

BEZPIECZNY SENIOR

Głos SENIORA



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

NR 60 | SIERPIEŃ 2022 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniора.pl



POWRÓT OSZUKAŃ-
CZYCH PREZENTACJI
SPRZEDAŻOWYCH
I ZMIANY PRAWNE



IX MIĘDZYNARODOWE
SENIORALIA W KRAKOWIE
JUŻ 21-22 WRZEŚNIA



STYLOWI SENIORZY
GŁOSU SENIORA



Bądźmy czujni i nie dajmy się oszukać
ZDZISŁAW WASIAK

AKTYWNI+
Projekt dofinansowany ze środków rządowego
programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021–2025

MANKO
STOWARZYSZENIE

MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego

**GMINA PRZYJAZNA
Seniorom**

**KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA**

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

REDAKTOR NACZELNY

Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

REDAKTOR WYDANIA

Anna Kot
ogs@manko.pl, konkurs@manko.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Ewa Hołota
Sylvia Krawczyk
Michał Majchrzak
Michał Białewicz
Marek Pilch
Ewelina Florczak

WSPÓŁPRACA

Zdzisław Wasiak
Hanna Piekarska
Eleonora Chmielarska
Danuta Korotkiewicz
Stefan Majewski
Katarzyna Grabowska
Magdalena Niemotko
Sebastian Woźniak
Joanna Mielczarek
Jadwiga Sinkiewicz
Iwona Hejmej
Grażyna Tworek
Lidia Kusz
Ewa Michalska
Andrzej Zawadzki
Stefan Jucha
Marek Kawątek
Krzysztof Czarnobilski
Sobiesław Zasada
Marek Gruszecki
Zbigniew Paszek
Piotr Stelmaszewski
Andrzej Lejczak
Jakub Cylc

RADA PROGRAMOWA

Przewodniczący – dr Krzysztof Czarnobilski

MARKETING

Michał Białewicz, marketing@manko.pl

PROMOCJA I PR

Ewa Hołota, programoks@manko.pl
Kamila Langowska, promocja@manko.pl
Magdalena Mika, Pr@manko.pl

PRENUMERATA

kontakt@manko.pl

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Dorota Seweryn
gps@manko.pl, 510 001 166
Agnieszka Nowak
kartaseniara@manko.pl, 519 127 178
Małgorzata Libera
redakcja@manko.pl, 798 626 435

Dariusz Mróz
GminaPrzyjaznaSeniorom@manko.pl
600 600 631

SKŁAD GRAFICZNY

Stawomir Wolsza

NAKLAD

35 tysięcy egzemplarzy

DRUK

INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

NA OKŁADCE: ZDZISŁAW WASIAK, FOT. STUDIORYNEK13

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.

MANKO
STOWARZYSZENIE



Głos SENIORA

www.glosseniora.pl

SPIS TREŚCI

WYWIAD NUMERU

Zdzisław Wasiak – Bądźmy czujni i nie dajmy się oszukać..... 4

SOLIDARNI Z SENIORAMI ZA GRANICĄ

..... 6

STYLOWI SENIORZY

Moda na lato 2022..... 8

SENIOR DZIAŁKOWIEC

Sezon działkowy w pełni..... 11

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Tuluś to lek na całe zło..... 12

MIŁOŚĆ PO 60-TCE

Od ogłoszenia do wielkiej miłości..... 13

MAŁOPOLSKA SOLIDARNA Z SENIORAMI

Wielki sukces Dnia Polsko-Ukraińskiego – ponad 500 osób było z nami..... 14

BEZPIECZNY SENIOR

Bezpieczny Senior na wakacjach..... 16

Bezpieczny wypoczynek nad wodą..... 17

Bezpieczeństwo podczas burzy i nad wodą..... 18

Są kolejne ofiary oszukańczych prezentacji sprzedażowych..... 19

Dotarło do mnie, że zostaliśmy oszukani..... 20

Są zmiany prawne..... 22

Programy wsparcia osób starszych i 14 emerytura..... 23

Wielolekowość jako istotny problem osób starszych..... 24

Pilotażowy Program Przeglądu Leków..... 25

Nowy rodzaj oszustw – oszustwa na wojnę na Ukrainie..... 26

Policja nieprzyjazna seniorom..... 28

Uwaga na oszustwa w internecie..... 30

Terroryzm cyfrowy..... 31

Twoja obecność pomaga mi żyć..... 32

GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

Stowarzyszenie Polaków Kiejdan w Gminie Kadzidło..... 33

Koncert jubileuszowy z okazji 150 rocznicy śmierci Stanisława Moniuszki i 115 rocznicy śmierci Stanisława Wyspiańskiego..... 33

Trenerka Natalia Pruszek i seniorzy z klubu „Krakus” mówią: ruszaj się!..... 34

Głos Seniora za oceanem..... 35

Głos Seniora w Miami..... 35

„Śladami Józefa Mackiewicza”, czyli edukacja w terenie słuchaczy polskiego UTW w Sołecznikach..... 36

MAŁOPOLSKI GŁOS SENIORA

Projekt Aktywnych Seniorów z Myślenic..... 37

WYDARZENIA I INICJATYWY

III Lubelski Festiwal Tańca – Taneczne Pasje Seniorów..... 38

Spartakiada Seniorów z Gminy Lubin..... 38

Tak odpoczywają Seniorzy z Piaseczna..... 39

Silver Silesia 2022 pod patronatem Głosu Seniora..... 40

V edycja Forum Wizja Rozwoju za nami..... 41

XXXI Forum Ekonomiczne w Karpaczu już 6 września!..... 42

Otwarcie Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego w Walcach..... 44

ZOL PRZYJAZNY SENIOROM

Zakład Opiekuńczo -Lecznicy, czyli nowa jakość w życiu Seniora..... 45

NIEZNANI BOHATEROWIE NIEBIOS

78. rocznica zestrzelenia alianckiego samolotu nad Doliną Zakrzowską..... 46

PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA

Należę do pokolenia, które nie miało dzieciństwa..... 47

SENIOR W RUCHU

Pierwszy Międzypokoleniowy Patriotyczny Marszobieg po zdrowie..... 48

Marszobieg po zdrowie z Głosem Seniora w Bochni..... 49

Marszobieg po zdrowie w Płońsku..... 49

SPRAWNY UMYSŁ

Krzyżówka..... 50

MYŚL ZDROWO

Senior w podróży..... 51

Pięć zasad zdrowego życia..... 52

Seni – produkty na nietrzymanie moczu..... 54

Jaka dieta najlepsza przy nadciśnieniu..... 56

Rehabilitacja po udarze..... 57

SENIOR MOTO RETRO

Sobiesław Zasada dojechał „maluchem” do Turynu..... 60

Mój maluch Fiat 126p..... 61

TWÓRCZOŚĆ SENIORÓW

Podziel się swoją twórczością..... 62

DLA POLEPSZENIA NASTROJU

Trochę humoru na lato..... 63

PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS

Toskańska zupa z pomidorów..... 64

Sałatka z buraków..... 64

Pierozki z serkiem mascarpone, malinami i białą czekoladą..... 64

AKTYWNE GMINY PRZYJAZNE SENIOROM

Dołącz do programu Gmina Przyjazna Seniorom..... 66

Gmina Świąciechowa przyjazna seniorom zaprasza..... 68

UTW w Polkowicach..... 69

Gmina Brzesko – otwarta na seniorów..... 70

HOROSKOP – WRZESIEŃ 2022..... 75



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2022–2025 Edycja 2022



Szanowni Państwo

Oddajemy w Wasze ręce najnowszy i jubileuszowy – 60 numer Magazynu Ogólnopolski Głos Seniora. W związku z utrzymującą się trudną sytuacją, jaką spotkała Polskich Seniorów przebywających za granicą (Ukraina, Mołdawia i Rumunia), postanowiliśmy przeprowadzić akcję pomocy humanitarnej pod hasłem „**Solidarni z Seniorami za granicą**”. Wyruszyliśmy z toną darów do Lwowa, Odessy, Kiszyniowa, Bielic i Nowego Sokoła, a o całej akcji możecie przeczytać w tym numerze.


Jednym z najważniejszych obszarów naszej działalności jako Stowarzyszenia Manko – Głos Seniora jest aktywizacja i edukacja w zakresie prawa, zdrowia, ekonomii i bezpieczeństwa osób starszych. Od 7 lat uświadamiamy i przestrzegamy Seniorów, chroniąc ich przed manipulacją i demaskując najnowsze techniki oszustw. W kwietniu zainaugurowaliśmy kolejną edycję kampanii **BEZPIECZNY SENIOR – STOP MANIPULACJI, NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ**, którą prowadzimy we współpracy z Ministerstwem Rodziny i Polityki Społecznej. Jako Stowarzyszenie Manko-Głos Seniora działamy w kooperacji z organizacjami partnerskimi, naszymi ambasadami, gminami, które przystąpiły do naszego programu Gmina Przyjazna Seniorom, a także z Policją oraz Urzędem Komunikacji Elektronicznej. Niestety wyjątkowa sytuacja związana z wojną na Ukrainie, powoduje, że do „pomocy” seniorom włączają się również oszuści, dostrzegając szybki i łatwy zysk w obliczu wybuchu społecznej paniki. Wszechobecny lęk, szczególnie wśród osób w wieku 60+, skrzętnie wykorzystują manipulatorzy na wielu płaszczyznach. Do tej pory oszuści wymyślili ponad 45 różnych modyfikacji technik manipulacyjnych tj. fałszywe strony internetowe, wiadomości SMS, e-mail, zbiórki pieniędzy, podejrzane linki, oszustwo na ukraińskiego jeńca wojennego, na transport rodzin z Ukrainy, na przedstawicieli służb mundurowych i urzędników, wykorzystujące współczucie do zwierząt. I tę wiedzę chcemy i powinniśmy przekazywać Seniorom oraz ich rodzinom. Taki cel ma to najnowsze wydanie Ogólnopolskiego Głosu Seniora, przygotowane pod kątem bezpieczeństwa osób starszych.

Tymczasem do naszego Programu **Gmina Przyjazna Seniorom** cały czas przystępują nowe samorządy. Kontynuujemy ważny dla nas projekt **Nieznani Bohaterowie Niebios**, w który angażuje się coraz więcej lokalnych seniorów, samorządów oraz miejscowe

przedszkola i szkoły. Chcemy odkrywać i przywracać zbiorową pamięć o alianckich lotnikach, którzy oddali życie za Polskę. W tym roku rozpoczęliśmy nową kampanię „**Senior w Ruchu**”, którą realizujemy we współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki. W jej ramach organizujemy Sportowe Akademie Seniora oraz Międzypokoleniowe Marszobiegi po Zdrowie z Głosem Seniora. W dalszym ciągu kontynuujemy nasz międzynarodowy projekt **Szkola Przyjazna Seniorom**, którego celem jest międzypokoleniowa edukacja i aktywizacja uczniów i Seniorów. Już w tym roku do naszego programu przystąpi 15 szkół przyjaznych seniorom. Wspólnie z Urzędem Marszałkowskim Województwa Małopolskiego inaugurujemy także kolejną edycję projektu **Małopolska Przyjazna Pszczółom**, w ramach której zorganizujemy zasadzenie na terenie 5 samorządów w Małopolsce rodzimych roślin miododajnych.

Numer ten jest wyjątkowy także dlatego, że został wydany na **IX MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE** – wydarzenie organizowane przez Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora przy współfinansowaniu Urzędu Miasta Krakowa oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego. W tym roku 22 września w stolicy Małopolski, na największej w Polsce imprezie seniorskiej, bawić się będzie na żywo ponad 3 000 osób. Spotkają się na nim nasi ambasadorowie, samorządowcy z Gmin Przyjaznych Seniorom oraz nasi przyjaciele i sympatycy, aby wspólnie się bawić, rozmawiać, edukować, aktywizować i wzajemnie inspirować do współtworzenia Magazynu Ogólnopolski Głos Seniora, Programu Gmina Przyjazna Seniorom-Ogólnopolska Karta Seniora, kampanii Stop manipulacji – nie daj się oszukać czy Poznaj Swojego Sąsiada Seniora. Bądźcie z nami w Krakowie. Bądźcie z nami przez cały rok.

Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę!


Lukasz Salwarowski

PATRONI HONOROWI



PARTNERZY STRATEGICZNI





BĄDŹMY CZUJNI I NIE DAJMY SIĘ OSZUKAĆ!

▶ **ZDZISŁAW WASIAK** z Krapkowic (Ambasador Głosu Seniora i kampanii „Stop Manipulacji – nie daj się oszukać”) zyskał popularność jako król turnusu III edycji „Sanatorium Miłości”. Dał się poznać jako osoba pogodna, otwarta i empatyczna. Warto jednak na niego spojrzeć nie tylko przez pryzmat bohatera programu telewizyjnego, ale również jak na zwykłego człowieka – seniora, który nie raz został zmanipulowany i padł ofiarą oszustów.

Czy padł Pan kiedyś ofiarą oszustwa?

Oczywiście, że tak. Mam na dowód zestaw garnków Zeptera odpoczywający od lat w spiżarni i domek w górach. Tak, jestem żywym przykładem starego durnia, łakomego na okazję i będącego ofiarą własnej chciwości i zwykłego braku rozsądku. Kiedy Cyganka chce przepowiedzieć ci przyszłość i każe położyć banknot do jej ręki, to wszyscy wiemy, czym to pachnie! Moja Mama powtarzała, że zawsze znajdzie się ktoś mądrzejszy, piękniejszy i... sprytniejszy. Bo żyć pełnią życia, to znaczy doświadczyć rzeczy przyjemnych, bolesnych, ale i wstydliwych. Żaden człowiek nie dostał immunitetu na to, by nie być w życiu oszukanym, porzuconym, okłamanym, bez względu na to, czy jest filozofem, lekarzem, czy gospodynią domową.

Czy brał Pan udział w prezentacjach sprzedażowych?

Jestem regularnym gościem na prezentacjach, ale teraz już w zupełnie innej roli. Scenariusz wygląda mniej więcej

tak: najczęściej rano otrzymuję wiadomość telefoniczną, osoba formalnie przedstawia się, że reprezentuję firmę taką i taką i radosnym głosem informuje mnie, że zostałem szczęśliwym nabywcą nagrody i tu padają oferty zestawu garnków, suszarek, termosów, butów, obrazów... Lista zachęt jest imponująca. Jeśli nie rzucam słuchawką, to otrzymuję zaproszenie z miejscem spotkania i datą. Później następuje weryfikacja moich danych i sugestia, abym przyszedł z osobą towarzyszącą, która nie wyjdzie z pustymi rękami. Myślę sobie, czemu mam nie dostać dwóch zestawów garnków, dwóch termosów, czterech walizek i zacieram ręce z radości. Kilka lat temu właśnie tak wpadłem. Podpisałem umowę na wykupienie apartamentu na terenie górzystym na 3 lata. Po przeczytaniu umowy w domu okazało się, że nie wszystkie warunki były dokładnie takie, jak to przedstawił preter. Stałem się kredytobiorcą i za nic nie dało się tego procesu odwrócić. Spłacałem ten dług przez parę lat, patrząc, jak każdego miesiąca z mojego konta odpływały

pieniądze, z których mogłem zrobić dużo lepszy użytek. Mogę spuentować prezentacje sprzedażowe następująco: Od Manipulacji do Windykacji. Teraz gorliwie uczęszczam na te starannie wyreżyserowane pokazy i odbieram za darmo zdrowotne materace, kempingowe namioty i prowadzę akcje ostrzegania przed wszelkimi manipulacjami. Te przedmioty później się przydadają na prezenty świąteczne, które rozprowadzamy w klubie harleyowym w ramach pomocy starszym i samotnym. To jest taki mój mały rewanż nabrałego konsumenta.

Jakie zna Pan rodzaje oszustw? Na które z nich, według Pana należy najbardziej uważać?

Kilka oszustw znam z autopsji, z różnych relacji i literatury. Oszuści dostosowują się do różnych sytuacji. Przykładem jest metoda na COVID – ktoś dzwoni, mówi że z Sanepidu. Wyłudza dane osobiste i proponuje opłatę za leki. Jest też metoda „na spadek”, gdzie oszuści podają się za adwokatów i wyłudniają przelewy, aby uruchomić procedurę spadku. Kolejne oszustwo – metoda „na gazownika”, gdzie pukają do drzwi i mówią, że ullać się gaz, proponują powąchanie czegoś, a następnie okradają. Już nie wspomnę nawet o oszustwie „na wnuczka”... Oszukuje się też na policjanta, na litość... i na głupotę. Wariacji na ten temat jest mnóstwo. Bardzo powszechnym sposobem, wykorzystującym nowoczesną technikę internetową na wyłudzenie pieniędzy, jest phishing (z ang. fishing= łowić). Cyberprzestępcy, podobnie, jak wędkarze, odpowiednio przygotowaną przynętę wysyłają, za pośrednictwem komunikatorów i portali społecznościowych, aby uzyskać cenne informacje, jak: numery kart kredytowych, hasła i loginy czy numery PESEL. Myślę jednak, że najbardziej niebezpiecznymi sposobami manipulacji ludzkim zaufaniem i naiwnością są metody, których jeszcze nie znamy, i których jeszcze nie wynaleźniono.

Seniorzy są łatwym celem oszustów. Jak Pan sądzi, z czego to wynika? Dlaczego tak łatwo oszukać osoby starsze?

Seniorzy niestety zostają odsunięci przez społeczeństwo. Wyizolowani, niepotrzebni już nie grają na głównej scenie życia. Poczucie osamotnienia rodzi wiele różnych, zagadkowych nawet dla socjologów, zachowań. Z jednej strony są nadmiernie oszczędni, ale jak ktoś im zgrabnie namaluje wizję innego życia – zapalają się, dostają gorączki złota. Intensywne zainteresowanie, jakim obdarza ich komiwojażer, domokrązca czy inny sprzedawca marzeń, wyzwala w nich rozrzutność i łakomstwo, czują się nagle ważni i może nawet wierzą, że zestaw garnków lub inna inwestycja zapewni im raj na ziemi. Czy seniorzy mają uśpioną czujność? Czy są zbyt ufni? Nie jestem tego pewien. Na pewno pokolenie dzisiejszych seniorów wyrosło w wierze do urzędników państwowych, administracyjnych i służby policji, co jest najczęściej wykorzystywane przez naciągaczy.

Jak możemy zapobiegać oszustwom? Jak nie dać się oszukać?

Pytanie warte miliona dolarów... W naszej lokalnej historii mamy przykład wojowniczej staruszki, która miała dość bycia ofiarą wszelakiej maści hochsztaplerów i zrobiła użytek z wiedzy zdobytej z długich godzin przed telewizorem. Starannie przygotowała fortelik. Pewnego dnia domokrązca, sprzedawca perfum ponownie zapukał do jej drzwi. Nie wiedział, że tym razem był niecierpliwie oczekiwany. Po zwyczajowej wstępnej prezentacji przeszedł do wręczenia jej flakonu perfum do powąchania... Ale nasza bohaterka ubiegła go, mówiąc, że jeden już taki ma, i chce kupić drugi w prezencie dla koleżanki. Stodziutko go poprosiła o sprawdzenie, czy to ten sam, bo ona ma właśnie sienny katar. Komiwojażer bardzo gorliwie przyłożył się do wąchania buteleczki, która wypełniona była niczym innym jak... chloroformem. Po czym padł staruszce pod nogi i na tym się skończyło. Więcej szczegółów nie ma, bo śpiący król obudził się nagi na klatce schodowej, bez świadków, z tatuażem na czole: oszust. Jak więc nie dać się oszukać? Nie róbmy niczego pochopnie i pytajmy najbliższych członków rodziny czy sąsiadów. Bądźmy czujni!

Dziękuję za pouczającą i ciekawą rozmowę!

■ ROZMAWIAŁA: ANNA KOT



GŁOS SENIORA SOLIDARNY Z POLSKIMI SENIORAMI ZA GRANICĄ

W związku z utrzymującą się trudną sytuacją, jaka spotkała Polskich Seniorów przebywających za granicą (Ukraina, Mołdawia i Rumunia), postanowiliśmy przeprowadzić kolejną akcję pomocy humanitarnej. 28 czerwca, po raz kolejny wyruszyliśmy naszymi samochodami z dwiema tonami darów do Lwowa, Odessy, Kiszyniowa, Bielic i Nowego Sotońca. Czekano nas łącznie 5 dni trasy, a do pokonania mieliśmy aż 3000 km.



