylko zachowałem zdrowie na starość. I mając 92 lata zacząłem pisać książkę - nauczyłem się pisać na komputerze dzięki mojemu wnukowi. Nie przypuszczałem, że ta książka tak wszystkich złapie za serce. Dostaję mnóstwo życzliwych maili, nie spodziewałem się takiego entuzjazmu. Ktoś mi nawet napisał, że to dzięki takim jak ja, jestem żołnierzem Powstania Warszawskiego, mamy wolną ojczyznę. Walczyłem z gestapo, potem byłem ścigany przez NKWD za to, że byłem żołnierzem Armii Krajowej. Miałem 21 lat, gdy wstąpiłem do AK. Dostałem nawet Krzyż Oficerski z rąk prezydenta Lecha Kaczyńskiego.

Co jest według pana najważniejsze w życiu?

Najważniejsze to utrzymać zdrowie niezależnie od wieku. To jest moje motto – utrzymać zdrowie do końca swoich dni. Ale żeby to zrobić, trzeba przestrzegać diety, ruszać się, mieć otwarty umysł. Miłość do własnego zdrowia to mój sens i cel życia. Życie może być piękne niezależnie od wieku. Dla mnie ważna jest również świadomość, że jestem jeszcze komuś potrzebny.

Wielu seniorów w pewnym momencie ma właśnie ten problem – czują się już nikomu niepotrzebni.

To prawda, pojawia się taki moment, ale nie można do tego dopuścić, nie można tak myśleć – dopóki żyjesz jesteś potrzebny, ale musisz nauczyć urwać się ze swojej smyczy. Ja się urwałem z tej smyczy, żeby biec za swoimi ideami, za swoimi marzeniami – by zachować zdrowie, zachować radość i przekazać ją innym.

Rozmawiała: Kinga Giemza

że możliwe jest zachowanie zdrowia do późnej starości. Dla mnie wyzwaniem jest trafienie do ludzi, przekazanie, żeby brali ze mnie przykład, bo ja jestem zdrowy. Nie można myśleć, że mając 70 lat już nic nas nie czeka i nasze życie się w zasadzie skończyło. Przed Tobą jest jeszcze wszystko!

A Pan jest żywym przykładem.

Dokładnie, dlatego mówię, zobaczcie, jak ja sobie świetnie radzę. Trzeba się za siebie wziąć, to nie jest tak, że dostałem jakiś dar od Pana Boga, sam sobie to wszystko wypracowałem przez 20 lat. Trzeba się swoich zasad trzymać twardo, jak postanowię, że dziś nie jem kolacji, to nie wezmę nic do ust! Kolację powinienś oddać wrogowi, jeśli chcesz zachować sylwetkę – jedząc obfitą kolację, możesz jedynie ją stracić. Taką filozofię stosuję od lat i ona mi służy, czuję się nadzwyczaj dobrze. Nic mi nie dolega,

KOBIETY SUKCESU

NIE MA CHYBA KOBIETY, KTÓRA BY NIE SŁYSZAŁA O MARCE L'OREAL, NAWET JEJ NIE STOSOWAŁA. NA CZELE FIRMY STAŁA FRANCUZKA LILIANE BETTENCOURT. ZMARŁA NIEDAWNO, DOŻYWSZY 95 LAT.

Była najbogatszą kobietą świata, pierwszą wśród kobiet według magazynu „Forbes”. Firma, którą przejęła po ojcu chemiku, odniosła globalny sukces, produkując farby do włosów. Kosmetyczne imperium zatrudnia 90 tys. osób w 140 państwach na świecie. Liliane pokazała drogę innym przedsiębiorczym kobietom, które z powodzeniem stoją na czele dużych firm. A jakie są współczesne Polki? Na pewno nie jest to już „słaba płeć”. Są silne, dobrze wykształcone, posiadają cechy przypisywane dotąd mężczyznom, jak: niezależność, aktywność czy umiejętność zarządzania. Czy powstał nowy typ kobiet, które dostrzegają u siebie zarówno cechy kobiece, jak i męskie? Jeżeli to pozwala odnosić sukcesy w różnych obszarach, dziedzinach życia, to nie ma to większego wpływu na kobiecość. Ona się sama obroni. Współczesnych Polek, które odnoszą sukcesy, jest naprawdę wiele. Czy któraś zawędruje na szczyt, czas pokaże, ale ja życzę samych sukcesów tym, które konsekwentnie dążą do tego codziennie, nie zawsze łatwą drogą.

■ WASZA HANIA



■ HANNA PIEKARSKA

Modelka, Laureatka konkursu „Stylowa Seniorka”, ambasadorka Głosu Seniora.



WALERIA KORSAK-RABŚ



DANUTA BORKOWSKA



WIEŚŁAWA BRANICA



IWONA DĄBROWSKA-DUDA



GRAŻYNA BRZOZOWSKA

IRENA ZACHORCZYŃSKA-KUNCEWICZ



HANIA PIEKARSKA Z RYSZARDEM MISZTEŁĄ

BOGUSŁAWA SZOSTAK-KLUBIŃSKA



Konkurs Stylowa Seniorka

Droga Seniorko, wyślij
nam zdjęcie w niezwykłej
kreacji - pokaż, że kobiety po
60 też są i czują się piękne!

Zdjęcia prosimy wysyłać na adres e-mail
konkurs@manko.pl
z dopiskiem: styl60+

Najlepsze stylizacje zostaną opublikowane,
a ich autorki wezmą udział w specjalnym
pokazie mody 60+ podczas
Warszawskich Dni Seniora!

ORGANIZATORZY:



WOŁONTARIAT PRZEDŁUŻA ŻYCIE!



ROZMOWA Z **JANUSZEM CZAMARSKIM**, WIELOLETNIM PRACOWNIKIEM ORGANIZACJI NARODÓW ZJEDNOCZONYCH I UE M.IN. W AFGANISTANIE, PAPUI NOWEJ GWINEI, ZIMBABWE I TURKMENISTANIE, A OBECNIE WOŁONTARIUSZEM-PRZEWODNIKIEM MUZEUM HISTORII ŻYDÓW POLSKICH POLIN, LAUREATEM NAGRODY M. ST. WARSZAWY.

To świetny pomysł i prosty do wykonania.

Do seniora trzeba dotrzeć z możliwie prostą informacją, najlepiej plakatem na trasie z jego domu do piekarni. Często widzę seniorów na moim osiedlu, jak idą rano po bułki i potem wracają. Oni w większości nie korzystają z Internetu, rzadko reagują na reklamy w autobusie czy tramwaju. Sam nie wiedziałem, że są w Warszawie tak atrakcyjne Dni Seniora!

Myślę, że w przyszłości Muzeum Polin może przyłączyć się i też zorganizować wydarzenie w ramach Warszawskich Dni Seniora u siebie.

Jestem zdziwiony, że Polin w nich nie uczestniczy. Moglibyśmy, na przykład, zorganizować dla seniorów bezkosztowe zwiedzanie naszej ekspozycji z przewodnikiem wolontariuszem (czwartki są dniami wolnymi od opłat wejściowych).

Został Pan wyróżniony Nagrodą m. st. Warszawy za działalność pro publico bono. Jak mógłby Pan zachęcić seniorów do aktywności?

Pomysłów może być dużo, zacząć jednak trzeba od przełamania samoizolacji seniorów, rozwiania ich obaw przed wejściem w główny nurt życia. Od dawna noszę się z pomysłem, aby w lokalnych osiedlach zorganizować „dwójki” wolontariuszy, które kontaktowałyby się z ludźmi starszymi i na początek zachęcały do udziału w imprezach dla seniorów; przy okazji można pytać o pasje, zainteresowania, także wskazać na możliwość aktywnego działania w wolontariacie. Sądzę, że byłaby szansa na zainteresowanie przynajmniej jednej czwartej ludzi biernych.

A czy Pan nie bał się zaangażować?

To nie tak, że nie miałem wątpliwości. Rozumiem seniorów, bo sam kiedyś pytałem siebie, czy to ma sens. Bardzo wcześnie zetknąłem się z wolontariatem w trakcie pracy w ONZ, a mimo tego zastanawiałem się, czy w wieku 80+ będę mile widziany. Ale organizatorzy EURO 2012 przyjęli mnie z otwartymi ramionami!

Z czego wynikają obawy?

Dla osób, których młodość przypadła na lata PRL-u, robienie czegoś za darmo oznacza bycie naiwniakiem. Do dziś wiele osób mnie pyta: „I Ty naprawdę pracujesz bez wynagrodzenia?”

I co Pan odpowiada?

Staram się przekonać, że najtrudniej jest się zdecydować na pierwszą próbę i jednocześnie przekonać, że praca seniorów może być bardzo pożyteczna. Bardzo wdzięcznym polem jest współpraca z młodzieżą, my seniorzy mamy sporą wiedzę i wszechstronne doświadczenia życiowe, młodzi niespożyty entuzjazm. Tam gdzie się udaje - a nie zawsze tak bywa - połączenie tych atutów może dawać zdumiewające efekty. To oczywiście, nie jest prosta sprawa, starszym bowiem nie wolno przybierać postawy przemądrzałych, nieomylnych mentorów, a młodzi powinni pokazać zainteresowanie. Bardzo wiele zależy od osobowości ludzi. Z własnych doświadczeń: kiedyś zetknąłem się w naszym muzeum z grupą izraelskiej młodzieży, przebywającej w Polsce w ramach programu „Śladami ofiar Holokaustu”. Opowiedziałem im o swoich wspomnieniach tamtych tragicznych dni, żydowskich koleżankach i kolegach ze wspólnej szkoły, którzy niestety wkrótce zginęli w getcie pobliskiego Piotrkowa Trybunalskiego i wielu innych wydarzeniach lat wojny. Te dzieci były wstrząśnięte, siedziały z szeroko otwartymi oczami, pytaniom nie było końca. Dostałem później stos listów z podziękowaniami i... dalszymi pytaniami.

Czy pamięć o Zagładzie można przekazać?

Jak widać, można, wręcz trzeba, ale przede wszystkim trzeba mówić o ludziach i ich niezasażonych tragediach.

Jak zachęcić starsze osoby do wolontariatu?

Najlepiej zaprosić do Muzeum Polin i pokazać, jak starszy wolontariusz pracuje (śmiech). Jestem przewodnikiem, kocham historię i pamiętam Holokaust. Dlatego wybrałem Muzeum Polin.

A poza Muzeum?

Trochę jeszcze działałem zawodowo w obszarze polityki społecznej UE. To rozszerza kontakty z ludźmi i... przedłuża życie (śmiech).

Staram się przekonać, że najtrudniej jest się zdecydować na pierwszą próbę i jednocześnie przekonać, że praca seniorów może być bardzo pożyteczna.



A czy w rodzinie ma Pan wolontariuszy?

Moje dzieci nie angażują się w wolontariat, ale wnuki już tak. Znaleźli swoje pasje, np. opiekują się zwierzętami. Im bardziej wolontariat jest potrzebny w szkole, stąd ich motywacja.

Czym Pan zajmował się w młodości?

Z wykształcenia jestem inżynierem i ekonomistą, ale spory szmat zawodowego życia spędziłem poza granicami Polski, prowadząc projekty pomocowe lub rozwojowe - w tym nadzór nad wolontariatem - w ramach ONZ i UE. Praca bardzo ciekawa, ale stresująca, niekiedy niezbyt bezpieczna. Różne trudne sytuacje mieliśmy na przykład w Afganistanie i Papui Nowej Gwinei.

Ja z kolei pracuję w Zespole Realizacji Polityki Senioralnej i cały czas próbuję przekonać seniorów do komputera.

W zetknięciu z informatyką seniorzy bardzo się stresują, boją się uszkodzić nieznaną sprzęt, niepokoją ich „sekrety” tajemnej techniki, czy nowa terminologia... Przekazując wiedzę w tym zakresie trzeba działać bez pośpiechu, z możliwie dużym pakietem konsultacji indywidualnych. Ważne by dostosować język i formę nauki do poziomu odbiorcy. Do każdego można trafić, trzeba tylko znaleźć metodę. Z własnych doświadczeń: w Papui Nowej Gwinei rdzenni mieszkańcy - były to głównie niewiasty - zupełnie nie mogły pojąć, do czego służy komputer. Szkolenie oparliśmy na prostych grach, do których dziewczyny tak się wciągnęły, że później nie można ich było od monitora oderwać! Wtedy przyszedł czas na bardziej skomplikowany software.

Gry zresztą mogą spełniać i inne zadania. Przykładowo, w okresie pracy w Turkmenistanie po szczególnie stresujących zajęciach szukałem odprężenia w grze z komputerem w szachy. Bardzo pomagało!

To było przed czy po tym, jak komputer wygrał z człowiekiem?