UKRAINA



Zanim udaliśmy się w podróż do Lwowa, dowiedzieliśmy się, jakie organizacje potrzebują pomocy. A były to: Lwowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Stowarzyszenie „Rodzina Kolpinga” we Lwowie (którym kieruje ks. Oleg Salomon), Lwowska Obwodowa Biblioteka dla dzieci oraz Zgromadzenie Braci Albertynów. To właśnie do tych miejsc udaliśmy się zapakowanymi po sam sufit od darów dwoma busami. Po długiej i wyczerpującej podróży, udało nam się dotrzeć na miejsce. We Lwowskiej Obwodowej Bibliotece dla dzieci nasza ambasadorka Mirka Widurek, czytała dzieciom, wydane przez Głos Seniora, bajki polsko-ukraińskie jej autorstwa. Szczególne podziękowania kierujemy do Zgromadzenia Braci

Albertynów we Lwowie, którzy prowadzą przytulisko i codziennie wspierają bezdomnych, seniorów i uchodźców we Lwowie i Zaporozu. W przytulisku we Lwowie zaledwie trzech braci – Józef, Bernard i Gabriel – opiekuje się całodobowo 48 podopiecznymi i dodatkowo codziennie wydaje ponad 100 posiłków przychodzącym z ulicy bezdomnym i uchodźcom. W Zaporozu opiekują się 30 podopiecznymi i obecnie wydają od 300 do aż 1000 posiłków uchodźcom uciekającym z ostrzeliwanych i niszczonej miast. Jeszcze raz dziękujemy za wielkie albertyńskie serca, skromność, otwartość i gościnność. Nasza podróż na tym się nie skończyła. Następnym przystankiem była Odessa. Po 14 godzinnej podróży udało się nam dotrzeć z pomocą do 150 polskich Seniorów ze Związku Polaków na Ukrainie, Oddział im. Adama Mickiewicza w Odessie. Oprócz przekazania darów, odbyły się także warsztaty jak współtworzyć Głos Seniora, sesja fotograficzna oraz miłe rozmowy przy herbacie i winie. Warto dodać, że zebrane przez nas dary trafiły także do Caritas Odessa, którzy codziennie wspierają 200 uchodźców. Odessa to był drugi, ale nie końcowy punkt na mapie naszej podróży. Postanowiliśmy jeszcze spotkać się z polskimi seniorami w Kiszyniowie i Bielicach w Mołdawii oraz Nowym Sotońcu w Rumunii.



CZYTANIE POLSKO-UKRAIŃSKICH BAJEK DZIECIOM WE LWOWSKIEJ OBWODOWEJ BIBLIOTECE DLA DZIECI



SPOTKANIE W KATOLICKIM UNIWERSYTECIE TRZECIEGO WIEKU WE LWOWIE



SPOTKANIE Z SENIORAMI ZE ZWIĄZKU POLAKÓW NA UKRAINIE, ODDZIAŁ IM. ADAMA MICKIEWICZA W ODESSIE



SPOTKANIE Z BRAĆMI ZE ZGROMADZENIA BRACI ALBERTYNÓW WE LWOWIE



SPOTKANIE Z PREZESEM ZWIĄZKU POLAKÓW W RUMUNII GERWAZYM LONGHEREM



SPOTKANIE Z PREZESEM STOWARZYSZENIA POLSKA WIOSNA W MOŁDAWII – OKSANĄ BONDARCZUK ORAZ Z PREZESEM CENTRUM ROZWOJU PRZEDSIĘBIORCZOŚCI POLSKA-MOŁDAWIA – OXANĄ SATIROVICI



SPOTKANIE Z POLONIĄ RUMUŃSKĄ W DOMU POLSKIM W NOWYM SOŁOŃCU

MOŁDAWIA

W równie trudnej sytuacji znaleźli się nasi polscy seniorzy w Mołdawii. Ich emerytura wynosi zaledwie 500-600 złotych, a koszty życia są podobne lub wyższe, niż w Polsce. Dlatego bardzo się cieszymy, że udało nam się z nimi spotkać. 2 lipca odwiedziliśmy rodaków w Kiszyniowie i Bielcach. W Kiszyniowie spotkaliśmy się z prezesem Stowarzyszenia Polska Wiosna w Mołdawii Oksaną Bondarczuk. Spotkanie odbyło się w Centrum Rozwoju Przedsiębiorczości Polska – Mołdawia, prowadzone przez prezes Oxanę Satirovici. Następnie spotkaliśmy się z Seniorami ze Stowarzyszenia Dom Polski w Bielcach. Podpisaliśmy umowę o współpracy, przekazaliśmy dary, najnowszy numer magazynu *Głos Seniora* i wiele innych materiałów aktywizacyjnych oraz edukacyjnych. Zaprosiliśmy także na tegoroczne IX Międzynarodowe Senioralia w Krakowie oraz do wzięcia udziału w naszych 8 konkursach. Ostatnim punktem naszej podróży były spotkania z rodakami w Rumunii.

RUMUNIA

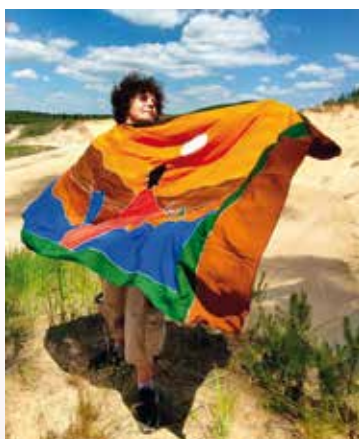
W Rumunii mieszka 6 tys. Polaków (z czego 5 tys. na Bukowinie), a centrum polskości w tym regionie stanowi Nowy Sołonec. Liderem naszych rodaków w Rumunii jest prezes Związku Polaków w Rumunii (Uniunea Polonezilor din Romania) – Gerwazy Longher, dzięki któremu życie Polonii jest tu tak świetnie zorganizowane – polskie szkoły, 3 kościoły i aż 7 Domów Polskich. 3 lipca członkowie polskich społeczności z Pleszy i Nowego Sołonce spotkali się z nami w polskim kościele oraz w Domu Polskim w Nowym Sołonce, aby zaprezentować wzajemnie polskie tradycje, kulturywane w Rumunii i w Polsce. Rozmawialiśmy o bieżącej sytuacji wojny na Ukrainie oraz o sytuacji polskich seniorów w Rumunii.



MODA NA LATO 2022

Tego lata pozostaną z nami kwiaty, pastelowe kolory, ponadczasowy jeans, marynarki, koszule oversize... i podkreślona talia. Jak ją odpowiednio podkreślić, gdy ma się co nie co za dużo w tym miejscu? Ja po prostu omijam to miejsce i szukam innych, ciekawszych. Na wybiegach topowych projektantów rządzą trendy w nowoczesnej wersji, ale moim zdaniem i te sprzed lat się obronią. Mam ich kilka w swojej szafie i bardzo je lubię. Nawiązując do tych skrywanych miejsc – trendy mogą pięknie ukryć okolice talii. Ponadto zostawiamy dresy, swetry, podkoszulki na sale treningowe czy działki. Wybieramy ulubione kolory z palety barw. Czujmy się wyjątkowo każdego dnia! Nie bójmy się eksperymentować z modą, pamiętając, że to właśnie nasz wybór, gust i fantazja wyróżnia nas z tłumu. Ważne, by nienaganny styl był odpowiedni w każdej sytuacji, czego Wam serdecznie życzę.

■ WASZA STYLOWA SENIORKA HANNA PIEKARSKA



ALICJA KARNIEJ, OPOLE



HELENA SULŻYŃSKA, WARSZAWA



DANUTA JEZERSKA, WARSZAWA



HANNA BAZYLUK, KONIN

Pani Alicja Karniej to romantyczna dusza. Ta kolorowa tkanina może otulić przed wiatrem, chłodem, słońcem, a także posłużyć do odpoczynku. **Pani Helena Sulżyńska** lubi radosne, kolorowe stylizacje. I przede wszystkim wygodne, bo preferuje aktywny tryb życia. **Pan Jerzy Wojtkowski** to elegancki, zadbany, o świetnej sylwetce mężczyzna. Lubi sportową elegancję. **Pani Bożena Sałacińska** z kolei to energetyczna kobieta, z wiatrem we włosach i uśmiechem na twarzy. Korzysta z letnich dni. W dodatku – w swoim stylu. **Pani Danuta Jezerska** wybrała jasny zestaw i dopełniła go stylowym kapeluszem – idealna stylizacja na ciepłe dni. **Pani Elżbieta Józwik** postawiła na spokojny i w stonowanych kolorach ubiór z naszyjnikiem. **Pani Hanna Bazyluk** w bardzo radosnej stylizacji. Całość jest niezwykle stylowa i świeża. **Pani Krystyna Krzekotowska** ma pomysł na siebie. I wyraża to przez elegancki ubiór. Szale, perły i szpilki to jej styl! **Pani Rena Banachowicz** podzieliła się z nami zdjęciem z profesjonalnej sesji – w pięknej, wizytowej sukni. Efekt jest piorunujący!



JERZY WOJTKOWSKI,
IZABELIN



KRYSTYNA KRZEKOTOWSKA
WARSZAWA



BOŻENA SAŁACIŃSKA,
BYDGOSZCZ



RENA BANACHOWICZ,
NOWA WOLA



ELŻBIETA JÓZWIK,
WOLA GUŁOWSKA



DARIMA SIDORSKA,
BIAŁYSTOK



MAŁGORZATA
MAĆKOWSKA, WARSZAWA



WOJCIECH ZAWADKA,
WROCLAW



Kup torbę Głosu Seniora

za jedyne 19,99 zł

na sklep.glosseniora.pl

Pani Małgorzata Maćkowska wybrała lnianą sukienkę w modnym, zielonym kolorze. **Pani Darima Sidorska** reprezentuje sportowy, ale bardzo wygodny i kobiecy styl. Wybrała jeans, który jest ponadczasowy. **Pani Monika Boguś** postawiła na stylizację w bardzo modnych odcieniach niebieskiego. Dopełniła ją kapeluszem. **Pan Wojciech Zawadka** to niezwykle elegancki mężczyzna. Na zdjęciu prezentuje wytworną stylizację na wyjątkową okazję.



MONIKA BOGUŚ, POZNAŃ

Prezentujemy nową grupę Stylowych Seniorów Głosu Seniora – Stowarzyszenia Manko! Udowadniamy, że styl nie ma limitu wieku i zawsze można czuć się pięknym, atrakcyjnym i kochanym. Styl to nie tylko ładna sukienka, ale przede wszystkim – piękne, stylowe zachowanie, szczerzy uśmiech i otwartość na potrzeby drugiego człowieka. Zapraszamy do współpracy z naszymi pełnymi zapału Stylowymi Seniorami, którzy już czekają na nowe wyzwania!

Więcej informacji pod adresem mailowym: konkurs@manko.pl



KONKURS NA ORYGINALNE NAKRYCIE GŁOWY PODCZAS SPARTAKIADY SENIORÓW W GORZYCY

Bardzo dużym zainteresowaniem cieszył się konkurs na oryginalne nakrycie głowy podczas tegorocznej Spartakiady Seniorów w Gorzycy, zorganizowanej przez Ośrodek Kultury Gminy Lubin – naszej Gminy Przyjaznej Seniorom. Jury miało wielki problem, gdyż pomysłowość uczestniczek była ogromna. Przyznano dwie równorzędne pierwsze nagrody – **Pani Grażynie Balewicz** oraz **Pani Cecylii Szwedo**.



ZWYCIĘZCZYNI KONKURSU NA ORYGINALNE NAKRYCIE GŁOWY – PANI CECYLIA SZWEDO ORAZ PANI GRAŻYNA BALEWICZ

KONKURS!



Stylowi Seniorzy

WYŚLIJ NAM SWOJE STYLOWE ZDJĘCIE!

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

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



■ **WASZA STYLOWA SENIORKA**
HANNA PIEKARSKA
KOORDYNATORKA
KONKURSU „STYLOWI
SENIORZY”, AMBA-
SADORKA „GŁOSU
SENIORA”, OGÓLNO-
POLSKIEJ KARTY SENIORA
ORAZ KAMPANII STOP MANIPULACJI
– NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

STYLOWE SENIORKI Z SANATORIUM MIŁOŚCI

Jadwiga Szwebs-Kostkiewicz, Janina Szulc i Krystyna Wolfart to trzy uczestniczki trzeciej edycji bardzo popularnego programu telewizyjnego pt. „Sanatorium Miłości”. Nie da się ukryć, że wszystkie Panie to Stylowe Seniorki z prawdziwego zdarzenia!

JADWIGA SZWEBS-KOSTKIEWICZ

Całe moje życie było i jest związane z tańcem. Jestem z wykształcenia tancerką, pedagogiem i choreografem – ten trzeci zawód towarzyszy mi do dzisiaj. Prowadzę zajęcia taneczne z dziećmi i seniorami w moim Studiu Tańca Jako-Koja. Jestem postrzegana przez moich przyjaciół i otoczenie jako osoba wesola, towarzyska, pełna życia, a czasami nawet szalona. Często zaskakuję swoimi pomysłami jak np. udziałem w programie „Sanatorium Miłości”, gdzie zostałam wybrana królową turnusu.



JANINA SZULC

Jestem osobą pogodną – z optymizmem i humorem podchodzę do życia. Udział w „Sanatorium Miłości” dał mi możliwość poznawania i zawierania nowych znajomości. Lubię przekazywać innym moją radość i pozytywną energię. Taniec jest moją pasją i miłością od najmłodszych lat. Tańczę z Seniorami i cieszę się widząc szczęście w ich oczach.



KRYSTYNA WOLFART

Moje życie nabrało barw gdy zostałam uczestniczką 3 edycji „Sanatorium Miłości”. To doświadczenie otworzyło mnie bardziej na świat, dodało odwagi, by jeszcze coś zrobić dla siebie. Nowe przyjaźnie, znajomości, podróże powodują, że chce się żyć i przekazywać innym ludziom 60+, że jeszcze może być pięknie. Uwierzmy w to!



SEZON DZIAŁKOWY W PEŁNI!

„Kocham swój ogród, kocham patrzeć, jak wszystko pięknie rośnie. Praca w ogrodzie sprawia mi wielką przyjemność. Zimowe przetwory z własnego ogrodu smakują cudownie. W upalny dzień, z kubkiem kawy siadam na kocu pod drzewami i cieszę się chwilą. Obok wierny przyjaciel, moja psina, która nie odstępuje mnie na krok. Pozdrawiam wszystkich ogrodników.” – pisze do nas Pani Teresa Jędrzejczak z Gniezna, przypominając przy okazji, jak wspaniale jest móc odpoczywać w ogrodzie i na świeżym powietrzu.



ANDRZEJ ZAWADZKI,
ŁBISKA



BRYGIDA GAWROŃSKA
Z WIERUSZOWA



GRAŻYNA WIŚNIEWSKA
Z KĘDZIERZYNA-KOŻŁA



HALINA DEBIŃSKA
Z ŁODZI



JADWIGA WSZÓŁ,
MIECHÓW



KRYSTYNA ŚLUSAR-
CZYK Z WIELICZKI



STEFAN MAJEWSKI
KRAKÓW



TERESA JĘDRZEJCZAK
Z GNIEZNA



WOJCIECH NIŻNIK
ŁASOVICE

OGRODOTERAPIA W ZAKŁADZIE OPIEKUŃCZO-LECZNICZYM MEDIPLAN W KONSTANTYNOWIE ŁÓDZKIM

Pacjenci ZOL Mediplan w Konstancynie Łódzkiej chętnie uczestniczą w hortiterapii (ogrodoterapii), upiększając ogród i najbliższe otoczenie. W ramach zajęć uczestnicy sadzą rośliny, a następnie opiekują się nimi. W ten sposób trenują zdolności manualne, precyzję ruchów i pamięć. Te działania są formą aktywizowania Seniorów, która umożliwia także pielęgnowanie kontaktów społecznych. W czasie zajęć uczestnicy współpracują ze sobą, mają możliwość samodzielnie wykonywać dobrze im znane czynności i realizować swoje pasje. To oddziaływanie terapeutyczne korzystnie wpływa na kondycję psychiczną i fizyczną Seniorów. Dzięki swojej aktywności mają zapewniony bezpośredni kontakt z roślinami, które posadzili. Seniorzy dbają o nie, opiekują się nimi, mogą je obserwować i wstuchiwać się w dźwięki przyrody.



PANI DANUTA (78 LAT)



PANI MIROSŁAWA (81 LAT)



PANI KRYSTYNA (94 LATA)

NA ZDJĘCIACH
MIESZKANKI ZOLU
MEDIPLAN PODCZAS
OGRODOTERAPII

PRZYPOMINAMY O DOTACJACH DLA DZIAŁKOWCÓW

Nabór już trwa. Wniosek o wsparcie na ROD można składać w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Więcej informacji na stronie: <https://www.gov.pl/web/arimr/rozwoj-zielonej-infrastruktury-poprzez-wsparcie-ogrodow-dzialkowych---nabor-wnioskow-o-przyznanie-grantow>.

DRODZY SENIORZY!

Czekamy na Wasze zdjęcia w Waszych ogrodach i balkonach pod adresem e-mail: konkurs@manko.pl



ELEONORA CHMIELARSKA (92) Z BOCHNI

Inicjatorka konkursu Senior Działkowiec oraz Ambasadorka Głosu Seniora

TULUŚ TO LEK NA CAŁE ZŁO

Kotek Tuluś został przyjęty do naszego domu, aby wypełnić pustkę po śmierci 16-letniej kotki, która zmarła na raka. Kiedy go wzięliśmy był małym kociątkiem – miał zaledwie 2,5 miesiąca. Razem z mężem pokochaliśmy go całym sercem – pisze do nas Pani Danuta Korotkiewicz z Krakowa. Nadestana przez nią historia to jeden z licznych dowodów na to, że zwierzak może dać Seniorom wiele radości. Warto więc już teraz otworzyć swoje serce!



KOTEK TULUŚ

Gdy zostaliśmy z mężem sami, bo dzieci założyły już swoje rodziny i wyprowadziły się od nas, to właśnie kotek Tuluś wypełnił nam pustkę syndromu pustego gniazda. Jest młodym kotkiem, który za każdym razem nas wita, jak wracamy do domu. Jego obecność daje nam, naszym dzieciom i wnukom mnóstwo radości i szczęścia. Bez wątpienia jest członkiem naszej rodziny. Dzięki niemu nasz dom nie jest pusty, a my mamy do kogo wracać. Tuluś to **lek na całe złoto!**

■ DANUTA KOROTKIEWICZ Z KRAKOWA

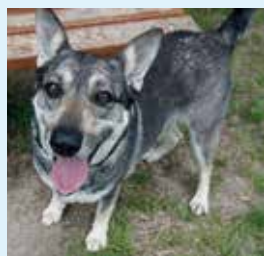


PANI DANUTA Z KOTKIEM TULUSIEM

SENIORZE, ADOPTUJ ZWIERZAKA!

W tym wydaniu w ramach kampanii „Zwierzak lekiem na samotność” przedstawiamy pieski i kotka z dwóch partnerskich schronisk, które czekają na dom i prawdziwego przyjaciela.

BONA to niewielka, sympatyczna suczka o łagodnym usposobieniu. Ma 6 lat, jest wesoła i kontaktowa. Bywa też „gadatliwa”. Szczególnie na spacerach lubi oświadczyć całemu światu, że jest i idzie :) W boksie, bez problemu znajduje wspólny język z innymi psami.



DON to bardzo grzeczny i spokojny senior w typie jamnika. Ma około 11 lat. Został znaleziony na ul. Chabrowej i nikt się po niego nie zgłosił. Jest pozytywnie nastawiony do nowo poznanych osób, bez problemu daje się zabierać na spacer, choć chodzi wolniutko w swoim tempie, nigdzie się nie spiesząc. Jest w stanie dogadać się z innymi psami, nie przepada za natrętnymi „egzemplarzami”.



PYRKA to cudna, bardzo kontaktowa, dziesięcioletnia koteczka. Do KTOZ Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Krakowie trafiła z Ukrainy. Trzeba zaznaczyć, że bardzo dzielnie zniósła tak długą podróż. Jest bardzo przyjazna do

ludzi i ufna. Inne koty są jej raczej obojętne. Niestety, nikt nie chce przygarnąć tej starszej damy, pomimo że jako pierwsza zawsze przychodzi się przywitać.



MIŁOSZ to 5-letni piesek znaleziony na ul. Garbarskiej. Piesek z każdym spacerem chodzi coraz lepiej na smyczy. Czasami jest przestraszony nowymi rzeczami, ale kiedy się z nimi zaznajomi bez problemu sobie daje radę. Chętnie wychodzi na spacer i uwielbia smaczki.



**KTOZ SCHRONISKO DLA
BEZDOMNYCH ZWIERZĄT
W KRAKOWIE**



**SCHRONISKO DLA
BEZDOMNYCH ZWIERZĄT
W DYMINACH**

Informacje o możliwości adopcji BONY i PYRKI
pod nr. tel **12 429 92 41**

Informacje o możliwości adopcji DONA i MIŁOSZA
pod nr. tel **41 361 67 24**

OD OGŁOSZENIA DO WIELKIEJ MIŁOŚCI



W tym numerze przedstawimy historię Państwa Majewskich, którzy w maju świętowali 47 rocznicę ślubu. Poznali się przez ogłoszenie zamieszczone w magazynie dla młodzieży. Od tamtej pory Pani Lilianna i Pan Stefan są nierozłączni. Doczekali się córki, syna i wnucząt, z czego są bardzo szczęśliwi.



PAŃSTWO STEFAN I LILIANNA MAJEWSKY



Poznaliśmy się w latach 70-tych przez dziennik dla młodzieży „Sztandar Młodych”. Lilianna zamieściła tam ogłoszenie: „O muzyce, sporcie, filmie chcę korespondować kolekcjonerki widokówek i tekstów piosenek. Lilianna i Halina”. Nie ukrywam, że od razu zachwyciło mnie jej imię – było bardzo niespotykane i piękne. Bez chwili zawahania odpowiedziałem na to ogłoszenie. Potem okazało się, że sama wybranka jest równie zachwycająca, co jej imię – opowiada Pan Stefan. Tak zaczęła się wielka miłość Państwa Majewskich.

47 WSPÓLNYCH LAT

W maju minęło 47 lat od naszego połączenia węzłem małżeńskim. Pamiętam, jak przywozłem żonę Liliannę z Rudy Śląskiej do królewskiego Krakowa. 10 października 1975 roku przyszła na świat nasza pierwsza pociecha – córka Marzena. Tego samego dnia, tylko 21 lat później, urodził się nasz syn Marek. W 1996 roku, trzy miesiące przed naszym synem, urodziła się pierwsza wnuczka – Monika. Doczekaliśmy się już trójki wnucząt. I tak rodzina się nam rozrasta, a my jesteśmy niesamowicie szczęśliwi. To nasza wielka duma!

RÓŻNI, ALE BARDZO SZCZĘŚLIWI!

Nasze zainteresowania się różnią. Moja żona Lilianna jest domatorką, kocha krzyżówki i seriale telewizyjne. Ja natomiast prawie każdy dzień spędzam na sportowo lub na koncertach, w kinie, teatrze, na wyjazdach. Każde z nas ma czas i miejsce dla siebie. I to jest piękne! Jesteśmy różni, ale bardzo szczęśliwi. Mamy nadzieję, że czekają nas kolejne wspaniałe lata razem!

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 połowę po 60-tce? A może znasz kogoś, kto znalazł swoją miłość na emeryturze? Podziel się swoją historią, aby zainspirować innych.

STANISŁAWA
BABECKA-SOJKA
Z MĘŻEM ZBIGNIEWEM



Czekamy na Wasze listy,
zdjęcia i recepty na miłość
honkurs@manko.pl

lub: os. Urocze 12, 31-953 Kraków

WIELKI SUKCES DNIA POLSKO-UKRAIŃSKIEGO – PONAD 500 OSÓB BYŁO Z NAMI!

22 czerwca w Kinie Kijów odbył się Dzień Polsko-Ukraiński w ramach cyklu „Kino dla Seniora” zorganizowany przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora oraz Kino Kijów. Tym razem było z nami aż 500 osób! Ta ogromna liczba przerasta nasze najśmielsze oczekiwania... Jesteśmy niesamowicie dumni, że nasze wydarzenie cieszyło się tak ogromnym zainteresowaniem.

Podczas kolejnego seansu w ramach wydarzenia uczestnicy obejrżeli w wersji polsko-ukraińskiej film pt. „Mała Mama” oraz „Klara Muu!”. Każdy uczestnik znalazł coś dla siebie – na najstarszych czekał najnowszy numer magazynu Głos Seniora, gadżety zdrowotne oraz liczne badania – cukru, ciśnienia, słuchu oraz masy ciała. **O wzrok naszych widzów-Seniorów zadbał BIORETINOF.** Najmłodszy uczestnicy natomiast otrzymali słodki poczęstunek, kolorowanki, pluszaki oraz bajki polsko-ukraińskie Głosu Seniora autorstwa naszej ambasadorki i Prezes Stowarzyszenia „Dla Równości” – Mirki Widurek. Podczas wydarzenia zorganizowaliśmy także akcje wsparcia – „Upiecz ciasto dla Ukrainy”. Aby wziąć w niej udział, wystarczyło upiec ciasto i przynieść je ze sobą do kina. Dochód ze sprzedaży został przeznaczony na pomoc Ukraińcom przebywającym w Polsce. W trakcie wydarzenia odbyło się także polsko-ukraińskie czytanie bajek, wykłady prozdrowotne, konkursy z nagrodami. Była także możliwość spróbowania naszego Zakwasu z Buraków i zakupu Miodu Głosu Seniora. Specjalne

podziękowania za wsparcie kierujemy do ambasadorki Głosu Seniora Anny Majdy – Prezes Fundacji Rozwoju Sądeckizny z naszej Gminy Przyjaznej Seniorom Starego Sącza. Pani Anna zapewniła najmłodszym uczestnikom liczne zabawki, kolorowanki i pluszaki. Projekt został dofinansowany ze środków budżetu Państwa przez Kancelarię Premiera w ramach projektu „Solidarni z uchodźcami z Ukrainy i Polskimi Seniorami w Odessie”. Mamy nadzieję, że kolejne edycje wydarzenia również będą się cieszyć takim powodzeniem!

Dziękujemy partnerom wydarzenia: Krakowska Jaskinia Solna Wellness & Spa, Leśne SPA, RevitaLash Polska, Ziaja Polska, Ster – Centrum Żeglugi Wiślanej, Marta Łudzik, Anna Kuczak – Makijaż permanentny & Kosmetologia, DepilConcept Polska, Firma Creative, Audika Polska, Pracownia Stóp „Feetbuster” Agnieszka Szewczyk, Viamed Komora Hiperbaryczna, Bioretinof.



IX MIĘDZYNARODOWE
SENIORALIA
W KRAKOWIE

22 września 2022

 Park Jordana w Krakowie

1 PARADA SENIOR MA MOC
RYNEK GŁÓWNY KRK -> PARK JORDANA

2 BEZPŁATNE BADANIA
PONAD 20 BEZPŁATNYCH BADAŃ

3 LICZNE KONKURSY
Z NAGRODAMI

4 WYKŁADY EDUKACYJNE
DOT. BEZPIECZEŃSTWA I AKTYWIZACJI

5 LICZNE KONCERTY
PONAD 15 WYSTĘPÓW ARTYSTYCZNYCH

6 ALEXANDER MARTINEZ
KONCERT NAJWIĘKSZE PRZEBOJE
ŚWIATA

7 POTAŃCÓWKA Z DJ WIKĄ
IMPREZA TANECZNA Z NAJSTARSZĄ
DIDŻEJKĄ ŚWIATA

ORGANIZATORZY:



Ponad 3000 osób
z ponad 100 miejscowości!



ALEXANDER MARTINEZ



DJ WIKĄ

WSPÓŁFINANSOWANIE:



BEZPIECZNY SENIOR NA WAKACJACH



▶ Lato kojarzy nam się z odpoczynkiem, wyjazdami, spotkaniami w gronie najbliższych, nowymi znajomościami i ogólną beztruską. Kto z nas nie chciałby, chociaż na chwilę się zatrzymać i odetchnąć, odrywając się od codziennego, pędzącego świata? W ten błogi czas musimy jednak pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, by nie paść ofiarą oszustów.

Telefon komórkowy stał się narzędziem, z którego korzystamy codziennie. Wydawać by się mogło, że minęła zaledwie chwila od dnia, w którym do naszego kraju zawitały pierwsze telefony mobilne. Czy aktualnie potrafimy wyobrazić sobie wyjazd bez nich?

NIEODEBRANE POŁĄCZENIE

Będąc na zakupach, zajmując się codziennymi sprawami czy po prostu rozmawiając ze znajomymi, po jakimś czasie, zdarza się, że zauważamy na swoim telefonie nieodebrane połączenie. W pierwszym odruchu mamy ochotę oddzwonić. Może akurat tego dnia czekaliśmy na telefon z jakiejś instytucji lub z grzeczności i szacunku do drugiej osoby nie chcemy kogoś pozostawić bez odpowiedzi? Pamiętajmy jednak żeby oddzwaniać z głową! Jeśli dzwonił do nas nieznanany numer – oddzwonienie może wiązać się z zaptaceniem wysokiego rachunku. Zawsze zachowujemy ostrożność. Jeśli mamy możliwość, **zweryfikujmy dzwoniącego**. Możemy to zrobić poprzez wpisanie nieznanego numeru w przeglądarkę internetowej lub – jeśli nie mamy dostępu do internetu – poprosić bliskie osoby o pomoc. Pamiętajmy, że polskie numery (zarówno komórkowe, jak i stacjonarne) mają 9 cyfr, a polski numer kierunkowy to +48 lub 0048.

FAŁSZYWE SMS OD ZNAJOMEJ INSTYTUCJI LUB DOSTAWCY USŁUG

Nie tylko oddzwanianie może być zdradliwe. Od dłuższego czasu powszechne stały się także wiadomości SMS, w których oszuści podszywają się pod znane instytucje, żeby uspić naszą czujność i nakłonić do kliknięcia w załączony link – przekierowujący na fałszywą stronę. Jeśli otrzymamy wiadomość informującą o odłączeniu usług lub niedopłacie – weźmy kilka głębokich oddechów, sprawdźmy na spokojnie ostatnio opłacone rachunki, a przede wszystkim **nie klikajmy w podejrzaną linki**.

**KOGO NIE ZANIEPOKOIŁBY
WIADOMOŚCI
O NASTĘPUJĄCEJ TREŚCI:**

PGE: Na dzień 07.07
zaplanowano odłączenie
energii elektrycznej! Prosimy
o uregulowanie należności:
<https://t2m.io/hAp332T>

Źródło: UKE

Jeśli mamy pytania lub wątpliwości, skontaktujmy się bezpośrednio z instytucją lub dostawcą usług. Pamiętajmy, żeby nie podawać żadnych danych (loginów, hasel czy numerów kart płatniczych) na stronach, z których nie korzystamy na co dzień – fałszywe linki prowadzą przeważnie do witryn łudząco podobnych do stron banków czy innych stron do płatności internetowych.

WAKACYJNY PORADNIK URZĘDU KOMUNIKACJI ELEKTRONICZNEJ

Przypominając konsumentom o podstawowych zasadach bezpieczeństwa podczas planowania każdego rodzaju wyjazdów, eksperci UKE przygotowali **darmowy poradnik wakacyjny**. Nazwa związana jest z wakacjami, ale zawarte w nim porady i wskazówki, dotyczą sytuacji, które mogą przytrafić się użytkownikom usług telekomunikacyjnych każdego dnia, przez cały rok. Warto sprawdzić swoją wiedzę związaną z zasadami bezpieczeństwa. Dlatego, zapraszamy do odwiedzenia strony internetowej Centrum Informacji Konsumentckiej Urzędu Komunikacji Elektronicznej (<https://cik.uke.gov.pl/>) i lektury darmowego poradnika!

■ **KATARZYNA GRABOWSKA**

STARSZY SPECJALISTA, URZĄD KOMUNIKACJI ELEKTRONICZNEJ



BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ



Wakacje to wspaniały czas! Z niecierpliwością czekają na ten wypoczynek zarówno juniorzy, jak i seniorzy. Podczas letnich temperatur wspólnie ze znajomymi, wnukami spędzacie wolne chwile nad wodą. Nie pozwólcie, aby ten czas stał się dla Was koszmarem. W ramach ogólnopolskiej akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo nad wodą” przedstawiam rady, które pozwolą Wam uniknąć niepotrzebnej tragedii oraz spędzić bezpiecznie wakacje i czas wolny.

PRZESTRZEGAJ ŻELAZNYCH ZASAD!

- nie wchodź do wody bezpośrednio po spożyciu posiłku,
- nie wskakuj do wody rozgrzany dłuższym opalaniem,
- nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody,
- zawsze zbadaj głębokość wody oraz ukształtowanie dna,
- w trakcie kąpieli nie krzycz, nie wzywaj pomocy, jeśli faktycznie nie jest Ci ona potrzebna,
- nie wrzucaj do wody śmieci i szkła,
- w przypadku złego samopoczucia czy uczucia zimna – natychmiast wyjdź z wody,
- pływając, nie oddalaj się od wyznaczonego, strzeżonego miejsca na kąpielisku,
- w sytuacji zagrożenia nie wpadaj w panikę.

OTO TYPOWE NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z AKTYWNYM WYPOCZYNKIEM NAD WODAMI ORAZ SPOSOBY RADZENIA SOBIE W TRUDNEJ SYTUACJI:

KURCZ MIĘŚNIA – spowodowany zmęczeniem mięśni i niską temperaturą, wykonaniem gwałtownego ruchu. Objawia się silnym bólem, uniemożliwiającym pływanie.

RADA: zachowaj spokój, postaraj się rozciągnąć bolący mięsień, skorzystaj z pomocy innych osób.

NADMIERNE WYCHŁODZENIE ORGANIZMU – spowodowane długotrwałym pływaniem w zimnej wodzie. Objawia się uczuciem zimna, dreszczami, „gęsią skórka”, zasinieniem skóry. Mogą wystąpić zaburzenia świadomości, senność, zatrzymanie krążenia.

RADA: natychmiast wyjdź z wody, wysusz i ogrzej ciało, okryj się ciepło. W sytuacji gdy nie możesz wyjść z wody wzywaj pomocy.

ZACHŁYŚNIĘCIE SIĘ WODĄ – objawy to krztuszenie się, kaszel, utrudnienie oddychania.

RADA: zachowaj spokój, kaszel ułatwia usunięcie przeszkody w drogach oddechowych. Skorzystaj z pomocy przyborów pływackich oraz innych osób.

WYCZERPANIE SIŁ PŁYWAKA – spowodowane zbyt długim pływaniem, niedostosowaniem możliwości kondycyjnych do wysiłku. Objawia się ogólnym osłabieniem, zmęczeniem oraz niemożnością kontynuowania pływania.

RADA: połóż się na wodzie na plecach, oddychaj spokojnie i odpoczywaj. Skorzystaj z pomocy innych.

PORUSZANIE SIĘ W WODZIE O SILNYM PRĄDZIE – silny prąd rzeki, morza może oddalić pływaka od brzegu i uniemożliwić mu powrót. Istnieje niebezpieczeństwo uderzenia w napotkane przeszkody.

RADA: staraj się nie płynąć pod prąd, poddać się sile wody i wypłynąć ze strefy działania prądów. Na morzu próbuj płynąć wzdłuż brzegu, na rzece staraj się ułożyć w pozycji na plecach z nogami skierowanymi do przodu lub ostanij ciało przed urazami trzymając ręce przed sobą. Wzywaj pomocy.

SILNE FALE – zakłócają rytm pływania, mogą być przyczyną zachłyśnięcia.

RADA: połóż się na wodzie, pozwól unosić się fali, odpoczywaj, staraj się płynąć na grzbiecie fali. Unikaj pływania gdy fale są zbyt silne.

MIEJSCA BAGNISTE

RADA: połóż się na wodzie, odptnij od miejsca bagnistego.

WODOROSTY – powodują nieprzyjemne wrażenia dotykowe. Staraj się nie panikować, nerwowe ruchy sprzyjają zaplątaniu się w roślinność wodną.

RADA: połóż się spokojnie na wodzie, najlepiej na plecach, ostrożnie wypłynij z niebezpiecznej strefy wykonując płytkie i spokojne ruchy. Wodorosty należy rozplątać spokojnie i powoli.

Więcej informacji na temat bezpieczeństwa nad wodą pod linkiem: <https://policja.pl/pol/aktualnosci/220063,Bezpiecznie-nad-woda.html>

■ KOM. MAGDALENA NIEMOTKO
WYDZIAŁ PREWENCJI KSP



BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS BURZY

► Lato to czas, w którym wszyscy chcemy wypoczywać i cieszyć się piękną pogodą. Pamiętajmy jednak, że nie jest to okres wolny od zagrożeń. Słoneczna pogoda często i nagle się zmienia. Powinniśmy więc wiedzieć jak się zachować, gdy nadchodzi burza, a także jak się do niej przygotować. Musimy pamiętać również o podstawowych zasadach bezpiecznego wypoczynku nad wodą.



BURZE I SILNY WIATR

Porażenie piorunem najczęściej kończy się śmiercią lub trwałym kalectwem. Wyładowanie atmosferyczne może spowodować pożar, uszkodzenie budynku lub spalenie instalacji elektrycznej, a wraz z nią – wszystkich włączonych do niej urządzeń. Dlatego tak ważne jest, aby pamiętać o kilku zasadach:

- Słuchaj aktualnych prognoz pogody i ostrzeżeń przed groźnymi zjawiskami pogodowymi w środkach masowego przekazu.
- Usuń z balkonów, tarasów i parapetów okien rzeczy, które mogą zostać porwane przez wiatr.
- Zamknij okna i drzwi.
- W miarę możliwości wyłącz urządzenia elektryczne i gazowe.
- Nie wychodź z domu.
- Zabezpiecz minimalny zapas wody pitnej, żywności i niezbędnych lekarstw.
- Sprawdź, czy masz pod ręką oświetlenie awaryjne (np. latarkę) oraz naładowany telefon komórkowy.
- Nie obserwuj niebezpiecznych zjawisk pogodowych. W czasie nawałnicy nie podchodź do okien i drzwi.
- Jeżeli jesteś w budynku, w centrum huraganowego wiatru lub trąby powietrznej, usiądź pod ścianą nośną, z daleka od okien i drzwi, najlepiej na najniższej kondygnacji, np. w piwnicy.
- Jeżeli bardzo silny wiatr lub intensywne opady deszczu zaskoczą Cię podczas podróży samochodem, najlepiej nie kontynuuj jazdy – zatrzymaj się, poszukaj bezpiecznego schronienia.
- Nie zatrzymuj się, nie parkuj samochodu pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi.
- Nie szukaj schronienia pod drzewami, słupami i liniami energetycznymi, wiatami autobusowymi i tramwajowymi.
- Nawałnicę przeczekaj w budynku.
- Odsuń się od metalowych przedmiotów i ich nie dotykaj.
- Jeżeli przebywasz nad wodą: wyjdź z wody, opuść żaglówkę, łódź, ponton, rower wodny, kajak i przycumuj do brzegu.

RADY DLA WYPOCZYWAJĄCYCH NAD WODĄ

- Kap się bezpiecznie w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej.
- Nie korzystaj z kąpeli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarosnięte i głębokie.
- Nie pływaj w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Zwracaj uwagę na znaki i tablice.
- Jeśli Twój wnukowie są w wodzie – miej nad nimi ciągły nadzór. Nawet wtedy, gdy potrafią pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem.
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły i gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie pływaj w miejscach, gdzie wiesz, że występują zawirowania i zimne prądy.
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
- Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
- Podczas upałów – noś nakrycie głowy i smaruj się filrami ochronnymi.
- Jeżeli jesteś świadkiem udzielania pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody – nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktażowo.
- Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką – zawsze pamiętaj o założeniu dziecku kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.

■ MŁ. BRYG. SEBASTIAN WOŹNIAK

RZECZNIK PRASOWY MAŁOPOLSKIEGO KOMENDANTA
WOJEWÓDZKIEGO PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

SĄ KOLEJNE OFIARY OSZUKAŃCZYCH PREZENTACJI SPRZEDAŻOWYCH!



Niestety wróciły oszukańcze prezentacje sprzedażowe i są kolejne ofiary przestępców postępujących się praktykami psychomanipulacji. Jedną z takich ofiar jest Pani Henryka – Seniorka, która w perfidny sposób została zwabiona na prezentację sprzedażową odbywającą się w jednym z krakowskich hoteli. Organizatorzy zapewniali, że na spotkaniu nie będzie sprzedaży, a za samo przyście każdy uczestnik otrzyma pulsoksymetr. Oczywiście prawda była zupełnie inna...

24 stycznia zostałam zaproszona telefonicznie na spotkanie w Hotelu Kossak w Krakowie, zorganizowane przez firmę Veritas. Miałam na nim otrzymać darmowy pulsoksymetr. Warunek był tylko jeden – musiałam się mieścić w przedziale wiekowym do 85 roku życia. Mogłam zabrać ze sobą osobę towarzyszącą (o ile również mieściła się w przedziale wiekowym). Nie zostałam poinformowana o handlowym celu spotkania. Mało tego – mówiono nawet, żebym nie brała ze sobą portfela i pieniędzy, a za samo przyście otrzymam darmowy prezent, czyli pulsoksymetr. Otrzymałam także wiadomość sms z datą i adresem spotkania.

WYŁUDZENIE DANYCH I CUDOWNY OZONATOR

1 lutego poszłam na spotkanie z osobą towarzyszącą. Już na wejściu poproszono mnie o podanie nazwiska. W pierwszej chwili nie chciałam go podać, ponieważ podczas rozmowy telefonicznej zapewniano mnie, że tylko imię będzie potrzebne. W końcu, po długich namowach, uległam i podałam swoje dane. Na wstępie dostaliśmy pasek z nazwiskiem do losowania, a następnie zostaliśmy wpuszczeni do sali. Było tam około 15 osób. Prowadzący, podający się za eksperta, powiedział, że nie musimy mieć założonych maseczek, bo pomieszczenie jest naozonowane. Pokazał nam także sam ozonator i jego działanie. Do stoika z wodą wrzucił kurczaka, w którym był umieszczony kabel od ozonatora. Twierdził, że po ozonowaniu kurczak jest świeży (a nie był). Następnie dał wszystkim zebranym go powąchać. Później wziął pusty woreczek i poprosił, aby wszyscy coś do niego wrzucili. Włożył do woreczka rurkę od ozonatora, zaozonował, oddał nam rzeczy i prosił, abyśmy je powąchal.

PRODUKTY W SUPER CENACH

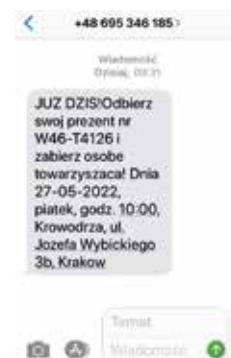
Podczas trwania prezentacji można było skorzystać z darmowego masażu na fotelu. Odbyła się także prezentacja produktów do kupienia – maści na bolące kolana, łóżka do masażu z materacem, poduszki, odkurzacza, garnków (w których gotuje podobno sama Ewa Wachowicz). Oczywiście wszystko w „wyjątkowych” i atrakcyjnych cenach. Cena ozonatora to 11.900 zł, garnków – 10.900, odkurzacza – 4.900 zł. Następnie odbyło się

losowanie nagród. Wylosowane osoby zostały zaproszone do stolików. To tam odbywały się rozmowy handlowe i sprzedaż na raty. Należy też dodać, że sam prowadzący podawał się za rehabilitanta i trzykrotnie powoływał się na patronat i współpracę z Urzędem Marszałkowskim Województwa Małopolskiego.