Tego nie pamiętam, ale wtedy taka gra pozwalała zachować równowagę ducha.

Może pokazać seniorom gry?

Czemu nie! Można spróbować, ale też uprościć informację. Trzeba mówić językiem seniora, do którego chcemy dotrzeć.

Rozmawiała: Iwona Przybyła

REKORDOWE WARSZAWSKIE DNI SENIORA



W BIEŻĄCYM ROKU **WARSZAWSKIE DNI SENIORA** BYŁY POD WIELOMA WZGLĘDAMI REKORDOWE.

REKORDOWA LICZBA WYDARZEŃ, REKORDOWA LICZBA ORGANIZATORÓW I OCZYWIŚCIE REKORDOWA LICZBA UCZESTNIKÓW. W BIEŻĄCEJ EDYCJI WZIĘŁO UDZIAŁ OKOŁO **22 000 OSÓB**, UCZESTNICZĄC W **370 WYDARZENIACH**, ZORGANIZOWANYCH PRZEZ **142 ORGANIZATORÓW**.

ODDAJMY GŁOS OSOBOM STARSZYM, KTÓRE OPISAŁY SVOJE WRAŻENIA Z UDZIAŁU W WARSZAWSKICH DNIACH SENIORA.

POŁUDNIOWO-PRASKIE SENIORALIA - PIKNIK MIĘDZYPOKOLENIOWY W PARKU J. POLIŃSKIEGO

Dzisiaj wraz z grupą Studentów-Seniorów, uczestnikami kursu nauki tworzenia i montowania reportaży telewizyjnych, udaliśmy się na zajęcia praktyczne w plenerze na pikniku. Po przybyciu na miejsce i rozłożeniu sprzętu zaczęliśmy nasze zajęcia. Maryla wzięła się za kamerę, Adam za mikrofon, a pisząca tę notatkę Tamara za iPhona i „rzuciliśmy się w tłum” kręcić materiały do reportażu. Przez ponad 4 godziny nagrywaliśmy setki, czyli wywiady z napotkanymi ludźmi, kręciliśmy przebitki, zarówno kamerą reporterską, jak i iPhone’em. Wywiady przeprowadziliśmy z przedstawicielami miasta, organizacji społecznych, wystawcami, a także odwiedzającymi jarmark. Pogoda nam dopisała, a na jarmarku działo się wiele: były badania lekarskie, przeglądy stomatologiczne (brr), z przyjemniejszych rzeczy pokazy mody, występy artystyczne na scenie, pokazy sztuk walki od małych dzieci, aż do seniorów. Był kataryniarz z wielką kolorową papugą czy pani na szczudłach. Natomiast przy stoiskach informacyjnych można było uzyskać wiele przydatnych w codziennym życiu informacji. Była to bardzo udana i pogodna, także ze względu na piękną pogodę, impreza.

■ TAMARA ZAWADZKA



ZACZAROWANY ŚWIAT - CHWILECZKO ZOSTAŃ NA CHWILĘ

Kolejne spotkanie w ramach Warszawskich Dni Seniora miało miejsce w Muzeum Domków dla Lalek w PKiN 27 września. Oczarowanie i zachwyt to pierwsze doznania po przekroczeniu progu na widok zgromadzonych eksponatów. Powrót myślami do dzieciństwa, zabawy oraz niespełnionych marzeń o takich pięknych zabawkach – w muzeum zgromadzono ponad 120 historycznych domków, sklepów i pokoi dla lalek.

Muzeum jest pierwszym takim miejscem w Europie. Jego zwiedzanie to nie tylko spacer i nostalgiczne wspomnienia, ale również lekcja historii. Tu można zobaczyć zdobycze techniki i historię przemian społecznych.

Pani Zosi, naszej przewodniczce, dziękujemy i dedykujemy piosenkę „Laleczki moje laleczki, Hi-lili, Hi-Lo” w wykonaniu Richarda Chamberlaina

■ ELŻBIETA BOBROWICZ



V WARSZAWSKIE DNI SENIORA JUŻ ZA NAMI, PRZESZŁY DO HISTORII!

Długo jednak myślami będę wracać do tych minionych, wspaniałych dni. Chcę podzielić się moimi przeżyciami i wrażeniami, których te dni mi dostarczyły.

Jako wolontariusz miałam zaszczyt współuczestniczyć w ich organizacji i przebiegu. A co było dla nas – seniorów przygotowane, to aż trudno sobie wyobrazić... projekcje filmowe, spektakle teatralne, koncerty, wycieczki, zabawy taneczne, zajęcia z nowych technologii, języków obcych,

warsztaty edukacyjne w zakresie bezpieczeństwa, samoobrony i wiele, wiele innych ćwiczeń ruchowych. Każdy z nas – seniorów znalazł dla siebie taką aktywność, jaka mu odpowiadała.

Mnie utkwiała w pamięci wycieczka londyńczykiem, piętrowym autobusem z 1952 roku po „perełkach” Białołęki: krzyżach, kapliczkach, które są historią tego rejonu. Pan Bartłomiej z aktorskim wdziękiem, ogromną wiedzą i humorem przewodniczył nam w tym dniu. To była fascynująca wyprawa! Byłam również na spektaklu „Spowiedź Chuligana Jesienin...” w Teatrze Polonia. Przedstawienie złożone z wierszy poety Sergiusza Jesienina, jako monodram, wykonał Andrzej Grabowski. Sztuka choć trudna, godna była obejrzenia! I wreszcie koncert Magdy Umer, której zawsze lubiłam słuchać, gdyż uwielbiam poezję śpiewaną. Sala na koncercie pękała w szwach. Na kilka dni przed nim nie było już biletów, co świadczy o ogromnej, nieustannej popularności tej piosenkarki. Nie ominęłam również zajęć ruchowych: ćwiczeń i aqua aerobiku, gdyż ruch jest podstawą zdrowia, dobrego samopoczucia i energii życiowej!

Finałem WDS był Jarmark Kreatywności w Ogrodzie Saskim z bardzo bogatym programem, w którym również wzięłam udział. Uczestniczyło w nim wielu seniorów, ale nie tylko... Przyciągnął on całe rodziny wielopokoleniowe od Babci i Dziadka, aż po wnuczeta.

Dzięki WDS udało mi się nawiązać nowe koleżeńskie znajomości. A dla wielu z nas te dni to początek nowej przygody, wszak wiele atrakcji ma miejsce przez cały rok!

Cieszę się jako seniorka wolontariuszka, że My Seniorzy jesteśmy dostrzegani w warszawskiej społeczności, że tak wielka liczba organizacji pozarządowych, instytucji publicznych i prywatnych przedsiębiorców włączyła się w organizację Warszawskich Dni Seniora.

Dziękuję! Czekam już do przyszłego roku, kiedy znowu będziemy mogli aktywnie uczestniczyć w kolejnych wydarzeniach już VI Warszawskich Dni Seniora.

■ **BARBARA BARYCZ DUDEK**



MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM – CIĄG DALSZY

1.

**KATEGORIA:
PUBLICZNE INSTYTUCJE
OBSŁUGI MIESZKAŃCÓW**

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY WESOŁA M.ST. WARSZAWY.

Dużą zaletą Ośrodka jest jego położenie – dobrze skomunikowane, w bliskim sąsiedztwie Urzędu Dzielnicy, placówek służby zdrowia, aptek, policji, biblioteki oraz przystanków autobusowych.

Ośrodek wyróżnia się organizacją wydarzeń dla seniorów, wybiegających poza statutową działalność OPS. W celu zdiagnozowania potrzeb seniorów Ośrodek wspólnie z Radą Seniorów Dzielnicy Wesoła przeprowadził ankietę pn. „Portret Seniorów Dzielnicy Wesoła”.

Ośrodek realizuje i stale rozbudowuje ofertę działań aktywizującą seniorów. Są to m.in.:

- Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniorów,
- kurs ABC Fotografii,
- konkurs Seniorzy Mają Talent,
- wycieczki rowerowe,
- wyjazdy na wycieczki,
- piknik integracyjny.

2.

**KATEGORIA: KULTURA,
ROZRYWKA, EDUKACJA**

CENTRUM SPOŁECZNE PACA 40

Na Grochowie mówi się po prostu „Paca 40” i wiadomo, że jest to miejsce dla każdego, kto chce tam zajrzeć – dla lokalnej społeczności. Ten adres w ubiegłym roku określono jako Miejsce Przyjazne Seniorom i nagrodzono certyfikatem.

Jest tam sala konferencyjna ze sceną, trzy sale warsztatowe, pracownia komputerowa i otwarta kuchnia. Można

tam spotkać sąsiadów, pasjonatów, ludzi aktywnych, artystów, studentów (sąsiedztwo akademików), a także seniorów. Stale coś się dzieje, a wszystko jest bezpłatne, bo zajęcia prowadzą wolontariusze. Uczą języków, rękodzieła, udzielają porad, organizują spotkania i wydarzenia.

Bardzo ważni są tam seniorzy. Spotykają się co tydzień na wspólne gotowanie, dyskusje i wykłady. Są i potańcówki, wycieczki, grille, projekcje filmów. Seniorzy należą do grona wolontariuszy, którzy dzielą się swoją wiedzą i umiejętnościami. Mają za sobą akcje, takie jak „Seniorzy z inicjatywą”, „Nakręcenie na działanie”, a obecnie propagują „Gimnastykę dla seniorów”.

MOKOTOWSKIE CENTRUM INTEGRACJI MIESZKAŃCÓW

Działa w ramach Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów. Pomieszczenia MCIM udostępniane są organizacjom pozarządowym do prowadzenia wszelkiego rodzaju zajęć, programów, warsztatów, prelekcji, itp.

Zajęcia te są finansowane z środków budżetu dzielnicy i miasta, uruchamianych w ramach różnego rodzaju projektów, dzięki czemu udział w nich jest bezpłatny.

MCIM jest placówką otwartą na potrzeby osób starszych przy jednoczesnym dostępie dla wszystkich grup wiekowych, co sprzyja integracji międzypokoleniowej.

MCIM posiada bogatą ofertę dedykowaną seniorom m.in.:

- Mokotowski Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- Mokotowski Klub Seniora,
- Harcerski Klub Seniora,
- Warsztaty Literackie – Teatr Poetycki,
- Sąsiedzkie Kółko Brydżowe,
- nauka tańca towarzyskiego.

Na szczególną uwagę zasługuje e-pracownia komputerowa wyposażona w specjalistyczny sprzęt, z którego mogą korzystać osoby z niepełnosprawnością wzrokową.

BIBLIOTEKA PUBLICZNA W DZIELNICY WILANÓW M.ST. WARSZAWY

Mieści się w tym samym co Centrum Kultury Wilanów nowoczesnym obiekcie bez barier architektonicznych.

W jednym z pomieszczeń znajduje się Caffè Prasa, w której seniorzy za niewielką opłatą (2 zł) mogą napić się kawy i poczytać codzienną prasę lub kolorowe magazyny. Do dyspozycji seniorów jest też Pokój Cichej Nauki, w którym znajduje się kilka stanowisk, oddzielonych parawanami, każde zaopatrzone w lampkę oraz kontakt.

W ofercie Biblioteki jest szereg wydarzeń o charakterze stałym, jak i okazjonalnym, z których licznie korzystają seniorzy.

Do stałych wydarzeń należą:

- filmowe wtorki - cotygodniowe seanse filmowe, podczas których wyświetlane są aktualne, wartościowe obrazy filmowe, ułożone w comiesięczne cykle tematyczne;
- czwartkowe wieczory w Dyskusyjnym Klubie Książki.

Okazjonalnie organizowane są koncerty, wieczorki poetyckie, wystawy malarskie jak i rozliczne wystawy o tematyce literackiej czy historycznej organizowane we współpracy z placówkami muzealnymi z całej Polski.

Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny.

Co roku organizowane są także kursy komputerowe dla seniorów. Biblioteka bierze także czynny udział w Warszawskim Tygodniu Seniora.

Obsługa jest niezwykle przyjazna, zawsze gotowa przyjść z pomocą, służyć radą i życzliwym słowem.

3. KATEGORIA ZAKŁADY OPIEKI ZDROWOTNEJ, APTEKI

PRZYCHODNIA REJONOWO-SPECJALISTYCZNA UL. REMBELIŃSKA 8 (DZIELNICA TARGÓWEK).

Jest jednostką Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Targówek. Przychodnia mieści się w budynku bez barier architektonicznych, posiada automatyczny system kolejkowy z oddzielną pulą numerków dla osób uprzywilejowanych.

Przychodnia bierze czynny udział w działaniach prozdrowotnych i profilaktycznych, organizując cykliczne wy-

darzenia, podczas których udzielane są porady lekarskie, pielęgniarskie oraz wykonywane badania lekarskie.