■ HENRYKA TRZPIS Z KRAKOWA



OSZUKAŃCZYM PREZENTACJOM SPRZEDAŻOWYM MÓWIMY STANOWCZIE NIE!



SMS Z ZAPROSZENIEM NA PREZENTACJĘ SPRZEDAŻOWĄ

SENIORZE, PAMIĘTAJ!

- Nie ma **NIC ZA DARMO**. Żadna firma nie działa charytatywnie!
- Uważaj na hasła: **BEZPŁATNE BADANIA, PREZENTY, GRATISY, NIEPOWTARZALNE OKAZJE**. To tylko kuszące wabiki, które mają Cię skłonić do wyjścia z domu i udziału w pozornie atrakcyjnym spotkaniu. W rzeczywistości chodzi o prezentację oferty handlowej i skłonienie Cię do podpisania umowy kupna-sprzedaży produktów w horrendalnych cenach i do tego na kredyt!
- Prezentowane produkty są często kilkanaście razy droższe od takich samych (lub podobnej jakości) oferowanych w sklepach!
- Daj sobie czas na zastanowienie! Nie podpisuj żadnych dokumentów! Skonsultuj to z bliskimi!

DOTARŁO DO MNIE, ŻE ZOSTALIŚMY OSZUKANI

Docierają do nas kolejne historie o oszukańczych prezentacjach sprzedażowych i kolejnych ofiarach przestępców postępujących się perfidnymi praktykami psychomanipulacji. Tym razem przedstawiamy historię Pani Zofii – 69-letniej mieszkanki Sosnowca, która wraz z mężem, została naciągnięta na zakup horrendalnie drogich towarów i tym samym – zaciągnięcie kredytu, którego nie była w stanie spłacić.

Zaczął się od niewinnego telefonu. Pani się przedstawiła jako Agnieszka i zaprosiła mnie, wraz z osobą towarzyszącą, na prezentację powiązaną z ekologią. Powiedziała też, że mam do odebrania nagrodę gwarantowaną w postaci laptopa. Prezentacja sprzedażowa, poprowadzona przez spółkę New Life sp. z o.o., odbyła się 21.05.2022 w Sosnowcu. Wybrałam się na nią wraz z mężem i wtedy się zaczęło... – opowiada Pani Zofia.

PROMOCJA NA ZACHĘTĘ

Na prezentacji było obecnych około 50 osób. Były to głównie osoby starsze, emeryci. Poproszono nas o podanie imienia oraz o wyłączenie telefonów, aby nie zakłócać prze-

biegu prezentacji. Całe spotkanie z ekologią nie miało nic wspólnego. Opowiadano głównie o sprzętach AGD. Głównym tematem była mata masująca za 16.000 zł i kołnierz masujący za 5.600 zł. W czasie trwania prezentacji oczywiście można było przetestować sprzęt i zrobić sobie masaż. Oprócz mat i kołnierza masującego mówiono o wyciskarce do soków za 7.000 zł, multicookerze za 5.200 zł, rowerze za 5.600 zł, lanolinie za 130 zł, a także maści z niedźwiedzia za 50 zł i zestawie noży, których ceny nie pamiętam. Zachęcano nas do zakupu promocją na przedstawione towary. Mój mąż, skuszony zniżką, zapragnął kupić masażer, jako że ma problemy z kręgosłupem. Zgodziłam się i tym samym poszliśmy podpisać umowę.



NIKTÓRE Z TOWARÓW ZAKUPIONYCH PRZEZ PANIĄ ZOFIĘ I JEJ MEŻA PODCZAS PREZENTACJI SPRZEDAŻOWEJ – MASAŻER, LAPTOP, MULTI-COOKER I ZESTAW NOŻY.

CHCIELIŚMY ZREZYGNOWAĆ, ALE POKUSA BYŁA ZBYT DUŻA

Podpisanie umowy odbywało się w oddzielnym pomieszczeniu. Gdy podali nam ostateczną cenę masażera – chcieliśmy zrezygnować z zakupu. Gdy tylko to usłyszeli, zaczęli kusić nas dodatkowymi towarami. Dokładali kolejne przedmioty: rower, multicooker. Tym sposobem zdecydowaliśmy się podpisać umowę. Zaraz po jej podpisaniu, został wysłany wniosek i zgoda do banku o udzielenie kredytu. Kwota wynosiła 8.900 zł, mimo że mąż podał tylko 1000 zł dochodu. Zgodę banku otrzymaliśmy natychmiast. Po podpisaniu umowy poproszono nas, abyśmy podeszli do samochodu po odbiór zakupionych na raty towarów. Dodatkowo dostaliśmy laptopa, dwie maty terapeutyczne, zestaw noży, lanolinę i inne drobiazgi. Kiedy zapytałam, jaki bank to kredytuje – dostałam odpowiedź wymijającą i kompletnie niezrozumiałą.

DOTARŁO DO MNIE, ŻE ZOSTALIŚMY OSZUKANI

Po przyjeździe do domu zaczęłam sprawdzać w internecie ceny zakupionych przez nas towarów. Wtedy właśnie dostałam olśnienia i dotarło do mnie, w jak perfidny sposób zostaliśmy oszukani. Po 4 dniach zadzwoniła do mnie Pani z banku, który wyraził zgodę na udzielenie kredytu. Wtedy dopiero dowiedziałam się, jaki bank to kredytuje. A był to AS Inbank S.A. w Warszawie. Po tej rozmowie i naszej rezygnacji z kredytu zaczęła się prawdziwa wojna... Kiedy

otrzymaliśmy dokumenty, okazało się, że zawyżyli dochód mojego męża – z 1000 zł na 3150 zł – i tym samym rata miesięczna wynosiła 445 zł. Nie mogliśmy sobie na to pozwolić. Byliśmy załamani. Szukając ratunku, natrafiliśmy w internecie na Głos Seniora i tamtejszy artykuł z historią prezentacji sprzedażowych Pani Józefy, której redakcja pomogła rozwiązać umowę i całą sprawę. Zwróciliśmy się o pomoc i ją otrzymaliśmy. Pan Michał z Redakcji Głosu Seniora bardzo nam pomógł, za co jesteśmy ogromnie wdzięczni.

NA SZCZĘŚCIE WSZYSTKO DOBRZE SIĘ SKOŃCZYŁO

Napisałam kilka pism o odstąpieniu od umowy zakupu towarów do New LIFE w Dąbrowie i do innych ich siedzib. Kiedy odebrali pisma (były wysłane za potwierdzeniem odbioru), odetchnęłam z ulgą. Zaczęłam pakować cały towar w paczki i wysyłać na adres firmy podanej na umowie. Nie miałam jednak pewności, czy je odbiorą. Wcześniej byłam zastraszona, że tego nie zrobią i obciążą mnie fakturą z normalnymi cenami towarów, bez zniżek i rabatów – płatną w ciągu 7 dni. Dodam tylko, że całość listów i paczek kosztowała mnie ponad 200 zł, ale było warto, bo cała sprawa dobrze się dla nas skończyła. Dzięki pomocy Pana Michała z Redakcji Głosu Seniora udało się zwrócić towar, odstąpić od umowy i zamknąć całą sprawę.

■ ROZMAWIAŁA: ANNA KOT

Po tych wydarzeniach – ostrzegam wszystkich emerytów! Nie dajcie się namówić na pokazy sprzedażowe i manipulować zakupem na raty! To oszuści, których celem jest zarobek przez naciąganie nieświadomych ludzi. Nie dajcie się zwieść!

STOP
MANIPULACJI!
NIE DAJ SIĘ
OSZUKAĆ!



SĄ ZMIANY PRAWNE!



Dzięki apelom organizacji seniorskich, Głosu Seniora i UOKiK – weszły zmiany prawne dotyczące zakazu sprzedaży wyrobów medycznych poza lokalem przedsiębiorstwa, czyli między innymi na prezentacjach sprzedażowych. Tym samym zmniejszyły się możliwości oszukiwania i manipulowania Seniorów na pokazach czy wycieczkach.

OD 26 MAJA 2022 ROKU ZOSTAŁ WPROWADZONY ZAKAZ SPRZEDAŻY WYROBÓW MEDYCZNYCH POZA LOKALEM PRZEDSIĘBIORSTWA, CZYLI MIĘDZY INNYMI NA POKAZACH I PREZENTACJACH SPRZEDAŻOWYCH.

W trakcie prac legislacyjnych są kolejne rozwiązania, które mają ukrócić nieprawidłowości, do jakich dochodzi np. podczas wycieczek czy prezentacji handlowych albo w domach konsumentów. Projekt przygotowany przez Prezesa UOKiK, który został już przyjęty przez Radę Ministrów, przewiduje:



KONFERENCJA PRASOWA INAUGURUJĄCA NOWĄ EDYCJĘ PROJEKTU BEZPIECZNY SENIOR – STOP MANIPULACJI, NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ ODBYŁA SIĘ 29 KWIEŚNIA NA BARCE „WIŚLANY OGRÓD” OBOK MOSTU DĘBNICKIEGO W KRAKOWIE. WZIĘLI W NIEJ UDZIAŁ M.IN. PREZES ŁUKASZ SALWAROWSKI ORAZ AMBASADOROWIE GŁOSU SENIORA I KAMPANII STOP MANIPULACJI – NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ. OD LEWEJ: MAREK PILCH, ŁUKASZ SALWAROWSKI, WIRGINIA SZMYT, JANINA CZAJA.

§ wydłużenie do 30 dni terminu na odstąpienie od umowy dla transakcji zawartych podczas wycieczki lub nieumówionej wizyty przedsiębiorcy w domu konsumenta,

§ zakaz zawierania z konsumentami umów dotyczących usług finansowych podczas pokazu lub wycieczki. Chodzi np. o sprzedaż prezentowanych produktów na raty czy pożyczkę na nie, podpisana w takiej sytuacji umowa będzie nieważna z mocy prawa,

§ możliwość odstąpienia od niektórych umów o świadczenie usług zdrowotnych zawieranych poza lokalem przedsiębiorstwa lub na odległość. Chodzi m.in. o tzw. umowy obejmujące abonamenty medyczne,

§ zakaz przyjmowania płatności przed upływem terminu do odstąpienia od umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa, który wynosi 14 dni (pokazy) lub 30 dni (wycieczka, nieumówiona wizyta przedsiębiorcy u konsumenta).

Źródło: uokik.gov.pl

CO JESZCZE NALEŻY ZMIENIĆ – POSTULATY GŁOSU SENIORA

Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora jako organizacja pozarządowa, od lat działająca dla bezpieczeństwa osób 60+, popiera proponowane zmiany, postulując jednocześnie o zwiększenie ich zakresu oraz dalsze wzmocnienie ochrony konsumentów-seniorów narażonych na karygodne praktyki sprzedażowe i próby oszustw.

- **Wprowadzenie obowiązku notyfikacji pokazów**, czyli zgłoszenia prezentacji 14 dni przed jej planowanym terminem do lokalnego Rzecznika Praw Konsumenta;
- **Nakaz rejestrowania video prezentacji** i przechowywania zapisu przez okres 5 lat;
- **Nakaz ujawnienia w zaproszeniu handlowego celu spotkania oraz produktów, które będą sprzedawane**, a tym samym wprowadzenie odpowiedzialności karnej za ukrywanie handlowego celu pokazów.

Zwracamy się również do samorządów oraz przedstawicieli branży hotelarskiej – ZOSTAŃ PARTNEREM KAMPANII STOP MANIPULACJI – NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ. Nie wynajmuj swojej powierzchni pod prezentacje sprzedażowe. Nie pozwalajmy oszukiwać Seniorów! Bądźmy Solidarni!



PROGRAMY WSPARCIA OSÓB STARSZYCH I 14 EMERYTURA

W lipcu Marlena Małąg – Minister Rodziny i Polityki Społecznej – udzieliła wywiadu dla „Głosu Seniora”. Rozmowa dotyczyła tematów ściśle związanych ze wsparciem osób starszych, takich jak programy Aktywni+, Senior+ i Opieka 75+, a także 14 emerytura.

Prosimy o krótkie podsumowanie osiągnięć i planów rozwoju programów Senior+ i Aktywni+.

Te programy to jedne z filarów naszej polityki senioralnej rozumianej również jako działania aktywizujące i wspomagające osoby starsze bezpośrednio w ich środowisku lokalnym. Program **Senior+** okazał się ogromnym sukcesem. Dzisiaj w całym kraju funkcjonuje już ponad tysiąc placówek Senior+, które zapewniają wsparcie dla ponad 25 tys. starszych osób. Dla porównania, w 2015 r. takich miejsc było zaledwie 100. Tylko w tym roku na program Senior+ przeznaczymy 58,8 mln zł, z czego 38,2 mln zł to środki na funkcjonowanie już istniejących domów i klubów seniora. Senior+ jest realizowany we współpracy z samorządami, natomiast wspólnie z organizacjami pozarządowymi i innymi podmiotami działającymi na rzecz seniorów realizujemy program **Aktywni+**. Kluczowym założeniem tego programu jest zwiększenie uczestnictwa osób starszych we wszystkich dziedzinach życia społecznego, na przykład przez zwiększenie ich zainteresowania w obszarze rynku pracy lub pomoc osobom wykluczonym cyfrowo. W 2022 roku dofinansowaliśmy 281 takich projektów na kwotę 37,4 mln zł.

Celem programu „Opieka 75+” jest poprawa dostępności do usług opiekuńczych dla osób w wieku 75 lat i więcej. Prosimy o podsumowanie, kto może skorzystać ze wsparcia w tym zakresie?

Dzięki temu programowi gminy do 60 tys. mieszkańców mogą otrzymać wsparcie finansowe na świadczenie usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych, w wysokości do 60% kosztów realizacji zadania. W ten sposób gminy mogą na przykład finansować zatrudnianie opiekunek dla osób powyżej 75 lat lub kupować usługi opiekuńcze od podmiotów sektora prywatnego.

13 emerytura była wypłacana „z urzędu” każdemu emerytowi. Natomiast, żeby otrzymać 14 emeryturę, trzeba spełnić inne kryteria – jakie? Od kiedy Zakład Ubezpieczeń Społecznych zacznie wypłacać 14 emeryturę?

14 emerytura również będzie wypłacana „z urzędu”, emeryci nie muszą składać żadnych wniosków. Czternastkę w wysokości 1338,44 zł brutto otrzymają emeryci i renciści, których wysokość świadczeń nie przekracza 2,9 tys. zł.



W przypadku pozostałych osób zastosujemy zasadę „złotówka za złotówką”, a więc ci, którzy otrzymują wyższe świadczenia, dostaną czternastkę pomniejszoną o różnicę między wysokością emerytury lub renty a kwotą 2,9 tys. zł. W sumie czternastkę otrzyma ok. 9 mln emerytów, z czego 7,7 mln w pełnej wysokości. Wiemy, jak bardzo emeryci oczekują tych środków, dlatego w tym roku wypłatę rozpoczniemy już pod koniec sierpnia.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI

NOWY RODZAJ OSZUSTW – OSZUSTWA NA WOJNĘ NA UKRAINIE



Kampania „Bezpieczny Senior – Stop manipulacji, nie daj się oszukać”, której organizatorem jest Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora, trwa od 7 lat. Najpierw skupiała się przede wszystkim na nieetycznych prezentacjach sprzedażowych. Później została rozwinięta o inne oszustwa. Ze względu na trwającą wojnę na Ukrainie, w ostatnim czasie odnotowaliśmy kilka nowych technik manipulacji i oszustw. Jak się okazuje, jest mnóstwo osób chcących skorzystać na cierpieniu naszych wschodnich sąsiadów. Ogólna dezinformacja towarzysząca wojnie to wręcz wymarzone środowisko dla przestępców, którzy liczą na obniżoną czujność swoich ofiar. Musimy być zatem od nich sprytniejsi, zachować czujność, znać i weryfikować wszelkiego rodzaju próby oszustw. Przystajemy być wtedy łatwą i bezbronną ofiarą, a stajemy się świadomi i bezpieczni.

WYŁUDZANIE DANYCH OSOBOWYCH

Oszuści wyłudzający dane osobowe, wykorzystują nasze emocje, by się wzbogacić. Wysyłają wiadomości e-mail, w których podszywają się np. pod ofiary rosyjskiej agresji na Ukrainę, zaufane instytucje lub osoby potrzebujące i wyłudzą dane osobowe. Po kliknięciu w link pojawia się panel do logowania w mediach społecznościowych. Logując się – podajemy swoje dane przestępcom. W ten sposób oszuści przejmują nasze konta. A od tego już tylko krok od wyłudzenia środków finansowych od naszej rodziny czy znajomych...

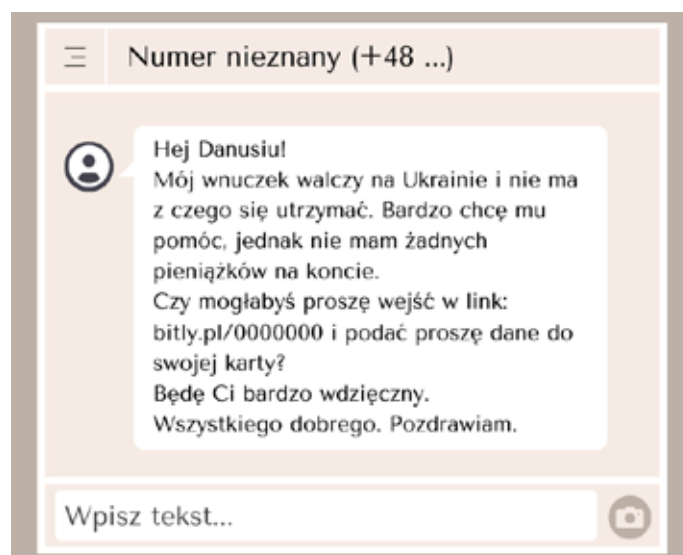
OSZUSTWO NA BOGATE WDOWY

Oszuści podają się za milionerkę ze wschodu, zamożną wdowę, która po stracie męża, potrzebuje pomocy w uratowaniu swojego wielkiego majątku. Prośba dociera do potencjalnej ofiary za pośrednictwem komunikatora lub

maila. W wiadomości zamożna osoba prosi o pomoc w za-inwestowaniu dużej kwoty, dzięki czemu będzie mogła bezpiecznie wywieźć środki poza granice kraju, w którym się znajduje. Obiecuje wysokie wynagrodzenie lub procent od transakcji. Osoby, które decydują się pomóc i przelewają pieniądze, oczywiście finalnie nie otrzymują obiecanej zapłaty i dodatkowo ponoszą straty w wysokości przelewu, którego dokonały na konto oszusta.

WIADOMOŚCI SMS I NA SKRZYNKACH MAILOWYCH

E-maile i SMS-y, pochodzące od rzekomych ofiar na Ukrainie, to kolejna nowa metoda oszustwa. Przestępcy wysyłają emocjonalne wiadomości, w których proszą (a czasami wręcz błagają) o pomoc finansową. Trudno przejść obok tego obojętnie. Trzeba mieć jednak na uwadze, że oszuści wykorzystu-



ją nasze emocje i dobre serce, dla własnych korzyści. Mogą podszywać się pod instytucje państwowe czy charytatywne. Takie wiadomości często są spersonalizowane i dotyczą konieczności przekazania pieniędzy na wskazane konto.

OSZUSTWO WYKORZYSTUJĄCE WSPÓŁCZUCIE DLA ZWIERZĄT

Przestępcy wykorzystują również nasze współczucie dla zwierząt. Proszą o adopcje kotów i psów, którymi z powodu wojny, nie ma się kto zająć. Tym sposobem wyłudniają pieniądze na ich rzekomy transport z Ukrainy. Oczywiście żadnych zwierząt i żadnego transportu nie ma. To była kolejna próba oszustwa!

ZBIÓRKI PIENIĘDZY

Oszuści często przygotowują fakszywe zbiórki, których celem jest kradzież pieniędzy z kont osób, które chcą pomóc. Takie osoby bardzo szybko reagują na aktualne wydarzenia i przygotowują nowe scenariusze ataków tak, aby były jak najbardziej wiarygodne – a przez to skuteczne. Bardzo często wykorzystują popularne komunikatory i media społecznościowe, gdzie wysyłają wiadomości z prośbą o dołączenie do zbiórki i wpłatę środków na rzecz pomocy Ukrainie. Często namawiają do wpłacania pieniędzy na adres portfela kryptowalutowego. Rekomendujemy nie wchodzić na żadne podejrzane strony ze zbiorcami pieniędzy i nie odpisywać na wiadomości z prośbą o wsparcie. Jeżeli chcemy pomóc – weryfikujemy podstawowe dane o zbiórce. Pytajmy kto ją prowadzi, jak długo istnieje organizacja, na jakich zasadach jest przeprowadzana, czy jest regulamin zbiórki, jaki jest termin rozpoczęcia i zakończenia akcji. Sprawdzajmy, czy organizacja organizująca zbiórkę, jest na liście wiarygodnych zbiorów pieniędzy.

NAGRANIA Z WOJNY NA UKRAINIE

Pojawiło się wiele fakszwywch postów z linkami, które kierują do filmów dotyczących inwazji na ukraińskie miasta. Po kliknięciu w link, zostajemy przekierowani do strony przypominające serwisy informacyjne. Jednak aby móc obejrzeć film – musimy się zalogować podając dane do logowania naszych mediów społecznościowych czy konta bankowego. W ten sposób przestępcy przejmują dostęp do naszych kont i wyłudniają dane oraz pieniądze. Takie konto może im także posłużyć do dalszego rozpowszechniania fakszwywch treści i kradzieży środków. Wtedy oszust zaczyna się podszywać pod właściciela profilu i prosi znajomych z listy o przekazanie mu środków, np. z pomocą popularnego Blika.

OSZUSTWO NA TRANSPORT RODZINY Z UKRAINY

Wielu oszustów oferuje pomoc w przewiezieniu rodzin z polsko-ukraińskiej granicy za zwrot kosztów paliwa. Nieświadoma osoba wpłaca pieniądze na wskazane konto, a historia kończy się tak, że oszust nie wywiązuje się z umowy i urywa kontakt.

OSZUSTWO NA PRZEDSTAWICIELI SŁUŻB MUNDUROWYCH I URZĘDNIKÓW

Oszuści mogą dzwonić do ofiar i podawać się za policjantów, pracowników banku, przedstawicieli innych służb mundurowych czy urzędników działających na rzecz Ukrainy. Często proponują zabezpieczenie naszego dobytku, które w obliczu toczącej się wojny na Ukrainie, może być zagrożone. Podczas takiej rozmowy próbują wyłudzić pieniądze lub nasze dane. O próbach wyłudzenia danych lub środków należy poinformować policję oraz bank.

OSZUSTWO NA „UKRAIŃSKIEGO JEŃCA WOJENNEGO”

Ofiarą oszustów padają także krewni ukraińskich żołnierzy, którzy dostali się do niewoli rosyjskiej lub zostali uznani za zaginionych. Przestępcy dzwonią z zastrzeżonych numerów i proponują przekazanie informacji o żołnierzach oraz oferują pomoc w ich uwolnieniu – oczywiście nie za darmo. Proszą o przelanie pewnej sumy pieniędzy. W konsekwencji osoby, które chcą pomóc – tracą środki finansowe i nie otrzymują żadnych informacji.

■ **EWA HOŁOTA**

KOORDYNATOR KAMPANII
STOP MANIPULACJI – NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ





WIELOLEKOWOŚĆ JAKO ISTOTNY PROBLEM OSÓB STARSZYCH

Pacjenci, szczególnie Ci z wieloma chorobami, przyjmują często liczne produkty. Dodatkowo coraz częściej samodzielnie uzupełniają schemat leczenia. Samoleczenie może dawać pozytywne skutki zdrowotne, ale musi być stosowane bezpiecznie i świadomie. A do tego niezbędna jest edukacja zdrowotna, z którą należy dotrzeć do jak największej populacji osób dorosłych, zwłaszcza po 60 roku życia – mówi w wywiadzie dla „Głosu Seniora” Bartłomiej Chmielowiec – Rzecznik Praw Pacjenta. Zapytaliśmy nie tylko o działania Biura Rzecznika Praw Pacjenta w obszarze polipragmazji, ale także o te związane ze zwiększającą się liczbę chorych seniorów na cukrzycę typu II oraz o pomysł objęcia opieką pensjonariuszy Domów Pomocy Społecznej.

Jak Biuro Rzecznika Praw Pacjenta działa w obszarze polipragmazji, czyli nadużywania leków?

Rzecznik Praw Pacjenta angażuje się w edukację pacjentów na temat polipragmazji. Nagraliśmy rozmowę z Panią Elżbietą Sochą – Prezes Fundacji Na Rzecz Pacjentów – Opieka Farmaceutyczna w Centrum Uwagi, która w przystępny sposób opowiedziała o wielolekowości, jej skutkach oraz zapobieganiu. Film został opublikowany na stronie internetowej oraz w social mediach Rzecznika. Temat polipragmazji poruszamy również przy okazji spotkań i pogadanek z seniorami. Jednym z najważniejszych elementów kompleksowej opieki nad pacjentem, jest odpowiednie zarządzanie farmakoterapią. Dlatego też współpraca i komunikacja na linii farmaceuta – pacjent – lekarz, jaką umożliwia **Przegląd Lekowy**, jest zdaniem Rzecznika Praw Pacjenta, kluczem do efektywności oraz koordynacji procesu terapii. Przegląd Lekowy jest jednym z elementów wdrażanej opieki farmaceutycznej. Funkcjonuje obecnie w ramach pilotażu (w 75 aptekach), ale w przyszłości będzie elementem usług farmaceutów w całej Polsce.

Rośnie w Polsce spożycie przetworzonego cukru i ilość chorych seniorów na cukrzycę typu II. Czy biuro Rzecznika Praw Pacjenta planuje jakieś działania w tym zakresie?

Seniorzy potrzebują właściwej opieki, aby wcześniej rozpoznać objawy cukrzycy. Wymagają informacji o właściwej diecie, potrzebie regularnej aktywności fizycznej oraz regu-

larnych badaniach poziomu cukru. Dlatego, zdaniem Rzecznika, ogromną rolę odgrywa w tym zakresie edukacja, która powinna być skierowana nie tylko do pacjenta, ale również jego bliskich i opiekunów. W edukacji diabetologicznej pacjentów bardzo ważną rolę pełnią też Uniwersytety III Wieku oraz organizacje pacjenckie, z którymi Rzecznik współpracuje od ponad 2 lat. Edukacja w kierunku profilaktyki cukrzycy, we współpracy z organizacjami pozarządowymi oraz instytucjami takimi jak NFZ, są w zakresie zainteresowania oraz planów Rzecznika Praw Pacjenta na najbliższy czas.

Czy Rzecznik Praw Pacjenta ma pomysł na objęcie swoją opieką i wsparciem pensjonariuszy Domów Pomocy Społecznej? Zdajemy sobie sprawę, że są pensjonariuszami i mieszkańcami DPS-ów, ale także pacjentami, chociażby podstawowej opieki zdrowotnej.

Rzecznik Praw Pacjenta bierze udział w pracach nad projektem ustawy, który rozszerza katalog praw pacjenta o kolejne prawa – skierowane tym razem wyłącznie do mieszkańców Domów Pomocy Społecznej i innych placówek zapewniających całodobową opiekę. Staramy się, żeby te osoby miały zagwarantowaną pomoc ze strony DPS w korzystaniu ze świadczeń opieki zdrowotnej. Na straży tego prawa będzie stał Rzecznik Praw Pacjenta, do którego będzie można złożyć skargę na brak zapewnienia pomocy w tym zakresie.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI

PILOTAŻOWY PROGRAM PRZEGLĄDU LEKÓW

Od 2024 roku przegląd leków przeprowadzany przez farmaceutów może stać się gwarantowanym przez państwo świadczeniem zdrowotnym. „Pierwszy miesiąc realizacji pilotażowego programu przeglądu lekowego wykazał na tyle pozytywne efekty, że prawdopodobnie już od początku 2024 roku usługa ta wejdzie do košyka gwarantowanych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia” – zapowiedział podczas debaty dotychczasowych rezultatów pilotażu Maciej Miłkowski – podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia.

Pilotaż przewiduje trzy kontakty farmaceuty z pacjentem z wielolekowością (przyjmującym równocześnie od 5 do 10 leków). Ich efektem ma być, specjalnie opracowany dla tej osoby, indywidualny plan opieki farmaceutycznej oraz plan rozwiązania wszystkich wykrytych, rzeczywistych lub potencjalnych problemów związanych ze stosowaniem leków, takich jak zbędna farmakoterapia czy działania niepożądane. *Pilotażowy program przeglądów lekowych służy wypracowaniu modelu, przyszłego świadczenia zdrowotnego, które ma*



DR HAB. AGNIESZKA NEUMANN-PODCZASKA - KOORDYNATOR MINISTERIALNEGO PILOTAŻOWEGO PROGRAMU PRZEGLĄDÓW LEKOWYCH, UNIWERSYTET MEDYCZNY IM. K. MARCINKOWSKIEGO W POZNANIU

zaistnieć w polskich aptekach. To jest próba stworzenia takiego produktu, którego jeszcze nigdy u nas nie było, który wyróżni Polskę i postawi ją w szeregu krajów o najwyższych standardach opieki zdrowotnej. (...) Dzięki temu polscy pacjenci będą mieli możliwość przyjsia do eksperta, który zoptymalizuje ich

leczenie, przyjrzy się trudnym problemom. – wyjaśniła dr hab. n. med. Agnieszka Neumann-Podczaska, koordynator Pilotażu Przeglądów Lekowych, Szpital Kliniczny im. Heliodora Świącickiego Uniwersytetu Medycznego im K. Marcinkowskiego w Poznaniu.

Dodała również, że najczęściej wykrywanymi problemami u pacjentów są: zbędna farmakoterapia, niestosowanie się pacjentów do zaleceń, działania niepożądane leków i interakcje między lekami. U pacjentów biorących udział w programie już udało się części tych problemów zaradzić.

Pilotaż ma objąć minimum 750 i nie więcej niż 1000 pacjentów. Potrwa maksymalnie rok. Chodzi o osoby w wieku 18-60 lat, które przyjmują na stałe nie mniej niż 5 leków, wydawanych z przepisu lekarza, bądź też osoby, które ukończyły 60. rok życia i przyjmują na stałe nie mniej niż 10 leków. Za wdrożenie, monitorowanie i ocenę pilotażu odpowiada Narodowy Fundusz Zdrowia.

POROZMAWIAJMY O LEKACH

PACJENCIE!

- ▶ Jeśli przyjmujesz dużą liczbę leków
- ▶ Jeśli chcesz rozwiązać wątpliwości dotyczące twojej farmakoterapii
- ▶ Jeśli występują u ciebie działania niepożądane lub masz inny problem z pobieranymi lekami

ZAPYTAJ FARMACEUTĘ O MOŻLIWOŚĆ DOŁĄCZENIA DO PROGRAMU PILOTAŻU PRZEGLĄDÓW LEKOWYCH.

Jest to nowa usługa wykonywana przez farmaceutów, polegająca na spotkaniu z pacjentem, zebraniu szczegółowego wywiadu medycznego, analizie farmakoterapii i opracowaniu rekomendacji, które pozwolą na optymalizację leczenia i poprawę jakości życia pacjenta. Przegląd lekowy jest świadczeniem wykonywanym w wybranych aptekach, finansowanym ze środków Ministerstwa Zdrowia.

Lista aptek, gdzie można zrobić przegląd lekowy dostępna pod linkiem: <http://skhs.pl/wybor-realizatorow-do-programu-pilotazowego-przekladow-lekowych/> oraz www.glosseniora.pl/przekladlekowy

POLICJA NIEPRZYJAZNA SENIOROM?



▶ We wrześniu 2021 roku zgłosiła się do nas oszukana na prezentacji sprzedażowej Seniorka. Mimo swojej niepełnosprawności została podstępem zwabiona do hotelu na prezentację przez firmę New Life, tam zmanipulowana i oszukana. Zmuszono ją do podpisania dokumentów na zakup towarów za około 5 tysięcy złotych, za które miała oddać 6594 złote. Po analizie uznaliśmy, że jest to typowe i znane nam oszustwo podczas prezentacji sprzedażowej.



Postanowiliśmy pomóc Seniorce rozwiązać tę sprawę. Od 7 lat prowadzimy kampanię Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać, której celem jest zwiększenie świadomości w temacie zagrożenia różnego typu oszustwami wśród osób starszych. W ten sposób przestrzegamy Seniorów przed manipulatorami i informujemy, jak nie dać się oszukać. Sprawa była jasna – utajono bowiem handlowy cel spotkania, wprowadzono w błąd, co do właściwości sprzętu i jego ceny, zmuszono szantażem emocjonalnym do podpisu dokumentów, wpisano w umowie inne produkty oraz nie przekazano kopii podpisanych dokumentów. Seniorka, podczas prezentacji, była 3 razy wyciągana z sali, żeby wywrzeć na nią wpływ i zmusić do podpisania dokumentów. Po ostatniej próbie, żeby móc już wyjść do domu, podpisała dokumenty, ponieważ jak twierdzi – inaczej nie chcieli jej wypuścić. Oszukana Seniorka poprosiła nas o pomoc w oddaniu towaru i zgłoszeniu sprawy na policję. Z racji jej niepełnosprawności, problemu z mówieniem, chodzeniem i słuchaniem – zadzwoniliśmy na policję, aby zapytać, czy funkcjonariusze mogą przyjść do domu Seniorki, aby spisać i przyjąć zawiadomienie. Otrzymałszy stanowczą odmowę. Jediną formą zgłoszenia zawiadomienia było osobiste przyjscie na Komende. Kiedy zapytaliśmy, czy z racji niepełnosprawności Seniorki możemy się umówić przynajmniej na konkretną godzinę – ponownie stanowczo nam odmówiono i poinformowano, że musimy przyjść, jak każdy inny – stanąć w kolejce i poczekać na swoją kolej. Żadnej ulgi dla Seniorów i osób niepełnosprawnych NIE MA!

ODMOWA PRZYJĘCIA ZGŁOSZENIA

Przyszliśmy więc z niepełnosprawną Seniorką, mającą po udarze olbrzymie problemy z poruszaniem się, i staliśmy w kolejce. 3 września 2021 roku podczas rozmowy z dyżurnym i powiedzeniu, w jakiej sprawie się stawiliśmy – odmówiono Seniorce przyjęcia zgłoszenia. Po naszym uporze dyżurny

jednak stwierdził „jak chcecie, to czekajcie, jak policjant będzie wolny, to po Was zejdzie”. Po około **3 godzinach** oczekiwania, policjant w końcu się pojawił i zaprosił nas na górę tj. na drugie piętro, bez windy. Tam na korytarzu czekaliśmy kolejne pół godziny na przyjęcie. Po tym czasie policjant wyszedł i zapytał w korytarzu, w jakiej sprawie przyszliśmy. Jak mu wyjaśniliśmy, to stwierdził, że jeśli Pani nie ma orzeczonej niepełności, to problemu nie widzi. **Nie widział problemu w tym, że starszą, niepełnosprawną, ledwo poruszającą się Panią okłamano, żeby przyszła na prezentację, na której miało nie być sprzedaży, obiecano, że za samo przybycie otrzyma ekspres do kawy, którego nie otrzymała, nie chciano wypuścić jej do domu bez podpisania dokumentów oraz w tym, że schowano i nie wydano jej dokumentów sprzedaży oraz nie poinformowano o możliwości odstąpienia od umowy.** Przez ponad 15 minut policjant próbował odprawić nas do domu, ale dzięki naszemu uporowi, taskawie przyjęli zgłoszenie, mówiąc do siebie «dobra, przyjmij i tak to umorzemy». Na zeznania do pokoju Seniorka weszła sama, na kolejną godzinę i wtedy też ponownie opowiedziała całą historię. Podczas całej, prawie pięciogodzinnej, wizyty na IV Komisariacie Policji w Krakowie przy ulicy Królewskiej, nie została zaproponowana Seniorce nawet szklanka wody do picia. Wyszliśmy z komisariatu z ulgą, że to już za nami, widząc grymas niezadowolenia na twarzach policjantów z powodu tego, że zmusza się ich do pracy. Warto dodać, że podczas trzygodzinnego oczekiwania na przyjęcie na Komisariacie, byliśmy świadkami, jak policjant dyżurny przynajmniej 3 osoby odprawił do domu, próbując im wmówić, że przecież nic się nie stało i nie ma potrzeby zgłaszać tego, z czym przyszli. Takie zachowanie przedstawicieli Policji niewątpliwie łamię ustawę z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, tym samym udowadnia że Policja nie spełniła jako podmiot publiczny swoich obowiązków w tym zakresie, określonych ww. ustawą.

SPRAWA ZOSTAŁA UMORZONA

Jak można się spodziewać, po kilku tygodniach Seniorka otrzymała pismo z policji z powiadomieniem, że **sprawa została umorzona, z powodu niskiej szkodliwości społecznej czynu.** Według Policji próba wyłudzenia od niepełnosprawnej emerytki 6594 zł, która ma zaledwie 1500 zł emerytury, to niska szkodliwość czynu! Przecież to czterokrotność jej emerytury! Co ciekawe, tę samą sprawę zgłosiliśmy do UOKiK, który uznał ją za tyle istotną, że przyjął nasze zawiadomienie. 4 października 2021 roku otrzymaliśmy informację o wszczęciu postępowania. 4 lipca 2022 roku Prezes UOKiK Tomasz Chróstny nałożył na spółkę New Life ponad 1,2 mln zł kary za wprowadzanie konsumentów w błąd. Konsekwencje finansowe na łączną kwotę 225 tys. zł poniósł również prezes spółki. Zakwestionowane praktyki New Life to: wprowadzanie w błąd co do rzeczywistego celu spotkania, wprowadzanie w błąd co do prezentów oraz przekazywanie nieprawdziwych informacji o cenach produktów. Prezes UOKiK nakazał spół-



REPORTAŻ OPISUJĄCY HISTORIĘ OSZUKANEJ SENIORKI DOSTĘPNY JEST NA KANALE GŁOS SENIORA TV POD LINKIEM <https://www.youtube.com/watch?v=rVLX4fklKY0>

ce natychmiast zaprzestać stosowania tych nieuczciwych praktyk. Zatem policja umorzyła sprawę, a UOKiK nałożył na sprawcę karę w wysokości 1,2 mln złotych! Co ważne, policja dwukrotnie, bez podania przyczyny, odmówiła patronatu nad naszą ogólnopolską kampanią Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać. Na pismo złożone dnia 13 marca 2020 roku otrzymaliśmy odpowiedź negatywną. Na ponownie złożone pismo z dnia 2 sierpnia 2021 roku – także otrzymaliśmy odpowiedź negatywną. Nie podano nam przyczyny, mimo że o to prosiliśmy na piśmie.

I TU POJAWIA SIĘ CAŁA LISTA PYTAŃ:

- ?** Dlaczego nie ma taryfy ulgowej dla osób starszych, niepełnosprawnych przy składaniu zawiadomienia?
- ?** Dlaczego policjanci nie chcą przyjmować zawiadomień w sprawie oszustw na prezentacjach sprzedażowych?
- ?** Dlaczego nasza wizyta na Komisariacie trwała 5 godzin?
- ?** Dlaczego zapowiedziano, że sprawa zostanie umorzona i tak też się stało?
- ?** Dlaczego 6594 zł, czyli 4 emerytury, to niska szkodliwość czynu?
- ?** Dlaczego dwukrotnie odmówiono nam patronatu nad ogólnopolską kampanią, patronowaną między innymi przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej i Ministerstwo Sprawiedliwości, bez podania przyczyny, o którą prosiliśmy?
- !** **Apelujemy o odpowiedź na nasze pytania, a także o korektę postawy dla dobra Seniorów!**

■ **ŁUKASZ SALWAROWSKI**

CZŁONEK RADY DS. DOSTĘPNOŚCI PRZY MINISTERSTWIE FUNDUSZY I POLITYKI REGIONALNEJ

UWAGA NA OSZUSTWA W INTERNECIE!

▶ Niedawno otrzymaliśmy przejmujący list od Pani Marleny, której mama – Seniorka padła ofiarą oszustów internetowych. Bardzo chciała podzielić się tą historią, ku przestrodze dla innych.

„Ostatnio miałam przyjemność przeglądać Wasze czasopismo skierowane do seniorów. Od razu przyszła mi myśl, żeby do Was napisać. Sytuacja, którą opiszę, może spotkać każdego i doszłam do wniosku, że warto byłoby podjąć taki temat na łamach Waszego magazynu. Warto chronić naszych seniorów nieświadomych niebezpieczeństw.

Jestem córką bardzo aktywnej seniorki. Mama od zawsze stara się być na bieżąco z nowinkami technicznymi. Radzi sobie z obsługą nowoczesnych smartfonów, laptopów, obsługą bankowości internetowej, aktywnie podróżuje po Polsce i świecie. Od kilku lat jest słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Daje jej to złudne przeświadczenie, że zna się na internecie i nie da się oszukać.

Niestety dała się wciągnąć w manipulację przez komunikator internetowy. Z pozoru niewinna znajomość, z zupełnie obcym człowiekiem, mogła bardzo źle się skończyć. Na szczęście, w porę powiedziała mi o wszystkim i mogłam zapobiec dalszym manipulacjom. Z początku była bardzo nieufna i nie chciała wierzyć w to, co jej mówiłam. Powtarzała: „Ja się nie dam oszukać”, „Głupia nie jestem”. Na szczęście zdrowy rozsądek wygrał i po przeanalizowaniu wszystkiego zrozumiała, że dała się zmanipulować i że ma do czynienia z oszustem.