Przychodnia poza standardową opieką zdrowotną:

- współpracuje z SZPZLO Warszawa-Targówek w organizowanym co roku Forum Zdrowia, na którym dyskutowane są bieżące problemy medyczne seniorów z Targówka;
- prowadzi wspólnie z Radą Seniorów Dzielnicy Targówek akcję „Koperta Życia” skierowaną głównie do seniorów.

W przychodni znajduje się apteka, co stanowi istotne udogodnienie dla seniorom, ponieważ umożliwia zakup leków na miejscu.

OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYMI W RODZINIE

Zajmujesz się rodzicami?

Opiekujesz się bliską osobą starszą?

Jeśli Twój bliscy się starzeją, mają problemy z pamięcią lub demencją (ch. Alzheimera), a Ty nie wiesz co robić?

Jesteś przemęczony, wyczerpany i szukasz pomocy dla siebie i swoich bliskich.

Stowarzyszenie SYNTONIA zaprasza na bezpłatne warsztaty szkoleniowe.

Zapisy:

☎ 792 765 790, ✉ zapisy@syntonia.org.pl

📍 Miejsce: Warszawa - Śródmieście, ul. Zielna 39

🏠 www.syntonia.org.pl

Projekt Blisko Bliskich jest współfinansowany ze środków **Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej** w ramach **Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 ASOS**

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



SZANOWNI PAŃSTWO,
PRZYBLIŻAMY WAM SYLWETKI
CZŁONKÓW DZIELNICOWYCH
RAD SENIORÓW, W TYM
NUMERZE POZNAMY PANIĄ
KRYSZTYNĘ WITKOWSKĄ.

Pani Krystyna Witkowska, słuchaczka Mokotowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, nie tylko przychodzi na wykłady, ale działa też na rzecz wszystkich słuchaczy tego Uniwersytetu m.in. rozprowadzając Karty Zdrowia, organizując wycieczki do muzeów, na wystawy itp.

Jednocześnie jest bardzo aktywnym członkiem Rady Seniorów dzielnicy Mokotów i reprezentuje interesy wszystkich seniorów na tym forum. Przekazuje Radzie problemy zgłaszane przez seniorów lub zauważone przez nią samą i monitoruje ich dalsze losy.

Z zawodu jest chemikiem, wiele lat pracowała w Instytucie Badań Techniki Jądrowej na Żeraniu, gdzie w 1956 roku została przyjęta do pracy przez profesora Ignacego Złotowskiego, asystenta Marie Skłodowskiej-Curie. Do tej pory utrzymuje kontakt ze współpracownikami. Otwarta na ludzi, szybko nawiązuje kontakty. Lubi pracę na działce oraz nordic walking. Nie wyobraża sobie dnia bez długiego spaceru z kijkami.

Przez całe lato chodzi na niedzielne koncerty chopinowskie w Łazienkach. Pełna niespożytej energii bierze udział w organizowanych w Warszawie różnego typu imprezach.

CENTRUM SPOŁECZNE PACA 40



CENTRUM SPOŁECZNE PACA 40 DZIAŁA OD 2013 ROKU NA WARSZAWSKIM GROCHOWIE I NALEŻY DO SIECI MIEJSC AKTYWNOŚCI LOKALNEJ. ADMINISTROWANE JEST PRZEZ DWIE ORGANIZACJE: STOWARZYSZENIE CAL ORAZ FUNDACJĘ RODZINNĄ I JEST WSPÓLFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW M.ST. WARSZAWY.

Paca 40 to miejsce otwarte na każdego, kto chce coś robić z innymi ludźmi! Można tu poznać sąsiadów, nawiązać nowe przyjaźnie i nauczyć się wielu rzeczy: wziąć udział w bezpłatnych zajęciach prowadzonych przez innych mieszkańców lub zorganizować coś własnego - spotkanie, warsztaty czy wystawę. Centrum nie ma „oferty”, nie jest domem kultury ani instytucją samorządową. Na Paca są m.in. 3 sale warsztatowe, sala konferencyjna ze sceną, pracownia komputerowa i otwarta kuchnia. Paca 40 powstało, aby wspierać rozwój społeczności lokalnej, aby była zintegrowana, aktywna i świadomie decydowała o sprawach dla niej ważnych. Pracują tam animatorki i animatorzy, którzy wspierają pomysły i służą dobrem słowem. Są tam obecne różne organizacje: Fundacja Ashoka, Kooperatywa Grochowska, Instytut Rozwoju Miast. Działa również kilka grup seniorskich. W 2017 Paca 40 po raz kolejny otrzymało certyfikat „Miejsca Przyjaznego Seniorom” w kategorii „Kultura, rozrywka, edukacja”. Seniorzy z Paca 40 są bardzo aktywnie działającą grupą, chętnie podejmują różnego rodzaju inicjatywy, czego przykładem jest realizacja inicjatywy lokalnej „Gimnastyka-sposobem na zdrowie i aktywność seniorów”. W ramach tego projektu m.in. nagrali film instruktażowy, który będzie bezpłatnie dostępny w Internecie. Premiera planowana jest na 13 grudnia – mówi Sylwia Wnorowska, animatorka z Paca 40 wspierająca grupę „Seniorzy z inicjatywą”.

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 10-20:00 i w soboty 10-18:00.

TAŃCZ I ŚPIEWAJ

► **ZDROWOTNY WPŁYW TAŃCA I ŚPIEWU NA ŻYCIE SENIORA NA PRZYKŁADZIE ZESPOŁU POETYCKO-MUZYCZNEGO „KANTATA” ORAZ GRUPY „PRZEBUDZENIE” DZIAŁAJĄCEGO W CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY BIAŁOŁĘKA M.ST. WARSZAWY.**

Śpiewanie to przede wszystkim doskonała zabawa, ale także wiele innych korzyści. Chóry amatorskie najczęściej są ze sobą bardzo żyte i w razie jakichkolwiek problemów można liczyć na kolegów z zespołu. Śpiewanie wpływa korzystnie na stan naszego zdrowia. Mobilizuje mózg do pracy, ćwiczy oddech oraz działa antydepresyjnie. Jest to hobby dla każdego, bez względu na poziom talentu czy umiejętności. Jednym z takich chórów jest zespół Poetycko-Muzyczny „Kantata”. Kantata występuje regularnie pokazując, że na scenie można się doskonale bawić w każdym wieku.

Czym jest taniec i jaką rolę odgrywa w życiu seniora pokazuje seniorska grupa taneczna „Przebudzenie”. Formuła zespołu jest otwarta, w zajęciach może uczestniczyć każdy, dla kogo taniec jest „muzyką duszy”. Zajęcia są przystosowane dla osób z różnymi możliwościami i ograniczeniami ruchowymi oraz psychosomatycznymi. Choreografia jest prosta oraz uczy panowania nad własnym ciałem. Zajęcia są okazją do pokonywania swoich słabości i ograniczeń, dają poczucie przynależności do grupy, możliwość integracji, poczucie wspólnoty. Ruch w takt muzyki powoduje odciążenie kręgosłupa oraz pozwala pozbyć się uczucia sztywności w karku i kończynach. Stanowi też swojego rodzaju rehabilitację i daje możliwość utrzymania ciała w dobrej kondycji. Dodatkowym i jakże ważnym powodem, by zachęcać seniorów do uczestniczenia w zajęciach tańca i śpiewu jest to, że wielu z nich odzyskuje poczucie własnej wartości, bo bez nich występ nie może się udać.



DNI SENIORA NA BIELANACH
► **W PAŹDZIERNIKU NADSZEDŁ CZAS NA BIELAŃSKIE DNI SENIORA - ODBYŁY SIĘ ONE W DNIACH 11-27.10 2017 R. BYŁO TO PRAWDZIWE I WYJĄTKOWE ŚWIĘTO, HUCZNIE OBCHODZONE PRZEZ ZARZĄD I RADĘ DZIELNICY BIELANY, KTÓRZY JAKO ORGANIZATORZY ZADBALI O NIEZWYKLE CIEKAWY PROGRAM.**

Ten szeroki wachlarz wydarzeń sprawił, że żaden bielański senior z pewnością nie mógł narzekać na brak zajęć. Na seniorów czekały zajęcia z ceramiki, decoupage-u, ozdabiania kapeluszy, czy tworzenia kartek okolicznościowych. Dodatkowo seniorzy mieli okazję uczestniczyć w zajęciach komputerowych, które pozwoliły im poznawać tajniki obsługi komputera. Nie zapomniano także o przyjemnościach dla ciała – zainteresowani mogli poćwiczyć nordic walking oraz jogę. Mając na względzie, że bielańscy seniorzy uwielbiają sztukę wyższą, organizatorzy w programie umieścili spektakl teatru muzycznego Ciao Ciao Bambino oraz koncert wielokrotnie oklaskiwanego na Bielanych Aloszy Awdejewa. Ponadto w Mediatece oraz Bibliotece na Duracza odbyły się pokazy filmowe oraz spotkanie z Kingą Dębską, reżyserką filmu „Moje córki krowy”.

Głównym wydarzeniem towarzyskim był Bal Seniora, w którym wzięli udział seniorzy oraz przedstawiciele Rady oraz Zarządu dzielnicy Bielany. Zaproszenie goście bawili się znakomicie do białego rana.

Dni Seniora cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem i miały na celu nie tylko dobrą zabawę, ale przede wszystkim zintegrowanie środowiska bielańskich seniorów i pokazanie tym osobom, które są mniej aktywne, że jesień życia można spędzić na Bielanych ciekawie i w miłym towarzystwie.

SPROSTOWANIE

W związku z publikacją tekstu: „Bielañska Rada Seniorów” autorstwa Pani Irmy Wieczorkowskiej-Bednarek w numerze 32/3 Przepraszamy, iż tekst ten poddany został zmianom wprowadzonym przez redakcję. Wspomniany tekst uległ skróceniu, zgodnie z wymogami redakcyjnymi. Informujemy również, iż niniejszy tekst nie był przedmiotem zamówienia redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów.



AKADEMIA LIDERÓW 60+

AKTYWNI SENIORZY REALIZUJĄ SWOJE AUTORSKIE PROJEKTY. AKADEMIA LIDERA 60+ TO KONKURS OGŁOSZONY PRZEZ URZĄD M.ST. WARSZAWY I REALIZOWANY PRZEZ DWIE ORGANIZACJE POZARZĄDOWE.

Celem działania jest wzmocnienie aktywności osób 60+ poprzez wsparcie merytoryczne i finansowe w realizacji autorskich projektów. Seniorzy, prócz eksperckiej wiedzy zdobytej w trakcie przygotowania swoich projektów, otrzymali dofinansowanie na ich realizację. Działanie zakłada również nawiązanie współpracy z organizacjami lub instytucjami, które są lub planują zostać organizatorami wolontariatu senioralnego.

Organizacje pozarządowe o swoich działaniach piszą:

FUNDACJA INICJATYW SPOŁECZNO-EKONOMICZNYCH

Warszawskie seniorki i seniorzy są pełni pomysłów i energii do działania. „Akademia Liderów 60+”, była szansą na to, żeby te aktywne osoby wesprzeć w realizacji ich zamierzeń i rozwijaniu pasji!

Seniorki i seniorzy, którzy zgłosili się do nas, urzekli nas swoimi projektami. Na początku uczestniczki i uczestnicy przeszli szkolenie na temat tworzenia i realizacji projektów społecznych. Zwieńczeniem dwutygodniowej pracy były samodzielnie przygotowane mikroprojekty. Wszystkie uczestniczki (bo na tym etapie zostały z nami same panie), które zaprezentowały swoje projekty przed komisją, zostały nagrodzone mikrograntami i w momencie, kiedy czytają Państwo ten numer „Głosu Seniora”, są w trakcie organizowania zaplanowanych przez siebie działań.

Po więcej informacji zapraszamy na stronę Warsztatu Warszawskiego (www.warsztatwarszawski.blogspot.com), gdzie będziemy publikować informacje o przebiegu projektów.

■ **NATALIA GRZYWALSKA**
Koordynatorka projektu AL. 60+

FUNDACJA „OGÓLNOPOLSKIE POROZUMIENIE UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU”

Działanie realizowane przez OP UTW ukierunkowane jest na podnoszenie kompetencji liderów prowadzących organizacje pozarządowe oraz tworzenie ścieżek karier wolontariuszy. Fundacja nawiązała współpracę z sześcioma partnerami, reprezentującymi bardzo zróżnicowane obszary działalności senioralnej i doświadczenia wolontariackie. Regranting części dotacji z przeznaczeniem na realizację indywidualnych mikro projektów przez wolontariuszy okazał się bardzo mobilizujący. Ich realizacja jest doskonałą okazją do nabycia kwalifikacji samodzielnego opracowania i prowadzenia projektów. Mimo iż kwota dotacji jest niewielka (2000 zł) to wolontariusze pod okiem mentorów i doradców wyczarowali z nich fantastyczne projekty. Są uniwersalne i mogą służyć jako dobre praktyki dla innych organizacji. Mogą też być wzbogacone o nowe elementy i grupy odbiorców, w wyniku czego mają szansę być rozwijane i w przyszłości zaistnieć jako duże projekty roczne.