Schemat działania takich osób jest bardzo podobny, choć przybiera różne formy. Zawsze zaczyna się od zaczepki przez komunikator. Zaczynają się rozmowy, zapewnienia, że zależy takiej osobie tylko na przyjaźni, po jakimś czasie mogą pojawić się jednak wyznania uczuć. Może to trwać całymi miesiącami. Takie osoby zazwyczaj podają się za lekarzy, dyrektorów, właścicieli firm mieszkający za granicą, mówią, że są bardzo majątni. Profile społecznościowe takich ludzi są zazwyczaj puste – 1 zdjęcie profilowe (zazwyczaj skradzione z innych kont), jeden znajomy, którym jest osoba właśnie przez nich manipulowana. Wiadomości pisane są zazwyczaj łamaną polszczyzną. Po jakimś czasie pojawia się chęć bliższego poznania – piszą o chęci przylotu i poznania się „na żywo”. Tu mogą zacząć się pierwsze wyłudzenia – np. informują, że zostali zatrzymani na lotnisku z kosztownościami, które wieźli w prezencie i proszą o wpłacenie kaucji. Mogą pojawiać się również informacje o nagłej chorobie i potrzebie opłacenia kosztownego leczenia oraz prośby o wsparcie finansowe. Czasem wykorzystują naiwność zmanipulowanej osoby, prosząc o założenie konta bankowego, na które muszą pilnie przelać pieniądze, bo ich zostało zablokowane. Konsekwencjami mogą być stracone środki finansowe, kłopoty z prawem, skradzione dane osobowe, pozaciągane kredyty, o których nieświadomi seniorzy dowiadują się w momencie wizyty komornika. O konsekwencjach odbijających się na zdrowiu psychicznym też nie należy zapominać. Niejedna osoba nie przyzna się przed bliskimi, co ją spotkało. Uważam, że warto rozmawiać na takie tematy. **Zadbajmy o naszych seniorów – w końcu może to spotkać każdego z nas.**”



Jeżeli padłeś ofiarą oszustwa internetowego (zwanego też cyberprzestępstwem) złóż zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa – w jednostce Policji lub w prokuraturze. Najlepiej najbliższej Twojego miejsca zamieszkania lub miejsca, w którym w danym momencie się znajdujesz.

TERRORYZM CYFROWY



▶ **Z internetu nie korzysta aż 70% seniorów, czyli około 7 mln osób. Ta olbrzymia grupa jest sukcesywnie i coraz bardziej cyfrowo terroryzowana i dyskryminowana. Problem uwidocznił się bardziej w czasie pandemii, gdzie próbowano przenieść życie do internetu poprzez e-wizyty, e-porady, a teraz tylko nabiera na sile.**

Senior niekorzystający z internetu, nie może w mieście wypożyczyć roweru czy hulajnogi, płaci drożej za prąd, gaz, paliwo i za zakupy w sklepie. Seniorskie projekty w 90% przepadają w głosowaniach budżetów obywatelskich - zyskiem projektów młodzieżowych, gdzie dominuje głosowanie internetowe i SMS-owe. Bardzo często ogłoszenia, reklamy i komunikaty kończą się zachętą wejścia na stronę internetową lub wymianą zdań w mediach społecznościowych. Operatorzy telefoniczni, bankowi, ubezpieczeniowi czy energetyczni, w ramach własnych oszczędności, chcą wymusić zastąpienie kontaktu osobistego z klientem przez telefon – zgłoszeniem poprzez maila, aplikację mobilną czy platformę internetową. Dostarczenie faktury pocztą jest obciążone dodatkową opłatą, a osoby posiadające kartę firmową mają tańsze zakupy. Aby ją wyrobić oczywiście trzeba się zarejestrować i podać swoje dane internetowo. Wiele firm i instytucji, nie dostrzega problemu! Nikt nie przejmuje się tym, że łamiemy w ten sposób prawo i zasady solidarności międzypokoleniowej. Przypominamy, że obowiązuje ustawa o równym dostępie do dóbr i usług (Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r.o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami). Dlatego rozpoczynamy akcję **Stop dyskryminacji cyfrowej seniorów!** Przedstawiamy dziś przykłady takiej dyskryminacji i czekamy na Wasze kolejne zgłoszenia! Będziemy interweniować w tej sprawie!

**Stop Dyskryminacji Cyfrowej Seniorów! Czekamy na Wasze zgłoszenia pod adresem: Osiedle Uroczce 12, 31-953 Kraków
tel. (12) 429 37 28; e-mail: ogs@manko.pl**

PRZYKŁADY Dyskryminacji CYFROWEJ SENIORÓW:

- Za fakturę wysyланą pocztą do domu musimy zapłacić więcej – między innymi w UPC, Tauronie, Netii
- Poznański Rower Miejski, Wrocławski Rower Miejski, Bydgoski Rower Miejski, Warszawski Rower Miejski – aby wypożyczyć rower, trzeba się zarejestrować na stronie internetowej, podając m.in. adres e-mail i posiadać aplikację mobilną
- Rowery i hulajnogi Bolt – wprowadzone w Warszawie, Krakowie, Bydgoszczy i Olsztynie – aby z nich skorzystać, wymagana jest aplikacja mobilna
- Drogeria Rossmann – nie można być w Klubie Rossmann bez aplikacji mobilnej
- Drogeria Hebe – aby dołączyć do Klubu Hebe obowiązkowo należy podać adres e-mail
- Intermarche – przy rejestracji karty fizycznej potrzebny jest e-mail
- Piotr i Paweł – W nowym programie lojalnościowym, wszystko odbywa się w wersji cyfrowej
- Delikatesy – kupony rabatowe są dostępne tylko w aplikacji mobilnej
- Polomarket – użytkownicy Karty Stałego Klienta mogą dodatkowo korzystać z ofert specjalnych, ale tylko posiadając aplikację mobilną
- Auchan – podanie adresu e-mail jest konieczne do rejestracji i uczestnictwa w Programie lojalnościowym Skarbonka
- Lidl – „Lidl Plus to aplikacja mobilna i korzystanie z niej jest możliwe wyłącznie przy użyciu smartfona z dostępem do internetu”

TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ

W Polsce mieszka około 1,5 miliona osób powyżej 80 roku życia. Połowa z nich żyje samotnie. Co 20 senior nie ma z kim porozmawiać i nie wychodzi z domu. Sytuację dodatkowo pogorszyła pandemia koronawirusa. Skazane na samotność osoby starsze – tracą sens życia. W takich sytuacjach z rozwiązaniem przychodzi Stowarzyszenie mali bracia Ubogich.

Prowadzimy Program długoterminowego wolontariatu towarzyszącego TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ, w ramach którego wspieramy osamotnione starsze osoby. – mówi Joanna Mielczarek, Dyrektorka Stowarzyszenia i jednocześnie wolontariuszka Programu. Aktualnie pod opieką mamy już niemal 600 seniorów, którym doskwiera samotność. Działamy w Warszawie, Poznaniu, Lublinie, Wrocławiu, Krakowie, Łodzi, Pruszkowie, Świdniku, Gnieźnie i Tarnowie. Sprawiamy, że ich życie staje się lepsze. Od 19 lat wspieramy seniorów – dzielimy się czasem i nadzieją.

W ramach Programu wolontariusz regularnie odwiedza swojego podopiecznego, systematycznie dzwoni i wspiera w trudnych chwilach, budując w ten sposób niezwykłą – opartą na przyjaźni i zaufaniu – relację z samotnym seniorem.



DYREKTORKA STOWARZYSZENIA I JEDNOCZEŚNIE WOLONTARIUSZKA PROGRAMU JOANNA MIELCZAREK Z PODOPIECZNĄ PANIĄ MARIĄ



PODOPIECZNA PANI DANUTA Z WOLONTARIUSZKĄ URSZULĄ ZE STOWARZYSZENIA MALI BRACIA UBOGICH

O tym, jak ważna dla starszego człowieka jest OBECNOŚĆ i potrzeba bycia z drugim człowiekiem mówi jedna z podopiecznych Stowarzyszenia, Pani Krystyna: *Mam 84 lata. Mieszkam sama – dzieci wyjechały na studia, znalazły pracę i nie wróciły do rodzinnego miasta. Mąż zmarł kilka lat temu. Znajomi mają swoje życie, więc zazwyczaj większość dnia spędzałam sama. Oglądałam telewizję, trochę czytałam, krzątałam się po kuchni. Pod koniec ubiegłego roku sąsiadka wspomniła, że odwiedza ją wolontariuszka. Wydało mi się to trochę dziwne, że obca osoba chce „marnować czas” na spotkania ze starszą panią. Ale pragnęłam spędzać czas z życzliwą osobą i postanowiłam spróbować. Teraz – odkąd mam moją wolontariuszkę – moje życie nabrało kolorów. Spędzamy razem czas. Mamy podobne poczucie humoru i dobrze się czuję w jej towarzystwie.*

Stowarzyszenie mbU posiada wieloletnie doświadczenie i bogate dziedzictwo. Jest członkiem Federacji Międzynarodowej les petits frères des Pauvres (fr.: mali bracia Ubogich) zrzeszającej organizację z 10 krajów. Współpracuje z instytucjami samorządowym, tj. Urzędy Miast, ośrodki pomocy społecznej, domy pomocy społecznej, Centra Usług Społecznych i organizacjami pozarządowymi oraz Związkiem Emerytów i Rencistów, bibliotekami, klubami seniora.

Program OBECNOŚĆ to także miejsce dla tych, którzy chcą trochę swojego czasu podarować innym. To wyjątkowy wolontariat skupiony na budowaniu relacji, więc nie ma w nim granicy wieku. – mówi J. Mielczarek. *Chętnych zapraszam na stronę www.malibracia.org.pl/wolontariat – tam znajdą odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania o wolontariat i Program OBECNOŚĆ oraz przeczytają krótkie świadectwa naszych wolontariuszy. Jest tam też formularz zgłoszeniowy – gorąco zachęcam do dotarczenia do naszego grona.*

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich zaprasza do kontaktu seniorów, którym doskwiera samotność i którzy pragną poznać wolontariusza. Wystarczy zadzwonić po numer tel. 600 615 110 (od poniedziałku do piątku w godz. 12-14). *Warto dać sobie szansę na przyjaźń* – dodaje J. Mielczarek.



STOWARZYSZENIE POLAKÓW KIEJDAN W GMINIE KADZIDŁO

W dniach 6-8 czerwca, na zaproszenie wójta Gminy Kadzidło Dariusza Łukaszewskiego, delegacja składająca się między innymi z członków Stowarzyszenia Polaków Kiejdan, gościła na Kurpiach, w Gminie Kadzidło. Samorząd rejonu radziwilskiego oraz Starostwo Szczodrobowskie zawiązały z Gminą Kadzidło umowy partnerskie. W nawiązaniu kontaktów pomogła współpraca obu stron ze Stowarzyszeniem Polaków Kiejdan z prezes Ireną Duchowską. Tym sposobem udało się zorganizować wycieczkę po Gminie Kadzidło. Podczas wyjazdu uczestnicy zapalili znicze przed obeliskiem Rotmistrza Witolda Pileckiego, gdzie przez kilka kolejnych dni powiewała flaga litewska. Zwiedzili także Gminę Kadzidło i okolice, Kaplicę Ostrobramską, kościół, Urząd Gminy, bibliotekę, Zagrodę Kurpiowską, szkoły, obiekty sportowe, wieś Wach i Chudek, a także Skwer Męczeństwa Kresowian, gdzie został upamiętniony ks. Jan Naumowicz - stryj Ireny Duchowskiej z domu Naumowicz. Nie zabrakło również wycieczki do Puszczy Kur-



piowskiej w Wachu, koncertu Zespołu Kurpianka oraz degustacji potraw kurpiowskich. Były także ważne rozmowy o dalszej i coraz szerszej współpracy, podtrzymywaniu więzi pomiędzy uczniami i społecznościami lokalnymi. Litewskiej delegacji przewodzili wicemier Vytautas Krikščiūnas oraz dyrektor rejonowej administracji Jolanta Margaitienė. Dziękujemy naszym Przyjaciotom za wieloletnią przyjaźń i owocną współpracę, a firmie JBB za okazaną życzliwość.

KONCERT JUBILEUSZOWY Z OKAZJI 150 ROCZNICY ŚMIERCI STANISŁAWA MONIUSZKI I 115 ROCZNICY ŚMIERCI STANISŁAWA WYSPIAŃSKIEGO

150 rocznica śmierci Stanisława Moniuszki i 115 rocznica śmierci Stanisława Wyspiańskiego zostały uczczone Koncertem Jubileuszowym zorganizowanym przez Klub Kreatywnych Seniorów „Ostoja” w Wiedniu pod pieczę Pani Prezes Elżbiety Zamojskiej. Podczas wydarzenia wystąpiła Pani Urszula Rojek (sopran), a za oprawę muzyczną wydarzenia była odpowiedzialna Magumi Otsuka (fortepian). Wykonano utwory Fryderyka Chopina oraz Stanisława Moniuszki. Słowo wstępne wygłosiła Pani Anna Pankowska, która specjalnie na tę okazję przybyła aż z Włoch. Słowa uznania i pochwały należą się Pani Elżbiecie Zamojskiej – Prezes Klubu „Ostoja”, która od lat organizuje piękne wydarzenia kultural-



OD LEWEJ URSZULA ROJEK, SASHA FENUS, MAGUMI OTSUKA.

ne, współpracując ze stowarzyszeniami polonijnymi w Austrii oraz ze Szkołą Polską im. Jana III Sobieskiego przy Ambasadzie RP w Wiedniu. Dzieci ze Szkoły Polskiej chętnie uczestniczyły w koncercie – recytując swoje autorskie wiersze. Jednym z uczniów był bardzo zdolny Sasha Fenus, który podczas koncertu zebrał gromkie brawa od publiczności, a jego uśmiech skradł serca wszystkich zebranych. Po koncercie goście mogli podziwiać wystawę grafik Maxa Juliusa Wunderlicha „Śladami Beethovena i Schuberta”. Nie da się ukryć, że była to wystawa jedyna w swoim rodzaju, a wszystkie grafiki zostały podpisane przez samego autora M. J. Wunderlicha.



PRZY FORTEPIANIE MAGUMI OTSUKA, ŚPIEWEM ZACHWYÇAŁA URSZULA ROJEK.



**TRENERKA NATALIA PRUSZKO
I SENIORZY Z KLUBU „KRAKUS” MÓWIĄ:**

RUSZAJ SIĘ! GIMNASTYKA LEPSZA NIŻ WITAMINY



FOT. MARCIN ZUPAWICZ

TRENERKA
NATALIA PRUSZKO

► Klub Seniora „Krakus” działający w dzielnicy Greenpoint w Nowym Jorku przy Centrum polsko-słowiańskim oferuje wiele programów dla starszej Polonii. Jednym z nich jest regularna gimnastyka. A o tym, jak ważny jest ruch, chyba nie trzeba nikogo przekonywać. W „Krakusie” zajęcia odbywały się już wcześniej, jednak nie cieszyły się tak dużą frekwencją. Rok temu trenerka Natalia Prusko podjęła wyzwanie, aby stworzyć grupę ćwiczących seniorów.

CHĘTNYCH PRZYBYWA

– Kiedy pracownicy administracji klubu „Krakus” zaproponowali mi prowadzenie zajęć dla seniorów, nie zastanawiałam się ani chwili. Na pierwszych zajęciach ćwiczyło zaledwie pięć osób, bo ludzie wciąż bali się wirusa. Tymczasem grupa się rozrasta, dziś ćwiczy już około 30 uczestników – mówi trenerka Natalia Prusko. Chętnych przybywa z zajęć na zajęcia. – Gimnastyka jest lepsza niż wszelkie witaminy i suplementy. Ćwiczenia są niesamowite, przekonałam się o tym na własnym ciele i na własnych kościach. Choruję na osteoporozę, ale dzięki radom pani Natalii dobrze sobie z nią radzę – mówi uczestniczka zajęć Pani Aniela Przystarz.

SENIORZY CHCĄ WIĘCEJ ZAJĘĆ

Zajęcia ruchowe z Panią Natalią są tak popularne, że uczestnicy chcą, aby odbywały się częściej. Chcieliby przychodzić nawet co drugi dzień. Twierdzą, że dwa dni w tygodniu to za mało. – Ćwiczę, bo chcę być sprawna. Lekarze zalecają, żeby po 70. roku życia się ruszać. Ale naprawdę przydałoby się, żebyśmy mieli jeden dodatkowy dzień. Mamy nadzieję, że się uda – mówi Pani Wiesława Balakowska. – Uwielbiam zajęcia z Natalią, ponieważ prowadzi gimnastykę odpowiednią dla osób w takim wieku, rozkręca każdą cząstkę naszego ciała, widać, że jest świetnie przygotowana – twierdzi pani Alicja.

POMYSŁ PANA STEFANA

Pan Stefan Rysak na ćwiczenia przychodzi od samego początku. Twierdzi, że teraz, po miesiącach zamknięcia spowodowanego pandemią, ruch jest niezwykle ważny. – Ćwiczymy na tej samej sali, na której są wydawane obiady. Padła propozycja, abyśmy się przenieśli do innego, wolnego pomieszczenia. Ale ja zaoponowałem, bo osoby, które nie ćwiczą, a przychodzą na obiad, zobaczą nas raz, drugi i w końcu do nas dołączą – opowiada z uśmiechem o swoim małym podstępnie Pan Stefan Rysak.

DUMNA ZE SWOJEJ GRUPY

Podczas zajęć widać, że Natalia i jej podopieczni mają świetny kontakt. Każdy stara się dokładnie wykonywać polecenia. Trenerka spokojnie tłumaczy, jak ustawić ciało podczas ćwiczeń oraz wyjaśnia, które partie ciała pracują i jak odpowiednio oddychać. – Zajęcia przystosowują do poziomu zaawansowania uczestników, przy odpowiednio dobranej muzyce. Formy są różne – od ćwiczeń aerobowych, czyli tlenowych z wykorzystaniem elementów tańca po ćwiczenia na krześle z użyciem ciężarków, taśm rozciągających, piłek. Gimnastykę rozpoczynamy od łagodnej rozgrzewki, a kończymy ćwiczeniami rozciągającymi, które mają na celu wyciszyć, zrelaksować nasze ciało – tłumaczy Natalia zasady swoich zajęć.

■ IWONA HEJMEJ



TRENERKA NATALIA Z UCZESTNIKAMI ZAJĘĆ

GIMNASTYKA W KLUBIE SENIORA „KRAKUS”

Zajęcia odbywają się we wtorki od 10:15 do 11:00 i czwartki od 11:00 do 12:00.

176 Java Street na Greenpoincie w Nowym Jorku

I ty możesz zostać fit seniorem! Dołącz do nas zapisując się do klubu „Krakus”. Jedynym wymogiem jest ukończenie 60 roku życia!



GŁOS SENIORA ZA OCEANEM

Ambasadorka Głosu Seniora Grażyna Tworek wylądowała na lotnisku O'Hare w Chicago z zawieszoną na ramieniu firmową torbą Głosu Seniora, wypełnioną materiałami reklamowymi Stowarzyszenia Manko. Plany podczas jej pobytu układały się same, a dołączali do niego przyjaciele sprzed wielu lat, wspólnie prezentując na zdjęciach najnowszy numer Głosu Seniora, oraz inne papierowe foldery m.in. Nieznani Bohaterowie Niebios, Stop Manipulacji nie daj się oszukać, czy książkę Ambasadora – Pana Sobiesława Zasady. Kilka dni po przylocie, red. Andrzej Baraniak przeprowadził z naszą Ambasadorką wywiad radiowy, który 9 lipca o godz. 20.00 został wyemitowany na antenie 1490. To wtedy, już po pracy, Polacy mogli usłyszeć informacje o działalności Stowarzyszenia Manko – Głosu Seniora w Polsce. W wyniku wcześniejszych rozmów Ambasadorka odbyła podróż od miejsca pobytu z Orland Park/Illinois do Necedah/Wisconsin, aby przekazać materiały Stowarzyszenia Manko – Głosu Seniora. Po latach spotkała się z Panią Zofią Puszyński redaktorką Polskiego Radia: Radio M Adams – reprezentującą Polish Heritage of Necedah. Pani Zofia z mężem, założyła i prowadzi Polskie Muzeum wraz z niewielką biblioteką. Najważniejszymi zbiorami w tym zakątku świata są pamiątki rodzinne, regionalne stroje, stare książki, rękopisy, ordery i odznaczenia, fotografie sprzed niemal wieku. Jest to także miejsce spotkań i codziennych rozmów Polaków. Więcej informacji o tym niezwykłym miejscu znajdą Państwo w następnym numerze Głosu Seniora.



AMBASADORKA GRAŻYNA TWOREK Z TORBĄ GŁOSU SENIORA POD FONTANNĄ BUCKINGHAM



GŁOS SENIORA W MIAMI

W lipcu poleciałyśmy wraz z moją Mamą Gertrudą Miąc – 89-letnią Seniorką do USA – na Florydę do Miami. Udało nam się tam spotkać z naszymi rodakami. Miałyśmy ze sobą kilka egzemplarzy magazynu „Głos Seniora”. Wspólnie czytaliśmy i omawialiśmy zawarte w nim treści. Było widać zainteresowanie na twarzach naszych polonijnych rodaków, zwłaszcza polskich Seniorów. Podczas naszej przygody udaliśmy się do wielu polskich sklepów, barów, restauracji i prywatnych firm i biur nieruchomości, gdzie leżały bezpłatne polskie gazety m.in. „Orzeł Biały”. Wszędzie widoczne były także insygnia narodowe: flaga, godło, zdjęcia portretowe Jana Pawła II. Spotkania z Polakami były pełne wzruszeń – aż łezka się w oku kręciła. Polacy, mieszkający w tamtych rejonach, dbają o zachowanie polskich tradycji. Spotykają się po pracy dwa lub trzy razy w tygodniu, współpracują ze sobą na wielu płaszczyznach, gotują polskie dania, rozmawiają piękną polszczyzną, śpiewają pieśni patriotyczne, interesują się na bieżącym życiem Polaków w Polsce. W tych wszystkich spotkaniach uczestniczyła również moja Mama Gertruda Miąc oraz moja córka Karina – uzdolniona harfistka. Odwiedziliśmy razem z „Głosem Seniora” wiele miast i pięknych miejsc na Florydzie, m.in. willę Versace w Miami.



■ LIDIA KUSZ

PREZES MALBORSKIEJ RADY SENIORÓW
AMBASADORKA „GŁOSU SENIORA”



„ŚLADAMI JÓZEFA MACKIEWICZA”, CZYLI EDUKACJA W TERENIE SŁUCHACZY POLSKIEGO UTW W SOLECZNIKACH

Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, uznając wielkość dorobku Józefa Mackiewicza, ustanowił rok 2022 – rokiem Józefa Mackiewicza, jednego z najwybitniejszych prozaików XX wieku. Mackiewicz utrwał w swej twórczości dokładnie to, co działo się wokół niego: ludzi, naturę, często zbrodnie zachodzące w XX w. i inne procesy społeczne. Nie żałował szczegółów ani drastycznej prawdy. Za to był i jest szczególnie ceniony jako pisarz. 3 czerwca 2022r. słuchacze Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Sołeczniakach zorganizowali wycieczkę „Śladami Józefa Mackiewicza”.

Podczas wycieczki seniorzy zwiedzili muzeum pisarza i jego twórczości w Czarnym Borze. Złożyli kwiaty przy kamieniu pamiątkowym z napisem w dwóch językach – po polsku i litewsku: „**Jedynie prawda jest ciekawa. Józefowi Mackiewiczowi, pisarzowi i publicyście, orędownikowi wolności. Rodacy**”. W ramach projektu, przygotowanego przez Wydział Konsularny i Polonii Ambasady RP w Wilnie, uczestnicy wycieczki skorzystali z oferty „Lekcje w Mackiewiczówce”. Poprowadziła je polonistka, metodyk języka polskiego i literatury polskiej – Janina Snarska. Przybliżyła zebranych postaci tego wybitnego, o niezłomnym charakterze moralistę, „instytucjonalnego obrońcę pokrzywdzonych”, dziennikarza uczulonego na wszelkie przejawy łamania prawa przez państwową administrację względem społeczności lokalnej. Na zakończenie spotkania wszyscy jego uczestnicy zostali zaproszeni do wspólnego zapoznania się z fragmentem reportażu J. Mackiewicza „Ponary-Baza”. O tragicznych wydarzeniach II wojny światowej, jakie rozgrywały się w lasach ponarskich, opowiedział seniorom nauczyciel historii Wileńskiej Szkoły Rolniczej w Wojdatkach – Michał Treszczyński. Przy pomniku upamiętniającym pamięć ofiar zbrodni w Ponarach seniorzy odmówili wspólną modlitwę, zapalili znicze, uczcili pamięć ofiar faszyzmu chwilą ciszy. Następnie odwiedzili dom przy ulicy Witebskiej, gdzie bracia Mackiewiczowie spędzili dzieciństwo. Dzisiaj o tym przypomina tablica pamiątkowa. Seniorzy mieli możliwość także oglądać budynek redakcji „Słowo” przy ulicy Królewskiej i kawiarnię koto katedry – ulubione miejsce spotkań literatów, artystów, dziennikarzy. Zapalili znicze na grobie rodziców pisarza Józefa Mackiewicza na Rossie. Spacer po Ogrodzie Bernardyńskim również sprawił uczestnikom wielką przyjemność. Wycieczka dostarczyła wszystkim niezapomnianych wrażeń, rozbudziła zainteresowanie, a nawet fascynację osobowością Mackiewicza. Serdecznie dziękujemy Prezesowi Sołecznickiego Oddziału Rejonowego Związku Polaków na Litwie – Zdzistawowi Palewiczowi za pokrycie kosztów autokaru oraz wszystkim osobom, które przyczyniły się do organizacji i przeprowadzenia wycieczki.

■ JADWIGA SINKIEWICZ

PREZES POLSKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU
W SOLECZNIAKACH



DOM MUZEUM JÓZEFA MACKIEWICZA



PROJEKT AKTYWNYCH SENIORÓW Z MYŚLENIC

W ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 „Biblioteka Blżej – Działamy Razem” – Miejska Biblioteka Publiczna im. ks. Jana Kruczka i Urząd Miasta i Gminy Myślenice – ogłosiły konkurs na działalność dofinansowaną przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Narodowe Centrum Kultury. Wśród nich znalazł się projekt Aktywnych Seniorów i Stowarzyszenia „Przytul Sierściucha” pt. „Sierściuchy, iglaki i liściaki – od literatury do praktyki”.

Inicjatywa łączy teorię z praktyką i adresowana jest do wszystkich mieszkańców powiatu. W jej ramach odbył się wykład mgr inż. Joanny Ambroży z tytułowany „Drzewo to życie”. 8 czerwca natomiast odbyło się spotkanie – warsztat ze Stowarzyszeniem „Przytul Sierściucha” z tytułowane: „Zwierzę to nie rzecz”, mające na celu podnieść naszą świadomość dotyczącą opieki nad pupilami. Zakończyły się także dwa konkursy: plastyczny dla

maluszków i literacki (dla dzieci, młodzieży, dorosłych i rodzin). Organizatorzy podkreślają wzorowe zaangażowanie nauczycieli przedszkolnych z trzech placówek: Przedszkola Samorządowego w Rudniku oraz „Eureki” i „EkoLudka” w Myślenicach. Zostało rozdanych aż 39 nagród! Nie licząc uhonorowania przedszkolnych opiekunów. W ramach projektu planowane są jeszcze wykłady popularno-naukowe: mgr inż. Leszka Sebesty „Walka ze smogiem a rośliny” oraz dr Antoniny Sebesty „Sierściuchy, iglaki i liściaki w naszej literaturze”.



MGR INŻ. JOANNY AMBROŻY PODCZAS WYKŁADU „DRZEWO TO ŻYCIE”



Biurowo istnieje
od 1996r.

BIURO TURYSTYCZNE
BELFEREK
www.belferek.pl

KRAKÓW AL. SŁOWACKIEGO 52
pn-pt 11⁰⁰-17⁰⁰
TEL. 575 550 302
TEL. 12 634 23 17

**SZCZAWNICA JESIENIA
Z OKAZJI DNIA NAUCZYCIELA**

17.10-20.10 od 599zł

W cenie:
TRANSPORT z Krakowa
ZAKWATEROWANIE
pokoje 2-osobowe z łazienkami i TV
WYŻYWIENIE 3x dziennie ALL INCLUSIVE
Bankiet dla wszystkich uczestników

**BOŻE NARODZENIE
2022 W KARPACZU**

**22.12.2022-27.12.2022
od 1249 zł z dojazdem**



W cenie:
TRANSPORT z Krakowa
ZAKWATEROWANIE
pokoje 2-osobowe z łazienkami i TV
WYŻYWIENIE 3x dziennie
(śniadania i kolacje w formie bufetu)
24.12 UROCZYSTA KOLACJA WIGILIJNA

**SYLWESTER 2022/2023
W KARPACZU**

**28.12.2022-02.01.2023
od 1349 zł z dojazdem**



W cenie:
TRANSPORT z Krakowa
ZAKWATEROWANIE
pokoje 2-osobowe z łazienkami i TV
WYŻYWIENIE 3x dziennie
(śniadania i kolacje w formie bufetu)
**31 XII ZABAWA SYLWESTROWA
POŁĄCZONA Z KOLACJĄ**

III LUBELSKI FESTIWAL TAŃCA – TANECZNE PASJE SENIORÓW

11 czerwca w Świdniku odbył się III Lubelski Festiwal Tańca pt. „Taneczne Pasje Seniorów”. Z tej okazji do Świdnika przyjechało aż 8 zespołów tańczących Seniorów z różnych stron Polski. Festiwal współfinansowany jest przez Województwo Lubelskie, pod patronatem honorowym: Marszałka Województwa Lubelskiego Jarosława Stawiarskiego, Starosty Świdnickiego, Burmistrza Miasta Świdnik Waldemara Jaksona. Organizatorem Festiwalu jest Stowarzyszenie Inicjatyw Edukacyjnych Semper In Altum.

Przedstawione prezentacje taneczne zachwyciły zgromadzoną publiczność. Zespoły taneczne zachwyciły nie tylko piękną przygotowaną choreografią, ale również zjawiskowymi strojami. Jury miało nie lada wyzwanie, jeżeli chodzi o wytypowanie zwycięskich zespołów. To była piękna plenerowa



uroczystość ukazująca aktywność Seniorów i ich taneczne pasje. Wszystkim uczestnikom i tym, którzy przyczynili się do powodzenia tego wydarzenia serdecznie dziękujemy!

■ EWA MICHALSKA



ZWYCIĘSCY III LUBELSKIEGO FESTIWALU TAŃCA:

I miejsce wytańczył Zespół Tańca Ludowego z Jarosławia JAROSŁAWIAKI

II miejsce zajął Zespół Taneczny ze Stalowej Woli „STALOWIANKI”

III miejsce zajęła Grupa Taneczna „FLOW” reprezentująca Uniwersytet Trzeciego Wieku z Lublina

Zasłużoną Nagrodę Burmistrza Miasta Świdnik Waldemara Jaksona przypadła Formacji Tanecznej „GRACJA” z Mielca, która zaprezentowała wiązankę taneczną „Radecki” i walc z operetki „Księżniczka Czardasza”

SPARTAKIADA SENIORÓW Z GMINY LUBIN

Pod koniec maja w Gorzycy odbyła się Spartakiada Seniorów. Wspaniałej zabawie towarzyszyły konkursy i wspólne śpiewy. Wydarzenie otworzyły prezentacje utworów, które startowały w konkursie na Hymn Seniorów Gminy Lubin. Oryginalne słowa napisano do znanych melodii, ale także do autorskich utworów. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszył się konkurs na nietypowe nakrycie głowy. Wielu chętnych wzięło udział w nauce nordic walking, grze w bule, a także w mniej olimpijskich sportach, jak rzut wążkiem i kaloszem do celu, czy też bieg z piłką. Podczas imprezy wystąpiły zespoły Lejdis ze Składowic i Leśne Echo z Raszówki. Nie zabrakło też poczęstunku, czyli przepysznych ciast, kielbas z rusztu oraz ciepłych napojów. W zabawie brał udział wójt gminy Lubin – Tadeusz Kielan, który świetnie bawił się z Seniorami. Organizatorem wydarzenia był Ośrodek Kultury Gminy Lubin. Wsparcia w organizacji imprezy udzielił sołtys Gorzycy – Jan Olejnik oraz nieocenieni strażacy z OSP Gorzycy. Uczestnicy imprezy umówili się, że za rok spotkają się ponownie i zaproszą jeszcze wielu innych sympatyków dobrej zabawy. Spartakiada Seniorów była objęta patronatem honorowym Stowarzyszenia MANKO w ramach współpracy przy programie Gmina Przyjazna Seniorom.



TAK ODPOCZYWAJĄ SENIORZY Z PIASECZNA!

Licząca ponad 800 członków piaseczyńska organizacja Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów zorganizowała w tym sezonie, jak dotąd, wyjazdy wczasowe nad morze dla ponad 200 osób. Następnie, dla ponad 100 innych osób, są przygotowywane i planowane na wrzesień. Dzięki takiej skali kontraktowania wypoczynku możliwe było wynegocjowanie z touroperatorem i właścicielami obiektów korzystnych warunków cenowych, jak i uatrakcyjnienia pobytów. Niewątpliwą zaletą wyjazdów jest wygodny transport wprost do miejsca zakwaterowania, dzięki czemu znikają uciążliwe problemy z bagażami czy przesiadkami. W trakcie pobytu Seniorzy mają częściowo zagospodarowany czas wolny, a także zapewnione liczne atrakcje – spacerują w grupach z przewodnikami po miejscowościach pobytu, wyjeżdżają na wycieczki do

większych miast, lub w inne ciekawe miejsca warte odwiedzenia. Takie zajęcia, jak gimnastyka na świeżym powietrzu, czy treningi pamięci również urozmaicają pobyt i wpływają na poprawę zdrowia oraz samopoczucia. W większości ośrodków możliwe jest również wykupienie zabiegów rehabilitacyjnych, typowych dla sanatoriów. Standardem stały się także wieczorki taneczne, które są ulubioną formą rehabilitacji ruchowej Seniorów z Piaseczna. Warto dodać, że na zbiorowy wypoczynek wyjeżdżają nie tylko nad Bałtyk, ale także do miejscowości górskich.



SENIORZY Z PIASECZNA PODCZAS WYJAZDÓW ORGANIZOWANYCH PRZEZ PZERII.

Oddział PZERiI w Piasecznie jest jedną z największych i jedną z najprężniej działających organizacji Związku na Mazowszu. Jest formacją dostępną dla wszystkich, którzy przynależą do grupy wiekowej Seniorów. Znaczna część członków należy także do innych organizacji, czy Klubów Seniora. Te wszystkie działania służą aktywizacji Seniorów, która jest niesamowicie potrzebna do utrzymania właściwej kondycji i zdrowia starszego pokolenia.

**Tomasz Kucharski Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy
oraz Rada Seniorów
zapraszają na:**

**Południowo Praskie
Senioralia
Park Polińskiego
17 września 2022 r.
14:00-20:00**

WIELKI PIKNIK MIĘDZYPOKOLENIOWY

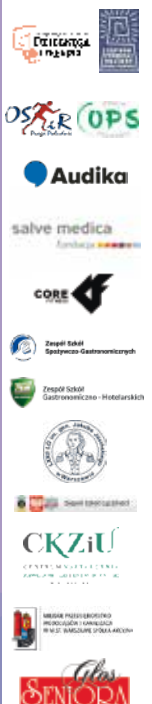
MOC ATRAKCJI:

**animacje, konkursy z nagrodami, dmuchańce dla najmłodszych, alpaki,
wata, popcorn, grill, darmowe badania profilaktyczne, dyskoteka z DJ**

Organizator:



Partnerzy:



SILVER SILESIA 2022 POD PATRONATEM GŁOSU SENIORA

W dniach 13-15 czerwca 2022 roku w hali widowiskowo-sportowej pod Dębowcem w Bielsku-Białej odbyła się II Wojewódzka Konferencja Senioralna i Targi Senioralne Silver Silesia 2022. Wydarzenie to jest inicjatywą Samorządu Województwa Śląskiego, której celem jest promocja różnych form przedsiębiorczości w srebrnej gospodarce, które kierują się zasadami etyki i uczciwości wobec Seniorów jako istotnej grupy Konsumentów. W Targach wzięło udział ok. 4 000 osób. Odwiedziły one stanowiska wystawiennicze, gdzie prezentowane były produkty i usługi skierowane do Seniorów. Konferencja była okazją do spotkania środowisk naukowych, polityków oraz profesjonalistów realizujących w praktyce politykę senioralną w środowiskach lokalnych. Ponadto przez 3 dni Targów odbywały się występy i pokazy twórczości artystycznej Seniorów i twórczości skierowanej do Seniorów. W trakcie trwania wydarzenia dostępne było także tzw. „Miasteczko Zdrowia”, gdzie korzystano z konsultacji lekarskich, badań profilaktycznych i porad prozdrowotnych oferowanych przez jednostki i szpitale, dla których organem założycielskim jest Województwo Śląskie. Wydarzenie zostało objęte honorowym patronatem Ministra Rodziny i Polityki Społecznej Pani Marleny

Małąg, Członka Zarządu Województwa Śląskiego Pani Izabeli Domogaty oraz Przewodniczącego Sejmiku Województwa Śląskiego Pana Jana Kawuloka. Współorganizatorem przedsięwzięcia było Miasto Bielsko-Biała.



WYSTĄPIENIE MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ PANI MARLENY MAŁĄG PODCZAS TEGOROCZNYCH TARGÓW SILVER SILESIA

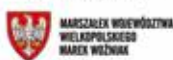
ZAPRASZA
mtp
GRUPA

VIVA!
SENIORZY •

NAJWIĘKSZE W POLSCE TARGI
PRODUKTÓW I USŁUG DLA SENIORÓW!
30.09.- 01.10.2022
POZNAŃ

www.VivaSeniorzy.pl VivaSeniorzy | Miedzynarodowe Targi Poznańskie

Organizatorzy



Współpraca



Partnerzy



V EDYCJA FORUM WIZJA ROZWOJU ZA NAMI!

W dniach 20 i 21 czerwca w Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni odbyło się największe wydarzenie gospodarcze na Pomorzu, czyli V edycja Forum Wizja Rozwoju. Dwudniowe wydarzenie odbywało się pod honorowym patronatem Premiera Mateusza Morawieckiego, który przywitał uczestników tegorocznej edycji Forum. Organizatorem forum gospodarczego od 5 lat jest Fundacja Forum Wizja Rozwoju.

Tak jak w przypadku poprzednich edycji, nie zabrakło tematów najbardziej istotnych dla polskiej gospodarki. Udział w spotkaniach wzięli przedstawiciele biznesu, świata nauki oraz polityki. Wśród panelistów pojawili się m.in. eksperci Orleń. Podczas wydarzenia odbywały się sesje w ramach bloków takich jak: Energetyka, Wodór, Finanse, Przemysł, Społeczno-gospodarczy, Innowacje, Gospodarka Morska, Rynek Pracy, Gospodarka, Inwestycje. V edycji Forum Wizja Rozwoju towarzyszyły Targi Pracy, organizowane we współpracy z Polskim Rzemiosłem oraz OHP. Uroczystym momentem było zakończenie Hackatonu – maratonu programowania, który rozpoczął się pierwszego dnia Forum. W rywalizacji wzięło udział ponad 30 zawodników, a pula nagród wynosiła 45 tysięcy złotych. Podczas uroczystej gali zostały przyznane nagrody dla firm szczególnie zasłużonych dla polskiej gospodarki. Kapituła postanowiła w tym roku nagrodzić w kategorii społeczna odpowiedzialność biznesu – firmę Sylva sp. z o.o., a w kategorii badania, rozwój i transfer nowoczesnych technologii – Hibernatus sp. z o.o. Laureatem kategorii ekomobilność została firma Vestel Poland sp. z o.o., a w kategorii e-gospodarka zwyciężyła firma Altar sp. z o.o. Nagrodę odebrała także firma Progresja New Materials sp. z o.o. w kategorii start up. Przyznano również nagrodę za innowacyjność firmie Caffaro sp. z o.o. Laureatem kategorii zarządzanie jest MM Kwidzyn sp. z o.o. Nagrodę specjalną Fundacji Forum Wizja Rozwoju otrzymała Ekoenergetyka- Polska Spółka Akcyjna. Co roku podczas



Forum odbywają się także imprezy towarzyszące. Tym razem było to 40-lecie „Solidarności Walczącej”. Kolejne wydarzenie, związane z gdynskim spotkaniem gospodarczym, to III Pomorskie Forum Gospodyń Wiejskich – w tym roku odbędzie się ono 3 września w Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni.

Honorowy patronat nad V edycją FORUM WIZJA ROZWOJU objął **Premier Mateusz Morawiecki**.

Partner Generalny: PKN Orlen.

Partner Strategiczny: BGK Bank Gospodarstwa Krajowego.

Partner Główny: Totalizator Sportowy sp. z o.o, Grupa LOTOS S.A., Energa S.A. Grupa Orlen. **Partner Główny i Partner Hackathonu:** Fundacja KGHM Polska Miedź S.A.

Partner+: PGNiG, Polski Fundusz Rozwoju, KGHM Polska Miedź, PKP Polskie Linie Kolejowe, Polski Fundusz Rozwoju S.A., Węgllokoks S.A.

Partnerzy merytoryczni: Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, Ministerstwo Finansów, Minister Edukacji i Nauki, Ministerstwo Klimatu i Środowiska, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Aktywów Państwowych.

Partner Forum: Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni



XXXI FORUM EKONOMICZNE W KARPACZU JUŻ 6 WRZEŚNIA!

Forum Ekonomiczne w Karpaczu, organizowane przez Fundację Instytut Studiów Wschodnich, to najważniejsza konferencja w Europie Środkowo-Wschodniej. Na przestrzeni swojej trzydziestoletniej historii projekt ewoluował w wydarzenie, podczas którego dyskutuje się o bezpieczeństwie, perspektywach rozwoju gospodarczego, współczesnych wyzwaniach i przezwyciężaniu kryzysów. To tu padają propozycje konkretnych rozwiązań i innowacyjne idee. Nie bez znaczenia pozostaje także fakt, że konferencja nazywana jest „polskim Davos”. Już 6 września 2022 roku, w Hotelu Gołębiewskim w Karpaczu, rozpocznie się XXXI edycja Forum Ekonomicznego i potrwa trzy dni. Hasłem przewodnim jest „Europa w obliczu nowych wyzwań”.

Organizowane przez Fundację Instytut Studiów Wschodnich Forum Ekonomiczne to największa i najważniejsza konferencja w Europie Środkowo-Wschodniej. Już od 30 lat Forum skupia liderów politycznych, gospodarczych i społecznych pochodzących z ponad 60 krajów z całego świata. Forum Ekonomiczne jest platformą wymiany opinii najważniejszych postaci europejskiej polityki oraz gospodarki. Stworzony przez lata istnienia Forum jego charakterystyczny klimat sprzyja rozwojowi współpracy pomiędzy państwami członkowskimi Unii Europejskiej i ich sąsiadami. Na Forum corocznie padają ważne deklaracje, dlatego obrady śledzone są z największym zainteresowaniem przez media z całego świata, a ich echa rozbrzmiewają wśród środowisk eksperckich jeszcze długo po jego zakończeniu. Forum Ekonomiczne to ponad 300 debat, 6 sesji plenarnych, rozmowy z najważniejszymi gośćmi, warsztaty i prezentacje.