Łącznie powstało 12 mikroprojektów o bardzo zróżnicowanej tematyce edukacyjnej, aktywizującej, dedykowanych seniorom i współpracy międzypokoleniowej.

Tradycją projektu stały się „śniadania czwartkowe”, służące wymianie doświadczeń, integracji, spotkaniom z ekspertami itp. Wszystkie mikro projekty opisane są w „Poradniku Wolontariusza. Dobre praktyki”, który zostanie opublikowany na stronie organizacji www.fundacjaoputw.pl

■ **KRYSTYNA LEWKOWICZ**
Koordynatorka projektu AL60+



UCZESTNICZY AL60+ FISE



NOWA TECHNOLOGIA
GOOGLE:
SOCZEWKI, MAJĄCE
ZREWOLUCJONIZOWAĆ
ROZSZERZONĄ
RZECZYWISTOŚĆ.
FOT. WOJCIECH
KACPRZAK

W KTÓRĄ STRONĘ IDĄ NOWE TECHNOLOGIE I CO TO DLA NAS OZNACZA?

▶ NOWE TECHNOLOGIE - CZY SĄ DOSTĘPNE DLA WSZYSTKICH?

Moją uwagę przykuł dziś artykuł dotyczący wprowadzenia w Gdańsku rozszerzonej rzeczywistości na przystanki autobusowe. Rozszerzona rzeczywistość oznacza tu możliwość wyświetlenia na swoim smartfonie lub tablecie wirtualnej tablicy z odjazdami z danego przystanku. Nic nowego, jednak odbywa się to błyskawicznie! Stawia też pytanie: czy w przyszłości w ogóle na przystankach będzie można sprawdzić tradycyjny rozkład jazdy? Może w przyszłości bilety będziemy kupować za pomocą aplikacji i w tej samej aplikacji dostawać będziemy informację, który autobus zabierze nas do celu? Byłoby to przecież dużo wygodniejsze, a technologia idzie właśnie w stronę wygodnictwa.

Producenci technologii wprowadzając smartfony wyznaczyli nam jasny kierunek. Użytkownik musi mieć wszystko w mgnieniu oka, a jeżeli ktoś nie potrafi obsłużyć urządzenia, to znaczy że jest ono nieintuicyjne i źle zaprojektowane. Firmy zaczynają zwracać uwagę na grupy o specjalnych wymaganiach. Można wymienić tu właściwie każdą grupę społeczną, a więc także seniorów. Osobiście uczestniczyłem w co najmniej 6 warsztatach w Polsko-Japońskiej Akademii Technik Komputerowych, których celem była tylko i wyłącznie praca nad funkcjonalnością. Urządzenie ma się z nami dobrze komunikować. Ma się nas uczyć. Kto tego nie zrozumie zostanie wyprzedzony przez konkurencję.

**TECHNOLOGIA BĘDZIE DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH,
WIĘC WARTO SIĘ JEJ UCZYĆ.**

Zapraszamy na OTWARTE WYKŁADY o nowych technologiach,

których organizatorem jest Stowarzyszenie „Kreatywni 50 Plus” we współpracy z Polsko-Japońską Akademią Technik Komputerowych. Wykłady odbędą się w PJATK na ul. Koszykowej 86, budynek główny, sala 110 B na 1 piętrze. Dogodne dojście do uczelni od strony pl. Zawiszy.

Drukowanie w przestrzeni – drukarki 3D – 24.11 (piątek), godz. 15.30
Nowoczesny transport i informacja miejska – 1.12 (piątek), godz. 15.30
Sieci 5G i Internet rzeczy (IoT) - 8.12 (piątek), godz. 15.30
Telewizja i filmy na życzenie – VOD - 15.12 (piątek), godz. 15.30

Wykłady odbywają się w ramach projektu „**Wolontariat – Aktywna Warszawa (WAWA)**” finansowanego ze środków Urzędu m.st. Warszawy.



WYDARZENIA DLA SENIORA POD PATRONATEM GŁOSU SENIORA

KAŻDY PONIEDZIAŁEK

„Joga dla seniorów”

Akcje w Centrum Społecznym Paca 40,
ul. M. Paca 40, zapisy@cal.org.pl
godz. 12-13:00

KAŻDA ŚRODA

„Seniorzy z inicjatywą”

Akcje w Centrum Społecznym Paca 40,
ul. M. Paca 40, zapisy@cal.org.pl
wymiana doświadczenia i wiedzy,
wykłady i wspólne działania lokalne,
godz. 15:00-17:00

24 LISTOPADA

Seminarium dotyczące działalności Mokotowskiej Rady Seniorów oraz realizacji polityki senioralnej dzielnicy Mokotów,

ul. Woronicza 44a, godz. 10-15

25 LISTOPADA

„Wymiennik Grochowski”

Akcje w Centrum Społecznym Paca 40,
ul. M. Paca 40, zapisy@cal.org.pl
przynosimy rzeczy w dobrym stanie,
które wymieniamy na kupony,
a następnie kupony na inne rzeczy
godz. 10:30-14:30

25 LISTOPADA - 7 STYCZNIA

Jarmark Bożonarodzeniowy w Warszawie,

pl. Zamkowy,
www.barbakanrzemioslemzdobiony.pl

28 LISTOPADA

Koncert „Świąteczna Warszawa Seniorów”,

godz. 19.00-21.30 (bilety do odbioru 20 listopada
od godz. 10.00 do 15.00 przy kasach Teatru
Dramatycznego, pl. Defilad 1)

16 GRUDNIA

„Podwórkowa Gwiazdka”

ogólnowarszawska akcja sąsiedzka

19 GRUDNIA

Spotkanie świąteczne dla warszawskich seniorów, w tym UTW, Rad Seniorów oraz delegatów Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, godz. 17.00

zgłoszenia na adres: biuro@fundacjaoputw.pl



KAŻDEGO DNIA TYGODNIA MOŻESZ BEZPŁATNIE ZWIEDZIĆ WYBRANE WARSZAWSKIE MUZEA.

PRZEDSTAWIAMY KILKA Z NICH, PODAJĄC DZIEŃ TYGODNIA, W KTÓRYM SKORZYSTASZ Z BEZPŁATNEJ OFERTY. PREZENTUJEMY WYBRANE PRZYKŁADY, ALE KAŻDE MUZEUM MA WŁASNĄ STRONĘ INTERNETOWĄ, NA KTÓREJ SPRAWDZISZ, W KTÓRY DZIEŃ WSTĘP JEST BEZPŁATNY. POGODA ZA OKNEM NIE NASTRAJA OPTYMISTYCZNIE? OBCUJĄC ZE SZTUKĄ ZNAJDZIESZ POGODĘ DUCHA KAŻDEGO DNIA. GWARANTUJEMY!

MUZEUM HISTORII ŻYDÓW
POLSKICH POLIN ZDJ. IP



BEZPŁATNIE ZWIEDZISZ MUZEA W WYBRANE DNI TYGODNIA:

PONIEDZIAŁEK MUZEUM PLAKATU W WILANOWIE

Adres: Oddział Muzeum Narodowego w Warszawie, ul. St. Kostki Potockiego 10/16

Godziny otwarcia: 12.00-16.00

Dojazd: dojechać autobusem – z centrum Warszawy ok. 1/2 godziny. Należy wysiąść na przystanku autobusowym „Wilanów” i kierować się w stronę Pałacu w Wilanowie (ok. 5 min.). Autobusy: 116, 180, E-2 (z ul. Nowy Świat), 519 (z Dworca Centralnego), 139, 700, 710, 724 (ze stacji Metro Wilanowska).

Szczegóły:
www.postermuseum.pl

WE WTÓREK ZAPRASZAMY DO ODWIEDZENIA DWÓCH MUZEÓW:

MUZEUM NARODOWE

Adres: Al. Jerozolimskie 3

Godziny otwarcia: 10.00-18.00, wstęp bezpłatny obowiązuje wyłącznie na wystawie stałej.

Dojazd: tramwajami linii: 7, 8, 9, 22, 24, 25 do przystanku Muzeum

Narodowe, autobusami linii 111, 117, 158, 507, 517, 521 do przystanku Muzeum Narodowe, autobusami linii 116, 128, 195, 180, 222, 503 do przystanku Foksal.

Szczegóły:
www.mnw.art.pl

MUZEUM KARYKATURY IM. ERYKA LIPIŃSKIEGO

Adres: ul. Kozia 11

Godziny otwarcia: 10.00-18.00

Dojazd: autobusami linii 116, 128, 175, 178, 180, 222, 503, 518 do przystanku Plac Zamkowy.

Szczegóły:
muzeumkarykatury.pl

CZWARTEK JEST DNIEM BEZPŁATNEGO WSTĘPU DO KILKU MUZEÓW:

MUZEUM WARSZAWY

Adres: Rynek Starego Miasta 28-42

Godziny otwarcia: 10.00-19.00, ponadto o godz. 14.00 w jęz. ang. i 15.00 w jęz. polskim, jeden z kuratorów opowiada historię wybranej rzeczy warszawskiej. Orowadzanie trwa kilkanaście minut.

Dojazd: Przystanek Stare Miasto (Trasa W-Z): autobusy nr 160, 190, 527, tramwaje nr 4, 13, 20, 23, 26.

Przystanek Pl. Zamkowy: autobusy nr 116, 128, 175, 178, 180, 222, 503, 518.
Przystanek Pl. Krasińskich: autobusy nr 116, 178, 180, 503, 518.

Szczegóły: muzeumwarszawy.pl

MUZEUM ETNOGRAFICZNE

Adres: ul. Kredytowa 1

Godziny otwarcia: 10.00-17.00 (dotyczy wstępu na wystawy stałe).

Dojazd: autobusem linii 107 lub dojdzie ulicą Mazowiecką od strony Placu Piłsudskiego lub od strony ul. Świętokrzyskiej.

Szczegóły:
www.ethnomuseum.pl

MUZEUM HISTORII ŻYDÓW POLSKICH POLIN

Adres: ul. Mordechaja Anielewicza 6

Godziny otwarcia: 0:00-18:00

ostatnie wejście na wystawę stałą o godz. 16:00 (bezpłatny wstęp w czwartek dotyczy zarówno wystawy stałej jak i czasowej).

Dojazd: autobusami linii nr 111, 180 (przystanek Nalewki-Muzeum) lub tramwajami linii nr 18, 15, 35 (przystanek Muranów) oraz 17, 33, 37, 41 (przystanek Anielewicza). Z przystanków tramwajowych należy przejść ok. 500 m.

Szczegóły: www.polin.pl



Szanowni Czytelnicy – Seniorzy

Jesteśmy z tej warszawskiej dzielnicy Białoleka, która dynamicznie się rozwija, ale statystycznie zamieszkuje ją po-
każna liczba seniorów.

Słowo senior jest dumnym określeniem, obejmującym całokształt różnych aktywności: np. społeczną, intelek-
tualną, fizyczną oraz prawną osób starszych.

Nasz Oddział Rejonowy obejmuje swym działaniem wszystkie osiedla naszej dzielnicy, skupia w szeregach członków
zorganizowanych w 10 kołach terenowych, a działamy zaledwie 7 lat.

Oto priorytety w działaniu Oddziału Rejonowego:

- integracja i aktywizacja środowiska emeryckiego naszej dzielnicy, ze szczególnym uwzględnieniem form edukacyj-
nych i samopomocowych,
- programy socjalno-bytowe dla najuboższych i niepełnosprawnych,
- promocja zdrowia i aktywności fizycznej,
- organizacja czynnego wypoczynku,
- turystyka i rekreacja,
- promocja działalności Oddziału Rejonowego w mediach: na stronie internetowej www.otostrona.pl/bialoleka-pzeri
oraz w lokalnych gazetach, ulotkach i plakatach, prowadzimy działalność wydawniczą np.: tomik poezji „Moja dziel-
nica”, wydajemy broszury na temat aktualnych działań.

Uczestniczymy aktywnie w spotkaniach poświęconych rozwojowi polityki senioralnej m.in.: w Komisji Dialogu Spo-
łecznego, w obradach Sesji Rady Dzielnicy Białoleka, w pracach Komisji Sejmowej ds. polityki senioralnej oraz w pracach
II Kadencji Ogólnopolskiego Parlamentu Seniorów. Współpracujemy z Delegaturą Bezpieczeństwa Osób Starszych, gdzie
w ramach programu „Bezpieczny Senior” przekazano 180 opasek odbłaskowych.

Do realizacji założeń programowych wprowadzamy różnorodne formy działania, m.in. wdrażamy programy socjal-
no-bytowe, obejmujące pomoc materialną i rzeczową, tj. zapomogi, paczki świąteczne (w 2016 roku przekazano 155 pa-
czek). Prowadzimy także, wraz z radnymi, akcję charytatywną „Zaradny Mikołaj”.

W ramach organizacji wolnego czasu proponujemy turnusy rehabilitacyjne, wycieczki krajowe i zagraniczne, dbamy
o rozwój zainteresowań i pasji artystycznych poprzez np.: chór, grupę teatralną „Pora na seniora”, czy przeglądy artystycz-
ne kół.

Szczególne znaczenie w naszej działalności związkowej ma dbałość o zdrowie i zdrowy styl życia.

W zakresie promocji zdrowia urządzamy wycieczki prozdrowotne do wód termalnych w Mszczonowie i Uniejowie,
prowadzimy punkt medyczny, realizujemy spotkania z lekarzami, dietetykami, jesteśmy także organizatorem festynów
zdrowotnych np.: „Białego Tygodnia”.

Opracowujemy także wnioski o dotacje z m.st. Warszawy na realizację zadań publicznych oraz współpracujemy z in-
stytucjami samorządowymi i organizacjami pozarządowymi.

Wierzymy, że skuteczność działań osiąga się poprzez determinację i empatię do drugiego człowieka.

Ważne jest, aby to były wspólne działania, które mają charakter spójny, partnerski, gdyż razem możemy dokonać wię-
cej i tak też czynimy, stąd – jesteśmy sobie potrzebni!

Przewodnicząca Zarządu Oddziału Rejonowego Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Warszawa – Białoleka
HELENA SZCZECH

KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA – GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA SENIORÓW

▶ **WSZYSCY WIEMY, JAK WAŻNA JEST AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, BY ZACHOWAĆ DOBRE ZDROWIE. NALEŻY JEDNAK ŚWIADOMIE KIEROWAĆ SIĘ DOBREM AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ, ZALEŻNEJ TAKŻE OD NASZEGO WIEKU.**

Rozsądnym wyborem są zajęcia gimnastyczne dedykowane dla osób starszych tzw. kinezygerontoprofilaktyka, to zajęcia mające na celu zapobieganie patologii starzenia się organizmu poprzez ruch. Należy zwrócić uwagę, że udział w tego typu cwi-

zeniach ma za zadanie zapobiegać schorzeniom zachodzącym w układach fizjologicznych naszego organizmu. Leczeniem takich zmian chorobowych zajmuje się odpowiedni lekarz specjalista. Przed pierwszymi zajęciami gimnastycznymi powinniśmy udać się natomiast do lekarza internisty, aby ten pomógł nam wykluczyć wszelkie przeciwwskazania do podjęcia wysiłku fizycznego.

Do każdego zajęcia należy się odpowiednio przygotować. Potrzebny nam będzie strój sportowy, wygodne obuwie sportowe, mała butelka wody niegazowanej i ręcznik. Przed pierwszymi zajęciami warto przedstawić się instruktorowi prowadzącemu, powiedzieć mu o naszych schorzeniach i dysfunkcjach. Jest to ważne, gdyż może dojść do sytuacji, w której nie będziemy w stanie poradzić sobie z danym ćwiczeniem, wówczas instruktor zaproponuje ćwiczenie alternatywne. Przy licznej grupie ćwiczących instruktorowi może być trudno dostrzec każdego z osobna, dlatego jeśli odczujemy dyskomfort przy jakimkolwiek ćwiczeniu, a ruch sprawia nam ból, rezygnujemy z wykonywania danego ćwiczenia i spokojnie czekamy na następne. Zajęcia rozpoczynamy od rozgrzewki, aby przygotować organizm do wzmoczonego wysiłku. Każde ćwiczenie po-

przedzone jest korekcją postawy ciała. Podczas zajęć zwracamy uwagę na równy, spokojny oddech oraz płynność wykonywanych ruchów. Ćwiczenia mogą być prowadzone przy muzyce z wykorzystaniem różnych przyborów tj. piłki małe i duże, laski gimnastyczne, taśmy rehabilitacyjne czy hantle. Na koniec zajęć wykonujemy ćwiczenia rozciągające. Dodatkowo, dzięki zastosowaniu muzykoterapii, ostatnie minuty mogą być przeznaczone na relaks i uspokojenie organizmu po intensywnym wysiłku. Jednostka zajęciowa zazwyczaj trwa od 45 do 60 minut.

Po zakończeniu ćwiczeń podzielmy się naszymi emocjami z innymi współćwiczącymi, również z instruktorem. Obserwujmy swój organizm uważnie, jeśli pojawią się objawy nietolerancji wysiłku fizycznego, takie jak nudności, wymioty, ból w klatce piersiowej oraz ostre bóle pozamięśniowe, skontaktujmy się z lekarzem. Jeśli spodoba Ci się taka forma ruchu, opowiedz o tym swoim znajomym, zaprosz ich na zajęcia i trenujcie razem.

■ MGR MACIEJ SZYSZKA

– Instruktor rekreacji ruchowej i sportu, prowadzi zajęcia gimnastyczne oraz inne formy zajęć ruchowych dla seniorów. Aktualnie współpracuje z Ursynowskim UTW, Ursynowskim Centrum Sportu i Rekreacji, TKKF „Chomiczówka” oraz Gminnym Centrum Kultury i Sportu w Jabłonie.

✉ maciejszyszka@autograf.pl,

📘 @FirmaSportCare,

🏠 www.sport-care.com.pl



GRYKA JAK ŚNIEG BIAŁA



▶ **GRYKA TO SZEROKO ZNANA W POLSCE ROŚLINA UPRAWNA. TRADYCJA WIĄŻE POJAWIENIE SIĘ JEJ W NASZYM KRAJU Z NAJAZDAMI TATARSKIMI, STĄD W NIEKTÓRYCH CZĘŚCIACH NASZEGO KRAJU ZWANA JEST „TATARKĄ”. ZAWDZIĘCZAMY TEJ ROŚLINIE DWIE RZECZY, MAJĄCE W NASZEJ KUCHNI NIEPODWAŻALNE MIEJSCE: KASZĘ GRYCZANĄ I MIÓD GRYCZANY.**

Miód gryczany, mimo że uzyskiwany z białej rośliny ma ciemny kolor. Miód w stanie płynnym ma barwę od ciemnobrunatnej do prawie czarnej. Po skryształowaniu robi się nieco jaśniejszy.

To, co wyróżnia miód gryczany, to charakterystyczny, lekko piekący smak. Nie wszystkim taka ostrość smakuje. Kolejną rzeczą, która powinna charakteryzować dobry miód gryczany, jest zapach. Powinien to być intensywny, bardzo przyjemny zapach kwiatów gryki.

Miód ten ma sporo właściwości leczniczych. Zawdzięcza je głównie właściwościom gryki. Przede wszystkim zawiera rutynę. Rutyna oczyszcza i uszczelnia włoskowate naczynia krwionośne, czyniąc je bardziej elastycznymi i wytrzymałymi, w wyniku czego zmniejsza się ryzyko zmian miażdżycowych. Rutyna zabezpiecza naczynia przed pękaniem, nie dopuszczając do wybroczyn i wylewów. Rutyna ma również wpływ na przyspieszenie gojenia się ran zewnętrznych i wewnętrznych. Powoduje także lepszą przyswajalność niektórych witamin i aminokwasów. Dzięki temu jest zalecany osobom mającym problemy z układem krwionośnym. Wśród zaleceń dietetyków można znaleźć informację, że może być używany przez osoby chore na cukrzycę insulinoniezależną (typu 2). Ponadto pomaga w dusznicy bolesnej, korzystnie oddziałuje podczas nerwicy wegetatywnej, ochrania i odtruwa wątrobę,

pomaga w chorobach płuc oraz schorzeniach zakaźnych z podwyższoną temperaturą.

Miód ten jest skarbnicą różnego rodzaju pierwiastków m.in. fosforu, potasu, żelaza, krzemu, magnezu, sodu, miedzi i cynku. To, co szczególnie istotne, jeśli chodzi o te pierwiastki i mikroelementy, to nie ich ilość (są miody o wyższych parametrach), ale przyswajalność. Czyli upraszczając, ile z danych pierwiastków jest w stanie wykorzystać nasz organizm. W wypadku miodu gryczanego przyswajalność wynosi prawie 100%. Ze względu na dużą ilość mikroelementów, substancji czynnych biologicznie i wreszcie łatwo przyswajalną glukozę, miód stosuje się pomocniczo w leczeniu anemii u dzieci i dorosłych.

Miód gryczany jest też stosowany w kosmetyce. Tu znowu główną rolę odgrywa rutyna. Wspiera ona wchłanianie witaminy C, pełni też rolę antyoksydantu. Stąd zastosowanie tego gatunku miodu przede wszystkim w kosmetykach przeciwzmarszczkowych.

Miód gryczany doskonale sprawdza się też w kuchni. Jeśli kupujecie piwo miodowe, to jeśli jest warzone z prawdziwym miodem, to najprawdopodobniej jest to właśnie miód gryczany. Jego charakterystyczny zapach w tym wypadku jest zaletą, której inne miody nie posiadają.

Pod względem pszczelarskim należy do miodów pozyskiwanych dość późno, bo zwykle pod koniec lipca. Wiąże się to oczywiście z kwitnieniem gryki. Wydajność miodowa szacowana jest na 300 kg/ha, a wydajność pyłkowa na 25 kg/ha.

Ze względu na swój skład i właściwości bywa porównywany z miodem manuka. Jest natomiast zdecydowanie tańszy od miodu manukowego.

■ **JAKUB CZERWIŃSKI**
polskiemiody.blogspot.com

PROJEKT



damy
radę

WYWIAD Z PIEŁĘGNIARKĄ I AMBASADORKĄ
PROJEKTU DAMY RADE,
ANNĄ KLIS-KALINOWSKĄ, NA TEMAT
 OPIEKI NAD OSOBĄ CHORĄ W DOMU.

Jakie są najczęstsze problemy osób, które nagle stają przed wyzwaniem, jakim jest opieka nad chorym w domu?

Sprawowanie opieki nad chorym w domu jest często bardzo trudnym wyzwaniem i źródłem dużego stresu. Pojawia się lęk o zdrowie i życie chorego, niepewność, bezradność. Zachodzi konieczność nagłego przeorganizowania dotychczasowego życia i konieczność zmiany ról pełnionych w rodzinie. Opiekunowie często nie potrafią wykonywać z pozoru prostych czynności pielęgnacyjnych, takich jak mycie chorego w łóżku, zmiana pościeli u osoby leżącej, zakładanie i wymiana pieluchomajtek, karmienie, itp. Do tego dochodzi brak wiedzy na temat choroby, jej przebiegu i sposobów postępowania z chorym. Najprostsze decyzje i czynności budzą niepokój opiekunów „czy na pewno dobrze to robię?” Są zagubieni i bezsilni. Rezygnują niejednokrotnie z pracy, co pogarsza ich sytuację finansową. Zamykają się z chorym w czterech ścianach i w pełni się mu poświęcają. Zapominają przy tym o swoich własnych potrzebach.

Gdzie można szukać informacji na temat opieki nad osobą chorą?

Opiekunowie najczęściej nie wiedzą, gdzie szukać praktycznych wskazówek na temat opieki nad osobą chorą. Często nie dostają wystarczających informacji od pracowników ochrony zdrowia, a innych źródeł informacji nie znają. Zdarza się, że próbują znaleźć coś w Internecie, ale gubią się w chaosie informacyjnym i nadmiarze treści.

Według mnie takim dobrym źródłem informacji jest projekt **Damy Radę** i strona internetowa **damy-rade.info**. Każdy może znaleźć tu niezbędne wskazówki na temat opieki nad chorym w domu. Są one podane w bardzo przystępny i praktyczny sposób, zrozumiały także dla osób nie mających

medycznego przygotowania. Na stronie tej można obejrzeć filmy instruktażowe, które pokazują, jak krok po kroku wykonać prawidłowo trudniejsze czynności pielęgnacyjne u osoby leżącej. Można tam również zapoznać się z organizacją opieki nad osobą chorą w Polsce i uzyskać informacje, do kogo należy zwrócić się po profesjonalną pomoc. Dostępny jest też ilustrowany, bezpłatny poradnik pt. „Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu”.

Cennym źródłem informacji dla opiekunów powinni być też pracownicy ochrony zdrowia i pomocy społecznej – lekarz pierwszego kontaktu, pielęgniarka POZ, pielęgniarka opieki długoterminowej, zespół hospicjum domowego, pracownik socjalny, psycholog.

Warto też poszukać grup wsparcia działających przy różnych stowarzyszeniach.

Jaki sposób opieki nad chorym jest najlepszy – opieka domowa czy w placówce, zapewniającej całodobową opiekę?

Oczywiście nie można jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Wszystko zależy od stanu zdrowia chorego, jego woli, możliwości i wydolności rodziny, sytuacji finansowej. **Najlepszym miejscem do opieki nad chorym będzie takie, które zapewni mu najlepszą jakość życia.** Często będzie to jego własny dom, gdyż nie będzie oderwany od własnego środowiska, nie będzie narażony na stres zmiany otoczenia, tęsknotę za najbliższymi, poczucie osamotnienia. Ale innym razem będzie to placówka, która zapewni całodobowy nadzór lekarsko-pielęgniarski, leczenie, pielęgnację, opiekę i rehabilitację, terapię zajęciową i kontakty z innymi ludźmi. Pobyt w placówce zapewni bezpieczeństwo zdrowotne w sytuacji trudności w sprawowaniu opieki, pozwoli też opiekunom odpocząć, nabrać sił, zadbać o samych siebie.



Zamów bezpłatny poradnik

„Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu”

Obejrzyj filmy instruktażowe na stronie:
www.damy-rade.info

tel. 801 105 555

damy
radę

seni®

Seni wspiera opiekę nad osobami przewlekle chorymi.



SENI ACTIVE
majtki chłonne
nowoczesny wyrób chłonny przypominający zwykłą bieliznę



SUPER SENI
pieluchomajtki
tradycyjne zabezpieczenie na każdy stopień nietrzymania moczu



SENI CARE
produkty pielęgnacyjne i przeciwoleżynowe dla osób z nietrzymaniem moczu

Więcej na seni.pl

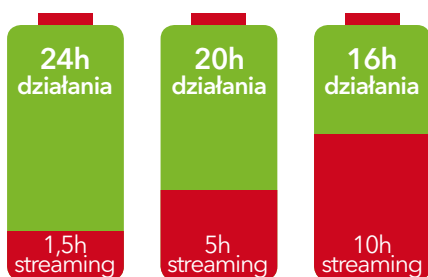
Podłącz, naładuj i ciesz się nieograniczonym słuchem

Urządzenia ładowalne na stałe zagościły w naszym codziennym życiu, a ładowanie stało się częścią codziennej rutyny. Teraz przełomowa technologia wielokrotnego ładowania dotarła również do branży aparatów słuchowych. Bo co może być bardziej frustrującego niż konieczność wymiany baterii w najmniej spodziewanym momencie?



Koniec z wymianą jednorazowych baterii

Urządzenia **Selectic Luna-R** to najnowszej generacji aparaty słuchowe, w których zastosowano wbudowany innowacyjny akumulator litowo-jonowy, który zapewni 24 godziny* nieprzerwanego słyszenia.



Dzięki wykorzystaniu technologii akumulatorów litowo-jonowych w aparatach słuchowych marki Selectic, możesz poczuć prawdziwą swobodę i uwolnić się od niedogodności użytkowania standardowych baterii, które co jakiś czas trzeba wymieniać. Teraz już nie ma znaczenia, gdzie jesteś i co robisz, możesz cieszyć się wolnością, bo wiesz, że Twój ładowalny aparat słuchowy jest gotowy do działania przez całe długie dni... i noce, jeśli zachodzi taka potrzeba.

Prostota ładowania

Dzięki inteligentnej technologii aparaty zaczynają ładować się automatycznie, gdy tylko zostają umieszczone w ładowarce, a następnie włączają się automatycznie po naładowaniu lub gdy są z niej wyjmowane. Wystarczy rozpocząć ładowanie pod koniec dnia, by rano pomoce słuchowe były w pełni naładowane i gotowe do ponownego użycia. Pełne naładowanie akumulatorów daje gwarancję, że do końca dnia będziemy mogli cieszyć się dobrym słuchem, bez konieczności wymiany baterii w naszych aparatach.

Niewiarygodnie małe aparaty słuchowe z dużą wydajnością

Inteligentne, proste i wydajne aparaty Selectic Luna-R oferują nie tylko możliwość ładowania, ale dużo, dużo więcej... Każde urządzenie zaprojektowane jest tak, aby zapewnić użytkownikowi komfort noszenia oraz optymalną dyskrecję.

Aparaty wykorzystują najbardziej zaawansowane technologie, które automatycznie dopasują ustawienia aparatów słuchowych do istniejącej sytuacji akustycznej oraz sprawiają, że ciche dźwięki znowu stają się słyszalne.

Urządzenia Luna-R pozwalają na maksymalną naturalność słyszenia i doskonałe rozumienie mowy, nawet w bardzo hałaśliwym otoczeniu. Wszystko, co musisz zrobić, to włączyć je i cieszyć się nieograniczonym słuchem.

Do dyspozycji są dwie ładowarki: **Selectic Mini Charger**, która służy do jednoczesnego ładowania dwóch aparatów oraz **Selectic Charger Case**, która oprócz funkcji ładowania może służyć do osuszania aparatów oraz jako eleganckie etui na aparaty. Dodatkowo Charger Case może zostać wyposażona w bank energii **Selectic Power Pack**, który na dłuższy czas uniezależnia od dostępu do sieci elektrycznej, np. podczas wakacji lub podróży.

ZAPAMIĘTAJ!

Poziom naładowania zależy od czasu ładowania.

- 3 godziny ładowania - 100%
- 1,5 godziny ładowania - 80%
- 1 godziny ładowania - 50%
- 0,5 godziny ładowania - 25%



* 24 godziny działania po jednym pełnym ładowaniu, przy jednoczesnym wykorzystaniu strumieniowania dźwięku (np. z TV lub telefonu) przez 1,5h.

Weź udział w ogólnopolskim badaniu rozumienia mowy

Skorzystaj z:

- Bezpłatnego Badania Słuchu
- Indywidualnego doboru aparatów słuchowych
- 7 dni bezpłatnego testu*

Organizatorem akcji przeprowadzonej do **30 listopada 2017 r.**

jest Fundacja GEERS Dobry Słuch.

Umów się już dziś pod bezpłatnym numerem **800 889 400.**

PRZETESTUJ
BEZPŁATNIE
APARATY
SŁUCHOWE



* Test nie zobowiązuje do zakupu.

** Warunki uczestnictwa w badaniu określone są w regulaminie dostępnym w oddziałach GEERS i na stronie www.fundacja.geers.org.pl

*** Partnerem Fundacji GEERS Dobry Słuch jest GEERS Akustyka Słuchu Sp. z o.o.

FUNDACJA

GEERS  DOBRY SŁUCH



UZDROWISKO
KONSTANCIN
Uzdrowiska Polskie

WYJĄTKOWE PAKIETY pobytowe w Uzdrowisku Konstancin-Zdrój!

Uzdrowisko Konstancin-Zdrój to unikalne miejsce. Jesteśmy jedynym na Mazowszu miastem-uzdrowiskiem. Doskonała lokalizacja i wyjątkowe walory krajobrazowe stanowią bardzo dobre uzupełnienie naszej oferty. Własne ujęcie solanki i zlokalizowana na terenie łożyska, to jedne z wielu wyróżników miejsca. Mało które miasto europejskie może pochwalić się czymś podobnym – tuż obok Warszawy (można tutaj dojechać autobusem miejskim).



SYLWESTER W UZDROWISKU!

Zapraszamy Państwa na niezapomniany Pobyt Sylwestrowy w wyjątkowym miejscu, tuż koło Warszawy. Zimowa sceneria, wyjątkowe położenie Hotelu Uzdrowskiego Konstancja sprawiają, że tegoroczny Sylwester na długo zostanie w Państwa wspomnieniach!

Pobyt Sylwestrowy w okresie: 29.12.2017-01.01.2018 r. w Hotelu Uzdrowskim Konstancja

PAKIET ZAWIERA:

- **Zakwaterowanie:** 4 dni - 3 noclegi w Hotelu Uzdrowskim Konstancja. Pokoje jednoosobowe (w miarę dostępności*, dodatkowo płatne) i dwuosobowe. We wszystkich pokojach bezpłatny dostęp do TV i WiFi.
- **Wyżywienie:** śniadania bufetowe i obiadokolacje bufetowe.
- Trening ogólnorozwojowy.
- **Noc Sylwestrowa w Eva Park Life & SPA:** welcome drink i lampka bezalkoholowego prosecco, niezapomniana zabawa pod opieką profesjonalnego DJ-a, open bar (piwo, wino białe / czerwone, wódka, szampan o północy), wyjątkowe menu sylwestrowe.
- Jednorazowe wejście do Solankowego Parku Wodnego w Eva Park Life & SPA**, 50% rabatu na pozostałe wejścia.

Cena pakietu: już od 772 zł / 4 dni osoba w pokoju 2-os.

PAKIETY PÓŹNA JESIEŃ!

Uzdrowisko-Konstancin to idealne miejsce na wypoczynek, ale i na leczenie i rehabilitację. Naszym Kuracjom zapewniamy dostęp do szerokiej gamy usług medycznych oraz usług pielęgniarstwa (usługi dodatkowo płatne zgodnie z obowiązującym cennikiem). Pobyty od niedzieli do niedzieli. **Termin obowiązywania oferty do 17.XII.2017 r.**

7 NOCLEGÓW

w Szpitalu Sue Ryder

POBYT ZDROWOTNY

CENA PAKIETU NA 7 DNI:

999 zł

os. w pokoju 2-os. z 3 posiłkami

1 299 zł

os. w pokoju 2-os. do samodzielnego wykorzystania z 3 posiłkami

7 NOCLEGÓW

w Hotelu Konstancja

POBYT WYPOCZYNKOWY

CENA PAKIETU NA 7 DNI:

999 zł

os. w pokoju 2-os. z 3 posiłkami

1 299 zł

os. w pokoju 2-os. do samodzielnego wykorzystania z 3 posiłkami

* - w sprawie pojedynczych pokoi prosimy o bezpośredni kontakt z rezerwacją/rejestracją, ** - Dojazd we własnym zakresie

INFORMACJE, REZERWACJE, SPRZEDAŻ:

tel.: (22) 484 28 88; kom.: +48 667 771 148

czynne całą dobę (24h)

e-mail: rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl

www.uzdrowisko-konstancin.pl

- MEGA rabaty
- pobyty z zabiegami
- potężna dawka energii



Zima
wcale nie musi być nudna!

ZAREZERWUJ SWÓJ POBYT: tel. 54 283 62 65, www.uzdrowiskociechocinek.pl

SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA WIELKIE ŚWIĘTO TURYSTYKI

25.
Jubileuszowe
Międzynarodowe
Targi Turystyczne

TT WARSAW

23-25 listopada 2017
PAŁAC KULTURY I NAUKI, WARSZAWA

KRAJ PARTNERSKI:



Zapisz się na targi:

www.mttargionline.pl/ttwarsaw2017

Organizator:



tel.: +48 22 529 39 18 / 47 / 86 | e-mail: ttwarsaw@mttargi.pl | www.ttwarsaw.pl



CHŁODNYM OKIEM SENIORA

▶ **SKĄD STAROŻYTNI (MAJOWIE, AZTEKOWIE, EGIPCJANIE, GRECY) TAK TRAFNIE OKREŚLAŁI NATURĘ RÓŻNYCH ZJAWISK DOTYCZĄCYCH NASZEGO ZDROWIA I ŻYCIA ORAZ OTACZAJĄCY NAS WSZECHŚWIAT?**

ZROZUMIEĆ ISTOTĘ WSZECHŚWIATA

Po pracy siadam przed telewizorem i odcinam się od wszystkiego. Wydawałoby się, że zasłużyłem na chwilę spokoju. Tymczasem jako homo sapiens, najwyżej stojąca istota wśród rozumnych, sam staję się wdzięcznym obiektem manipulacji. Treści płynące ze szklanego ekranu bez przerwy pouczają mnie, jak mam żyć, co kupować, jak się odżywiać, jakie lekarstwa zażywać. Straszą mnie, że człowiek człowiekowi wilkiem. Nie ukrywam – głupieję. Dochodzi do mnie smutna prawda – daję sobą manipulować. Wyłączam wtedy telewizor. Rodzi się myśl, że współczesny świat oparty jest nie na miłości do bliźniego, ale na dezinformacji i rywalizacji. Żyję w czasach, gdzie kłamstwo i podstęp tworzą nierozłączną parę. Łatwo to zauważyć w przestrzeni medialnej, gdzie wprowadza się nieskończoną ilość wzajemnie wykluczających się informacji. Człowiek od tego głupieję i wyciąga z tego nieprawidłowe wnioski. Czy o to chodzi?

BĄDŹ SOBĄ SENIORZE

Znajomość mechanizmów manipulacji informacją daje możliwość przewidywania prawidłowego rozwoju wydarzeń. Sprawdzanie informacji w mediach niezależnych staje się normą. Życie nauczyło, że kłamstwo występuje wtedy, gdy ktoś tak zestawia fakty lub zdarzenia, by tworzyły fałszywy obraz. Innym rodzajem kłamstwa w życiu jest oszustwo, czyli zatajenie informacji lub faktu. Za każdym razem, gdy odkrywamy nieprawdę nie dajmy się ponieść emocjom. Niejednego zniszczyły. Zdrowie jest najważniejsze. Mając tę wiedzę budujemy prawidłowe relacje z innymi ludźmi. Tak zdobywamy szacunek i poważanie. Również wśród młodego pokolenia, któremu powinniśmy przekazać

tychą tę wiedzę. Wiedzę o szacunku dla drugiego człowieka. Tylko jak przekazywać tę wiedzę naszym wnukom? Jak uświadomić im, że wiara i wiedza to dwa przenikające się aspekty naszego życia, mające wpływ na nasze postrzeganie? Czy przykładowo, na podstawie książek można zbudować wiedzę o życiu? Według mnie nie. Książki są pokarmem w stanie surowym. Każdy z nas musi ten pokarm przetrawić, czyli rozebrać na czynniki pierwsze. Dopiero z tych elementów należy zbudować gmach naszej przyszłości. Jeśli zacniemy powielać to, co inni zbudowali, nic nie zyskamy. Niejednokrotnie zbudujemy tylko hybrydę naszych marzeń. W tym tkwi nasza rola. Należy jednocześnie pamiętać, aby przekazywanie młodemu pokoleniu umiejętności tworzenia drogi myślowej nie obyło się bez szczyptu dowcipu.

Leopold Staff tak pisał na temat emocji:

*Niech cię nie niepokoją
Cierpienia twe i błędy.
Wszędy są drogi proste
Lecz i manowce wszędy.*

*O to chodzi jedynie,
By naprzód wciąż iść śmiało,
Bo zawsze się dochodzi
Gdzie indziej, niż się chciało.*

*Zostanie kamień z napisem:
Tu leży taki i taki.
Każdy z nas jest Odysem,
Co wraca do swej Itaki¹.*

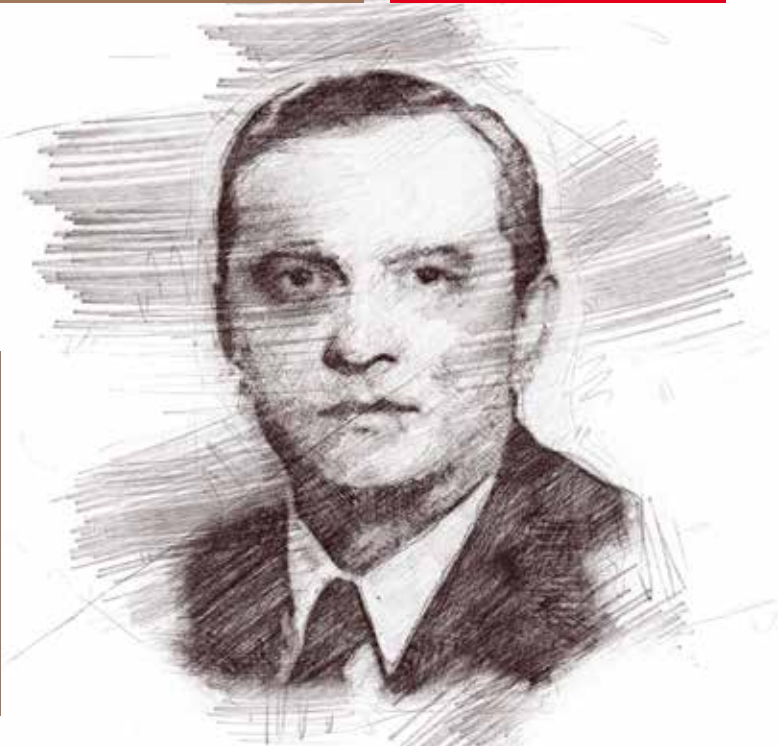
(Fragment, który utkwiał mi w pamięci)

■ **WOJCIECH ANDRZEJ ZIELIŃSKI**

¹ Leopold Staff Odyś.

ODKRYTY TALENT

► CZY MOŻE BYĆ ZWIĄZEK MIĘDZY SZKOŁĄ MEDYCZNĄ A SZKOŁĄ MATEMATYCZNĄ? MOŻE - PRZYKŁADEM JEST SZPITAL KLINICZNY WARSZAWSKIEGO UNIwersYTETU MEDYCZNEGO, KTÓRY ZNAJDUJESIEŃ PRZY ULICY TWÓRCY POLSKIEJ SZKOŁY MATEMATYCZNEJ, STEFANA BANACHA.



Patron tej ulicy urodził się w 1892 r. w Krakowie. Pochodził z rodziny góralskiej, ukończył gimnazjum klasyczne, gdzie poznał grekę, łacinę (mówił, że to nauka łaciny rozwinięła w nim talent matematyczny) i język francuski. Maturę uzyskał w 1910 r. Później pracował w księgarni, w której poznał literaturę polską i światową, ale interesowała go przede wszystkim matematyka. Studia na Politechnice Lwowskiej przerwała I wojna światowa, przez co zaliczył tylko dwa lata.

Nie został wcielony do wojska, ponieważ był leworęczny i miał wadę wzroku. Wrócił do Krakowa i cały czas, jako samouk, studiował matematykę.

W 1916 r. przypadkowo „odkrył go” matematyk, prof. Hugo Steinhaus (mówił później, że to było największe odkrycie jego życia). Otóż, przechodząc Plantami usłyszał, jak dwaj młodzi ludzie, siedzący na ławce, rozmawiają o poważnych zagadnieniach matematycznych. Jednym z nich był Stefan Banach. Zainteresował się nimi, a konsekwencją była wieloletnia współpraca.

W 1920 r. Stefan Banach został asystentem na Politechnice Lwowskiej. W tym samym roku otrzymał doktorat z matematyki na tamtejszym Uniwersytecie, pomimo że nie miał ukończonych studiów.

Dwa lata później uzyskał habilitację, a pięć lat później był już profesorem zwyczajnym. Na krótko przed wybuchem II wojny światowej został laureatem Wielkiej Nagrody PAU.

Wykazywał dużą aktywność naukowo-badawczą, wykładał doskonale. Dookoła niego wyrosła Lwowska Szkoła

Matematyczna – spotykali się w kawiarni „Szkockiej”. Notatki robili na serwetkach lub na marmurowym stoliku, dopiero w 1935 r. żona Banacha kupiła zeszyt i powstała tzw. Księga Szkocka. Od 1972 r. jest ona w Międzynarodowym Centrum Matematycznym im. Banacha w Warszawie przy ul. Śniadeckich 8.

Po zajęciu Lwowa przez Armię Czerwoną Banach nadal pracował naukowo i społecznie w Uniwersytecie Lwowskim i w Instytucie Politechnicznym. Był też członkiem ruchu oporu. Przed aresztowaniem chroniło go to, że został karmicielem wszy w Instytucie Bakteriologicznym swego uniwersyteckiego kolegi, twórcy szczepionki przeciw tyfusowi, prof. Rudolfa Weigla. Stefan Banach był też prezesem Polskiego Towarzystwa Matematycznego. Po wojnie miał wyjechać do Krakowa, aby objąć Katedrę Matematyki na Uniwersytecie Jagiellońskim, ale w styczniu 1945 r. rozpoznano u niego raka płuc. Zmarł 31 sierpnia tego roku w wieku 53 lat. Został pochowany na cmentarzu Łyczakowskim we Lwowie w grobowcu Riedłów, tuż obok Marii Konopnickiej. W 1946 r. Polskie Towarzystwo Matematyczne ustanowiło nagrodę jego imienia.

14 października 2016 r., w setną rocznicę pamiętnej rozmowy, na krakowskich Plantach ustawiono pamiątkową ławeczkę.

Syn tego wielkiego matematyka został neurochirurgiem. Kiedy w r. 1975 powstał szpital „na Banacha” był w nim jednym z chirurgów. Zmarł w styczniu 1999 r. w wieku 77 lat.

■ **ALICJA MOSZCZYŃSKA**



BABCIU, DZIADKU... BĄDŹ MĄDRY PRZED SZKODĄ, NIE PO SZKODZIE...

Oszust – Halo, Halo... tu komisarz Jan Nowak z Centralnego Biura Śledczego Policji! Pani oszczędności są zagrożone, a my chcemy Pani pomóc!

Babcia – Oczywiście wypłacę wszystkie pieniądze...

Podczas rozmowy telefonicznej oszust instruuje Babię, gdzie i komu ma przekazać pieniądze.

Babcia udaje się do wskazanego miejsca i przekazuje wszystkie oszczędności...

Tak najczęściej wygląda scenariusz oszustw dokonywanych metodą na „policjanta- funkcjonariusza CBŚP”.

W drugim scenariuszu pojawia się „wnuczek” lub inny krewny, który przekazuje informację o swoim wypadku czy chorobie. Mówi, że pilnie potrzebuje pieniędzy, a potem wysyła po nie znajomego lub umawia go z „babcią czy dziadkiem” w konkretnym miejscu, by odebrał pieniądze.

Zdarza się, że oszuści wyludzają od pokrzywdzonego kosztowności, a nawet namawiają ich do zaciągania kredytów.

Wiele osób zadaje pytanie, jak oszuści wyszukują swoje ofiary. Otóż przestępcy szukają ofiar w starych książkach telefonicznych. Starsze osoby, które mają telefony stacjonarne, zwykle mają je od dłuższego czasu. Jest to bardzo ważna wskazówka dla oszustów. Następnie oszuści kierują się imieniem, tzn. wybierają osoby z takimi imionami, które były popularne przed laty, co może wskazywać na starszy wiek osoby. Przestępcy potrafią podczas rozmowy uzyskać od ofiary niezbędne informacje, ułatwiające dokonanie oszustwa, m. in. gdzie i z kim dana osoba mieszka, czy ktoś w danej chwili przebywa w domu, jakie ma oszczędności i w jakim banku.

Kolejnym aspektem działającym na korzyść oszusta jest stres, pod wpływem którego działają ofiary. Gdy starsza



osoba słyszy w telefonie informację, że ktoś z bliskich miał wypadek albo że w banku zagrożone są oszczędności jego życia, jest zdenerwowana. Stres powoduje irracjonalne zachowanie i postępowanie.

Istotnym elementem sposobu działania przestępców jest również utwierdzanie ofiary w przekonaniu, że tożsamość dzwoniącego „policjanta” może sprawdzić, łącząc się z jednym z numerów alarmowych.

Ponadto oszuści dążą do tego, aby mieć stały kontakt z ofiarą – uzyskują od niej nr telefonu komórkowego i od momentu nawiązania rozmowy nie przestają rozmawiać z osobą oszukaną, aż do momentu przekazania pieniędzy.

Statystyki są przerażające, niemal codziennie słyszymy informacje o kolejnych oszustwach, których ofiarami są najczęściej osoby starsze – seniorzy. Pieniądze, czasem oszczędności całego życia, trafiają w niepowołane ręce. Dopiero gdy krótko po zdarzeniu osoba oszukana zaczyna analizować zaistniałą sytuację i nie zgadzają się pewne fakty, do jej świadomości dociera, że stała się ofiarą oszusta. Niestety niejednokrotnie jest już za późno, ponieważ pieniądze zostały już przekazane. Dlatego tak bardzo ważna jest ostrożność i przeczność. Metody działania sprawców ulegają ciągłym udoskonaleniom, więc działania prewencyjne w tym zakresie są bardzo ważne. Zachęcam wszystkich seniorów do udziału w spotkaniach organizowanych przez Policję, parafie czy kluby seniora, w czasie których przekazywane są m.in. informacje, jak się uchronić przed oszustwami, a także wiele cennych rad dotyczących szeroko rozumianego bezpieczeństwa. Dobrą praktyką jest, aby zdobytą wiedzę dzielić się ze swoimi znajomymi.

■ sporządziła: **st. sierż. MAGDALENA STRZEŻEK**

DZIEŃ SENIORA W ZAKŁADZIE UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

27 PAŹDZIERNIKA W ODDZIAŁACH ZUS W CAŁEJ POLSCE ODBYŁ SIĘ DZIEŃ SENIORA POD HASŁEM „WYJDŹ Z DOMU”.

Celem tegorocznego „Dnia Seniora” była aktywizacja seniorów i zachęcenie ich do wyjścia z domu. Tego dnia seniorzy mieli szansę zasięgnąć porad na temat świadczeń przysługujących seniorom. Na pytania zainteresowanych odpowiadali eksperci ZUS, NFZ, PFRON, specjaliści z urzędów miast i gmin oraz przedstawiciele organizacji zrzeszających seniorów. Ponadto uczestnicy mieli możliwość uczestniczenia w wykładach i prelekcjach na temat zmian w systemie emerytalnym, możliwości dorabiania na emeryturze, rodzajach dofinanso-

wania PFRON czy NFZ. Spotkania w całej Polsce cieszyły się zainteresowaniem. Seniorzy mieli możliwość uzyskania odpowiedzi na swoje pytania od ekspertów w jednym miejscu. Nie zabrakło także luźniejszych tematów. Podczas Dnia Seniora zaproponowano bogaty program artystyczno-rozrywkowy.

Poziom merytoryczny spotkań był bardzo wysoki. Prelegenci mówili w sposób zrozumiały i przystępny, drobiazgowo przybliżając seniorom interesujące ich tematy.

Na pewno warto organizować takie wydarzenia w przyszłości, ponieważ ich tematyka jest bliska każdemu seniorowi, a wiedza jest dostępna na wyciągnięcie ręki.

Poniżej foto relacja z wybranych miejsc z całej Polski:



WARSZAWA – Elżbieta Bojanowska, podsekretarz stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, przewodnicząca zespołu ds. opracowania projektu polityki społecznej państwa wobec osób starszych do 2030 r.



OPOLE – Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 21 w Opolu występujący podczas Dnia Seniora - a w przyszłości - być może laureaci międzynarodowych festiwali.



PŁOCK – „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu” (B. Franklin). Zespół Łęg zrzeszony z Polskim Związkiem Emerytów Rencistów i Inwalidów



OSTRÓW WIELKOPOLSKI – Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej „Tęcza” w Ostrowie Wielkopolskim, przygotowali niezwykle artystyczny. Ich pokaz w różnych odśłonach, podbił serca naszych seniorów.



CHRZANÓW – Zespół taneczny Ali i Babki UTW w Chrzanowie

ELEONORA CHMIELARSKA
Z BOCHNI (89 LAT)
AMBASADORKA KONKURSU
ORAZ GŁOSU SENIORA

SENIOR DZIAŁKOWIEC

DROGI SENIORZE!

Uwielbiasz spędzać czas uprawiając ogród lub działkę, a ogrodnictwo to Twoja pasja? A może posiadasz ukwiecony balkon, którego zazdroszą Ci sąsiedzi i znajomi? Pochwal się nim i zachęć innych do tej pasji. Wyślij na adres konkurs@manko.pl maksymalnie 3 zdjęcia, ukazujące owoce Twojej pracy. Jury „Głosu Seniora” wybierze najpiękniejsze zdjęcia waszych ogrodów, działek i balkonów i opublikuje je na naszych łamach. Ponadto na zwycięzców czekają nagrody niespodzianki!

Głos
SENIORA


KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

MANKO
STOWARZYSZENIE



Wszystko co najlepsze
w wypoczynku w Polsce.

z Wami od **20 lat**

**SIEĆ HOTELI I OŚRODKÓW
WYPOCZYNKOWYCH
W POLSCE**

OFERTA DLA
SENIORA
2017/2018



**ATRAKCYJNE
OFERTY PRZEZ CAŁY ROK**

HOTELE* I OŚRODKI
WYPOCZYNKOWE
W ATRAKCYJNYCH
LOKALIZACJACH**

HOTELE***NAT:

Świnoujście, Kołobrzeg, Sarbinowo, Jarosławiec,
Krynica Morska, Krynica Zdrój, Wisła, Ustroń,
Bukowina Tatrzańska

OŚRODKI WYPOCZYNKOWE:

Ustronie Morskie, Dąbki, Jastarnia, Kąty Rybackie,
Piwniczna Zdrój, Zarzecze, Szczytna, Kalbornia

- 📍 transport ze śląska
- 📍 bazy rehabilitacyjne, bazy zabiegowe, baseny

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



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

UKOŃCZYŁEŚ 60. ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. **PONAD 1000 FIRM** Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

POLECANI WARSZAWSCY PARTNERZY PROGRAMU

AMPLIFON POLAND SP. Z O.O.

- 1. *Bezpłatne badanie słuchu; 2. Bezpłatny serwis aparatów słuchowych zakupionych w Amplifon, który obejmuje wymianę wężyka, kopułki, filtra, czyszczenie;*
- 3. *Bezpłatne czyszczenie aparatów słuchowych kupionych poza Amplifon, marek Phonak, Siemens, Starkey;*
- 4. *Bezpłatna opieka audiologiczna i badania kontrolne;*
- 5. *baterie do aparatów słuchowych w cenie 1,25 za sztukę;*
- 6. *Rabaty do 50% na urządzenia wspomagające słyszenie;*
- 7. *Wydłużona gwarancja na aparaty słuchowe do 4 lat.*

www.amplifon.com.pl

Oddziały Ampifon w Warszawie:

ul. Kazimierzowska 43i
ul. Kobielska 1
ul. Broniewskiego 28
ul. Pasaż Ursynowski 7, lok U8
Al. Jana Pawła II 61, lok 224, bud. B

GEERS AKUSTYKA SŁUCHU SP. Z O.O.

- bezpłatne testy słuchu; 25 % rabatu na zakup baterii, środków pielęgnacyjnych, akcesoriów, wężyków, rożków, filtrów i kopulek; bezpłatne przeglądy dla posiadaczy aparatów słuchowych*

info@geers.pl; www.geers.pl

Oddziały GEERS w Warszawie:

ul. Puławska 52
Al. Stanów Zjednoczonych 72
Ul. Targowa 37
ul. Grójecka 67
ul. Hoża 40
ul. Senatorska 22
Ul. Warecka 11
Al. Komisji Edukacji Narodowej 96
Al. Niepodległości 54
Ul. Hanki Czaki 2

NECKERMANN POLSKA BIURO PODRÓŻY SP. Z O.O.

- 2% według regulaminu zniżek*
- bp@neckermann.pl; www.neckermann.pl

Oddziały NECKERMANN w Warszawie:

ul. Zwycięzców 42/U9
ul. Ostrobramska 75C lok. 036
Al. Jana Pawła II 43A lok.29
ul. Sokratesa 9 U 16
Pl. Konstytucji 4
ul. Nowogrodzka 49
Al. Jerozolimskie 148 C.H. Reduta
Al. Wilanowska 9 Miasteczko Wilanów
ul. Targowa 72 (wejście od peronów lub Al. Solidarności)
ul. Mszczonowska 3 C.H. Janki

SZKOŁY JĘZYKOWE EMPIK SCHOOL LEARNING SYSTEMS POLAND S.A.

- 20 % od standardowej ceny kursu; dotyczy zajęć grupowych*
- Sjo.warszawajunior@empikschool.com
www.empikschool.com

Adresy oddziałów w Warszawie:

ul. Lazurowa 14, I piętro
tel. 605 110 134
ul. Marszałkowska 104/122, III piętro, budynek Junior;
tel. 22 551 44 55
ul. Nowoursynowska 139u; tel. 695 213 760
Pl. Przymierza 6, Galeria Sawa antresola
tel. 605 112 078

PULSAR ENERGIA SP. Z O. O.

- Wariant I – Oszczędny Senior – 4% rabatu od cen za energię elektryczną i opłat za obsługę handlową ujętych w taryfie dla energii elektrycznej sprzedawcy, z usług którego korzysta senior.*
- Wariant II – Bezpieczny Senior – Specjalna oferta dla Seniorów z niską stawką za energię elektryczną dla domu z gwarancją niezmienności ceny na cały okres umowy.*

Ul. Chałubińskiego 9/2, 02-004 Warszawa

kontakt@pulsarenergia.pl; 22 299 62 01; pulsarenergia.pl

WEBSALE SP. Z O. O.

- Rabat 5% oraz darmowa dostawa przy zakupach powyżej 400 zł*
- biuro@web-sale.pl; www.afibel.pl

UZDROWISKO KONSTANCIN ZDRÓJ S.A.

- 5 % rabatu na usługi oferowane przez Uzdrowisko*
- Ul. Sue Ryder 1, 05-510 Konstancin-Zdrój; m.kolankiewicz@uzdrowisko-konstancin.pl; 667 760 056; www.uzdrowisko-konstancin.pl

PRZEDSIĘBIORSTWO UZDROWISKOWE CIECHOCINEK S.A.

- 5% rabatu na pobyty hotelowe oraz lecznicze Seniorów;*
- Ul. Kościuszki 10, 87-720 Ciechocinek;
sekretariat@uzdrowiskociechocinek.pl; (54) 283 60 78;
uzdrowiskociechocinek.pl

NADWIŚLAŃSKA AGENCJA TURYSTYCZNA SP. Z O.O.

- 20% zniżki we wszystkich ośrodkach i hotelach NAT w Polsce w sezonie B i C;*
- ul. Edukacji 37, 43-100 Tychy; nat@nat.pl; 32 326 23 70; www.nat.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*
- ul. Rzewuskiego 1, 28-100 Busko-Zdrój; rezerwacja@ubz.pl;
41 312 48 30; www.uzdrowiskobusko.pl

ZAMÓWIENIE PRENUMERATY OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA
(koszt prenumeraty zawiera wysyłkę na adres zamawiającego)

Rodzaj prenumeraty:

- 35,00 zł* 6 kolejnych numerów (po jednym egzemplarzu każdego wydania)
 5,90 zł* jeden wybrany egzemplarz w roku 2017

*W wartość prenumeraty wliczona jest wysyłka listem ekonomicznym.



| | |
|-------------------------------|--|
| Adres do wysyłki: | |
| Nazwa firmy / Imię i nazwisko | |
| Ulica, nr domu, nr lokalu | |
| Kod i miejscowość | |
| Telefon | |
| E-mail | |

Wypełnione zgłoszenie prosimy odesłać na adres: **Stowarzyszenie MANKO al. J. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków** z dopiskiem „Prenumerata Głosu Seniora” lub na adres e-mail: prenumerata@manko.pl

.....
data i czytelny podpis

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



| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY | nr rachunku odbiorcy 57 2490 0005 0000 4500 9810 9905 | nr rachunku odbiorcy Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16 |
| | odbiorca: Stowarzyszenie MANKO ul. Siarczki 16 30-698 Kraków | nazwa odbiorcy cd. 30-698 Kraków |
| | kwota: | nr rachunku odbiorcy 57 2490 0005 0000 4500 9810 9905 |
| | zleceniodawca: | waluta <input checked="" type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> X PLN |
| | tytułem: | kwota |
| | | nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wplata) |
| | | nazwa zleceniodawcy |
| | | nazwa zleceniodawcy c.d. |
| | | tytułem Darowizna na cele statutowe |
| | | tytułem cd. |
| | | 06 |
| | stempel dzienny | |
| | optata: | |
| | pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy | |

NR KARTY:

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

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

Formularz zgłoszeniowy dla Uczestników Programu „Ogólnopolska Karta Seniora”*

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

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Stowarzyszenie MANKO dla celów statutowych zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2016 r. poz. 922). Wiem, że mam prawo wglądu oraz poprawienia swoich danych, a także do sprzeciwu wobec ich przetwarzania do wyżej wymienionych celów.

Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji drogą e-mailową i pocztową nt. dostępnych promocji i rabatów skierowanych do seniorów.

Miejscowość:

Data:

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

d d - m m - r r r r

DANE OSOBOWE

Imię (imiona):

Nazwisko:

Data urodzenia:

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

d d - m m - r r r r

Miejsce
urodzenia:

DANE KONTAKTOWE

Ulica:

Numer domu:

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

Numer lokalu:

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

Kod pocztowy:

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

Miejscowość:

Numer telefonu:

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

Własnoręczny czytelny podpis:

Adres
e-mail:

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

PROSIMY RÓWNIEŻ O WSPARCIE PROJEKTU DAROWIZNĄ NA ADRES: STOWARZYSZENIE MANKO, UL. SIARCZKI 16, 30-698 KRAKÓW. NUMER RACHUNKU BANKOWEGO: 57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

BAZA FIRM HONORUJĄCYCH KARTĘ SENIORA JEST DOSTĘPNA NA WWW.GLOSENIORA.PL.

AMBASADORZY GŁOSU SENIORA I OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA


KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA



Wirginia Szmyt - DJ WIKI



Jerzy Mądry



Krystyna Mazurówna



Aleksander Doba



Irena Santor



Krzysztof Zanussi

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

PRZEKAŻ DAROWIZNĘ:

Stowarzyszenie MANKO

ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków

numer rachunku bankowego:

57 2490 0005 0000 4500 9810 9905

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA


KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

www.stowarzyszeniemanko.pl