XXX FORUM EKONOMICZNE. PANEL DYSKUSYJNY „POLITYKA RODZINNA WOBEC WSPÓŁCZESNYCH PRZEMIAN”. MARLENA MALĄG – MINISTER RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ (POLSKA); GATIS EGLĪTIS – MINISTER ZABEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO, (ŁOTWA); MARYNA ŁAZEBNA – MINISTER POLITYKI SOCJALNEJ, (UKRAINA).



„EUROPA W OBliczu NOWYCH WYZWAŃ”

W zdominowanym przez pandemię Covid-19 i zmęczonym walką z jej skutkami gospodarczymi i społecznymi świecie nie brakuje nowych wyzwań, które już teraz powoli odsuwają na dalszy plan te związane z równomierną dystrybucją szczepionek czy ujednoczeniem zasad certyfikacji. Coraz bardziej niespokojna sytuacja we wschodniej części Europy, a w szczególności wojna w Ukrainie, może zaważyć na losach całego kontynentu i skłania do zastanowienia się nad tym, jakie działania mogą podjąć państwa członkowie UE w celu zapewnienia bezpieczeństwa. Ciągłe rosnąca liczba ponad 5 milionów uchodźców przybyłych do Unii z Ukrainy i niesienie im skutecznej pomocy stanowi kolejny sprawdzian dla Wspólnoty. Europa stoi przed nie lada wyzwaniem dywersyfikacji źródeł energii. Patrząc na ambitne założenia pakietu „Fit for 55”, redukcja gazów cieplarnianych i osiągnięcie niezwykle istotnej dla przyszłych pokoleń neutralności klimatycznej może mieć opłakane dla Starego Kontynentu skutki gospodarcze, polityczne oraz paradoksalnie środowiskowe. Szczególnie biorąc pod uwagę energetyczne przepychanki z Rosją oraz gigantyczny wzrost znaczenia Chin na tym polu. Czy Europa jest w stanie przemówić wspólnym głosem, by zaważyć o utrzymanie swojej pozycji na arenie międzynarodowej? Jaka jest dziś pozycja Europy w świecie? Czy wspólne kształtowanie post-

-pandemicznego świata jest jeszcze możliwe? Te wszystkie tematy zostaną poruszone na XXXI edycji Forum Ekonomicznego w Karpaczu.

DEBATY, WARSZTATY, PREZENTACJE, SPOTKANIA AUTORSKIE, KONCERTY I POKAZY FILMOW

Podczas tegorocznej edycji zostanie zorganizowanych ponad trzysta debat, warsztaty i prezentacje z udziałem ponad 4,5 tys. gości z Europy, Azji Centralnej i USA. Ścieżki tematyczne dotyczyć będą m.in. bezpieczeństwa, energetyki, inwestycji, innowacji, czy polityki międzynarodowej. Najważniejsze opracowanie, które zostanie zaprezentowane podczas obrad XXXI Forum Ekonomicznego to **„Raport SGH i Forum Ekonomicznego 2022”**. Raport został opracowany przez ekspertów wiodącej uczelni ekonomicznej w kraju – Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie i stanowi najpełniejsze naukowe opracowanie o stanie gospodarki i Polski w 2022 roku oraz krajów Europy Środkowo-Wschodniej. Opisuje bieżące trendy i zjawiska społeczno-gospodarcze. Oprócz części merytorycznej przewidziana została szeroka oferta programu kulturalnego i rekreacyjnego, obejmująca spotkania autorskie, koncerty i pokazy filmów. Oprócz tego, uczestnicy Forum będą mieli okazję uczestniczyć w prezentacji atrakcji turystycznych regionu, a także w wyjątkowych atrakcjach kulinarnych.

Swoją stałą i ugruntowaną pozycję w programie Forum Ekonomicznego mają m.in. takie ścieżki tematyczne, jak:

- **Forum Ochrony Zdrowia** – od ponad 11 lat umożliwia wymianę doświadczeń i prezentację nowych pomysłów zarządzania finansowania systemu ochrony zdrowia, pokazując, jak ważny jest to aspekt w debacie publicznej.
- **Forum Regionów** – od 2007 roku jest integralną częścią Forum Ekonomicznego. To platforma wymiany poglądów oraz miejsce spotkań liderów samorządowych i elit regionalnych z Europy Środkowo-Wschodniej z biznesem i stanowiskiem naukowym.
- **Europa Karpac** – organizowane w ramach Forum Ekonomicznego wspólnie z Sejmem RP wydarzenie skupia przedstawicieli władz państwowych, a także samorządów ze wszystkich krajów zaangażowanych w szeroko pojętą tematykę karpacką.
- **Polonijne Forum Ekonomiczne** – powstałe we współpracy z Senatem RP w 2015 gromadzi przedstawicieli władz państwowych, środowisk polonijnych oraz krajowych organizacji pozarządowych.

Nieodłącznym elementem Forum Ekonomicznego jest przyznawanie Nagród Forum. Rada programowa wręczy wyróżnienia w następujących kategoriach:

- **Człowiek Roku** ● **Firma Roku** ● **Organizacja Pozarządowa Europy Środkowo-Wschodniej.**

OTWARCIE CENTRUM OPIEKUŃCZO-MIESZKALNEGO W WALCACH

27 czerwca Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne w Walcach oficjalnie rozpoczęło swoją działalność. Jest to pierwsze takie Centrum w województwie Opolskim i jedno z pięciu w Polsce. Placówka będzie zapewniała osobom potrzebującym całodobową opiekę i rehabilitację. Dzięki podpisaniu licznych porozumień, w ośrodku zamieszkają nie tylko osoby z gminy Walce, ale i sąsiednich miejscowości.

Na oficjalnym otwarciu COM w Walcach pojawili się między innymi: Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej – Stanisław Szwed, Poseł na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej – Violetta Porowska, Senator Rzeczypospolitej Polskiej – Beniamin Godyła, Wojewoda Opolski – Sławomir Kłosowski.

NOWOCZESNY I FUNKCJONALNY BUDYNEK

Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne w Walcach to nowo wybudowany budynek o powierzchni 551,60 m² zapewniający bazę lokalową dla osób niepełnosprawnych – zarówno w ramach opieki całodobowej (dla 9 osób), jak również w ramach opieki dziennej (dla 6 osób). Budynek jest nowoczesny, funkcjonalny, ogrzewany na gaz, wyposażony w system rekuperacji, a wszystkie jego pomieszczenia są wyposażone w system przyzywowy. W Centrum znajduje się winda oraz duży ogród. Teren COM jest ogrodzony oraz wyposażony w system monitorująco-alarmowy.

PROFESJONALNA KADRA, SMACZNE POSIŁKI I RÓŻNORODNE ZAJĘCIA

W Centrum jest zatrudniona profesjonalna kadra, która oprócz opieki nad mieszkańcami, realizuje również zajęcia usprawniające dla uczestników Programu. Posiłki są dostarczane przez firmę cateringową i wydawane w kuchni. W Centrum prowadzone są także różnorodne zajęcia, dostosowane do potrzeb uczestników, jak np. gimnastyka, pogadanki, gry karciane, szachy, warsztaty, zajęcia manualne, szydełkowanie. Aby uczestnicy mogli mieć dostęp do kultury, planuje się także organizowanie cyklicznych wyjazdów do teatru czy kina.

Gmina Walce otrzymała dofinansowanie z Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych na finansowanie zadania w ramach resortowego Programu Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej „Centra opiekuńczo-mieszkalne”.



NA OFICJALNYM OTWARCIU COM W WALCACH POJAWILI SIĘ MIĘDZY INNYMI: SEKRETARZ STANU W MINISTERSTWIE RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ – STANISŁAW SZWED, POSEŁ NA SEJM RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ – VIOLETTA POROWSKA, SENATOR RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ – BENIAMIN GODYŁA, WOJEWODA OPOLSKI – SŁAWOMIR KŁOSOWSKI.



27 czerwca 2022 w gminie Walce w Województwie Opolskim otworzono, ze wsparciem środków MRiPS, Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne. Ile w Polsce mamy już takich instytucji?

W tej chwili działa już dziesięć Centrów Opiekuńczo-Mieszkalnych, a do końca tego roku planujemy uruchomienie kolejnych dziesięciu. Centra to wyjątkowe miejsca, w których osoby z niepełnosprawnościami będą mogły prowadzić godne życie i w miarę możliwości samodzielnie funkcjonować pod opieką wykwalifikowanej kadry opiekuńczo-medycznej. Wspomniane centrum uruchomione w gminie Walce jest doskonałym przykładem na to, jak potrzebne są takie instytucje. Dotychczas w tej gminie brakowało obiektu zapewniającego opiekę nad osobami niesamodzielnymi i niepełnosprawnymi. Teraz działa tam komfortowo wyposażona placówka, w której profesjonalna kadra wspiera niepełnosprawnych mieszkańców. Powstanie tych placówek nie byłoby możliwe bez środków z Funduszu Solidarnościowego utworzonego przez rząd Prawa i Sprawiedliwości w 2018 roku. Od sierpnia 2019 roku dofinansowanie na realizację programu otrzymało w sumie 78 samorządów na kwotę ponad 218,4 mln zł – mówi Minister Rodziny i Polityki Społecznej Marlena Małąg.



ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY, CZYLI NOWA JAKOŚĆ W ŻYCIU SENIORA

► Czy życie Seniora w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym musi być nudne i monotonne? Mieszkańcy ZOL-u Mediplan w Konstanyńowie Łódzkim, są najlepszym przykładem, że nie! Zespół terapeutyczny, pracujący w tej placówce, podejmuje szereg działań, aby ulepszyć jakość życia Seniorów przebywających w zakładzie. Regularnie organizowane są tam wydarzenia aktywizujące pacjentów.

W ostatnim czasie mieszkańcy uczestniczyli w warsztatach pszczelarskich. Przeprowadziła je dla nich Pani Marzena Serafińska z Pasieki w Lipce. Podczas spotkania opowiedziała, czym na co dzień zajmuje się pszczelarz oraz o zasadach bezpieczeństwa w pasiece. Nie zabrakło też wzmianki na temat historii bartnictwa, nowoczesnych uli, czy stroju pszczelarskiego. Seniorzy rozmawiali o pochodzeniu, właściwościach, zróżnicowaniu i zastosowaniu pszczelich produktów. Zapoznali się również z metodami tworzenia świec, a następnie własnoręcznie je wykonali. Część prac



ALPAKOTERAPIA W ZOL MEDIPLAN



AMBASADORKA GŁOSU SENIORA HALINA DĘBIŃSKA Z MIESZKAŃCAMI ZOLU PODCZAS WARSZTATÓW PSZCZELARSKICH



WYSTĄPIENIE CHÓRU „JAGIELLONKI” W ZOL MEDIPLAN W KONSTANYŃOWIE ŁÓDZKIM

trafiła na licytację zorganizowaną dla mieszkańca w Łodzi Leonka, chorującego na SMA. Dzięki temu Seniorzy wsparli zbiórkę dla potrzebującego chłopca.

WIZYTA CHÓRU „JAGIELLONKI”

Kolejnym wydarzeniem, które mieszkańcy bardzo miło wspominają, była wizyta Chóru „Jagiellonki”. Jest to Chór Klubu Seniora działający przy Spółdzielni Mieszkaniowej im. Władysława Jagiełły w Łodzi. Wraz z chórem wystąpiła Ambasadorka Głosu Seniora – Pani Halina Dębińska, która gościła w placówce także podczas przedsięwzięć, takich jak – warsztaty pszczelarskie, czy alpakoterapia. Seniorzy ZOL-u słuchali, a także wspólnie śpiewali piosenki ze znanego i lubianego repertuaru. Nie zabrakło też utworów wykonanych wyłącznie przez artystów – część dzieł była autorska, zatem sami stworzyli teksty i melodię. Szeroki repertuar bardzo korzystnie wpłynął na wzajemną integrację i dobre samopoczucie uczestników występu.

ALPAKOTERAPIA

ZOL w Konstanyńowie Łódzkim odwiedzają również zwierzęta. Jakiś czas temu, w ramach dogoterapii, odbyło się spotkanie z psim terapeutą – Whisperem. A ostatnio dotarli także alpaki. Alpakoterapia, to coraz bardziej znana metoda wspomagająca proces terapeutyczny. Podczas zajęć Seniorzy zapoznali się z informacjami na ich temat. Mogli również wykonać przy nich różne czynności – przytulić je, pogłaskać czy nakarmić. Wpłynęło to pozytywnie na ich sferę emocjonalną i poznawczą. Pobudziło do aktywności i usprawniło ruchowo. Zwierzęta odwiedziły również pacjentów w pokojach, którzy z powodu stanu zdrowia, nie mogli uczestniczyć w spotkaniu grupowym. Dzięki temu na twarzach nawet najbardziej schorowanych mieszkańców pojawił się uśmiech.

ZOL Mediplan w Konstanyńowie Łódzkim jest dowodem na to, że wszystkie przedsięwzięcia podejmowane w placówce opiekuńczej odgrywają istotną rolę w pielęgnacji, wsparciu oraz rehabilitacji osób starszych. Usprawnianie funkcjonowania Seniorów wpływa korzystnie na ich samopoczucie i zdrowie. Tym samym, zapewniany jest im komfort psychiczny, a w społeczeństwie przekształcany jest stereotypowy obraz placówek opiekuńczych.

78. ROCZNICA ZESTRZELENIA ALIANCKIEGO SAMOŁOTU NAD DĘBINĄ ZAKRZOWSKĄ



4 sierpnia w Dębiniu Zakrzowskiej odbyła się uroczystość z okazji obchodów 78. rocznicy zestrzeleń nad Dębinią Zakrzowską Alianckiego Samolotu. Na wydarzeniu obecni byli między innymi: burmistrz gminy Wojnicz – Tadeusz Bąk, sołtys Dębiny Zakrzowskiej i organizator uroczystości – Franciszek Wilk wraz z Towarzystwem Przyjaciół Ziemi Wojnickiej, prezes Stowarzyszenia Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP Oddział Krakowski – Stanisław Wojdyła oraz Jerzy Janiszewski również ze Stowarzyszenia Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP.

DOŁĄCZ DO KAMPANI NIEZNANI BOHATEROWIE NIEBIOS

Głos Seniora prowadzi projekt Nieznani Bohaterowie Niebios. Poszukujemy miejsc katastrof lotniczych, w których za Polskę ginęli alianccy i polscy lotnicy w okresie II wojny światowej. Jeżeli w Twojej okolicy miało miejsce wydarzenie warte upamiętnienia – ZGŁOŚ SIĘ DO NAS! Przywrócimy mu należytą pamięć i cześć. Szczegóły na stronie bombowce.pl.



CZEŚĆ I CHWAŁA BOHATEROM!

Zgłoszenia prosimy kierować na adres: konkurs@manko.pl

Projekt pn: "Nieznani Bohaterowie Niebios" jest inicjatywą organizatora projektu – Stowarzyszenia Manko i Ogólnopolskiego Magazynu Głos Seniora. Partnerami projektu: są Stowarzyszenie Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP, Muzeum AK w Krakowie, Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie oraz Fundacja im. Tadeusza Kościuszki. Projekt ma na celu przybliżenie opinii publicznej miejsc naznaczonych bohaterstwem lotników alianckich różnych narodowości.



Wyznacz seniora – **OPIEKUNA PAMIĘCI** – w swoim otoczeniu! Konkurs jest skierowany do seniorów i organizacji seniorskich (w całej Polsce), którzy wolontaryjnie opiekują się historycznymi miejscami w swojej okolicy lub tworzą miejsca historyczno-patriotycznej pamięci. Celem konkursu jest promocja i nagrodzenie seniorów – pasjonatów lokalnej historii patriotycznej, którzy pielęgnują pamięć o niej w swojej okolicy. Przez taką aktywność, seniorzy są przykładem do naśladowania dla innych. Pokazują, jak można wartościowo spędzić czas na emeryturze i jak rozwijać postawy patriotyczne związane z zachowaniem dziedzictwa historycznego i patriotycznego w swojej społeczności. Opiekunów Pamięci mogą zgłaszać seniorzy indywidualnie, samorządy, nieformalne grupy seniorskie i seniorskie organizacje. W ramach konkursu zostanie wyłonionych pięciu laureatów. Z nagrodzonymi zostanie przeprowadzony wywiad, a następnie umieszczony w Patriotycznym Głosie Seniora lub w dziale Patriotyczny Głos Seniora w magazynie Ogólnopolski Głos Seniora.

Zgłoszenia prosimy kierować na adres: konkurs@manko.pl

NALEŻĘ DO POKOLENIA, KTÓRE NIE MIAŁO DZIECIŃSTWA

Pan Stefan w czasie wojny został wywieziony na roboty do III Rzeszy jako niespełna ośmioletni chłopiec. Dziś ma 89 lat. Jak sam mówi, należy do pokolenia, które nie miało dzieciństwa. Niejednokrotnie płakał z głodu. Do dziś rozmowa o tamtych czasach jest dla niego emocjonalnie bardzo trudna. A mimo to zdecydował się opowiedzieć o swoich doświadczeniach Głosowi Seniora.

Pierwsze lata życia (1933–1940) spędziłem na Wotyniu. Gdy rozpoczęła się rzeź Polaków, mama podjęła decyzję o wyjeździe z Kresów do Guberni (Generalnego Gubernatorstwa). Wyobrażała sobie, że Polska tam jeszcze jest, a Polki już nie było. Uciekaliśmy przed Ukraińcami. Tego głodu, zimna i strachu nie zapomnę nigdy. Spaliliśmy po stodółach. Przemieszczaliśmy się nocami. Był 1940 rok i zima stulecia. Dotarliśmy do Tarnowa. Tam trafiliśmy na łapankę. To był przypadek. Zobaczyli nas na ulicy i machnęli na nas ręką. Musieliśmy iść.

PAMIĘTAM CIĄGLĄ TRWOGE

Pamiętam wagon na Dworcu Głównym w Krakowie. Jechaliśmy trzy tygodnie pociągiem towarowym. Zawieźli nas do pewnej wioski w Bawarii. Nie pamiętam nazwy. Za to pamiętam ciągłą trwozę. U Niemców mama musiała bardzo ciężko pracować – na równi z mężczyznami, jeńcami z Francji, Czechosłowacji, Chorwacji. Potem dostaliśmy wiadomość, że ojciec żyje i też jest w Rzeszy na robotach, pod miastem Celle, u właściciela dużego gospodarstwa. Tenże bauer – co się rzadko zdarzało – zgodził się, aby mama ze mną przyjechała do jego majątku.

I tak po roku spotkaliśmy się z wszyscy na obcej ziemi. Tego spotkania na stacji kolejowej nigdy nie zapomnę.

DLA ROZRYWKI UCZYŁEM SIĘ NIEMIECKIEGO

Podczas pobytu u bauera nie wolno nam było opuszczać wioski i spotykać się z nikim. Żywiono nas bardzo marnie. Pracowaliśmy bardzo ciężko. Mieszkaliśmy nad stajnią. Tam był parnik – kociot do gotowania karmy dla trzody chlewnej, czyli świń. Ten parnik obsługiwałem ja. Do moich obowiązków należało też sprzątnięcie dużego parku, plewienie w warzywniku, utrzymywanie porządku na podwórzu i czyszczenie wszystkim butów. Jedyną moją rozrywką było uczenie się niemieckiego. Lubilem i chciałem się uczyć. Gdy bauer posyłał mnie na pocztę po listy i gazety, po drodze czytałem nagłówki i dzięki temu orientowałem się trochę, co dzieje się na świecie. Choć oczywiście wojenna prasa niemiecka to była jedna wielka propaganda. Od roku 1942 zaczęły się bombardowania – dniem i nocą. Pod koniec wojny prawie nie wychodziliśmy z piwnicy. 16 kwietnia 1945 roku wkroczyli Amerykanie.

„MIŁE” WSPOMNIENIA

W domu naszego bauera urządzili sztab. Przez pewien czas byłem maskotką pułku. Wtedy po raz pierwszy w życiu poznałem smak czekolady. Mogłem też wejść do czołgu. Potem trafiliśmy do obozu przejściowego. Rodzice zdecydowali, że wracają do Polski. Po latach ukończyłem wydział chemii na Politechnice Wrocławskiej i podjąłem pracę w Zakładach Azotowych w Tarnowie-Mościcach. Jako młody inżynier zostałem wysłany na delegację służbową do NRD. Na granicy była kontrola niemiecka. I nagle wszystko wróciło: ta twarda mowa, szczekanie psów... Poczutem ten sam paraliżujący strach. – Co się z Tobą dzieje? – pytali koledzy. – „Miłe” wspomnienia... – odpowiedziałem.



■ STEFAN JUCHA



MAŁY STEFEK NA WÓZKU DO TRANSPORTU BANIEK Z MLEKIEM, CIĄGNIĘTYM PRZEZ PSA ROLANDA, NAJLEPSZEGO PRZYJACIELA Z TAMTYCH CZASÓW; FOTOGRAFIA Z POBYTU W RZESZY W LATACH 1942–45.

PIERWSZY MIĘDZYPOKOLENIOWY PATRIOTYCZNY MARSZOBIEG PO ZDROWIE

18 czerwca w Parku Miejskim im. Stanisława Staszica w Kielcach odbył się Pierwszy Międzypokoleniowy Patriotyczny Marszobieg po Zdrowie zorganizowany przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora we współpracy z Fundacją im. Stefana Artwińskiego oraz Stowarzyszeniem im. Kornela Morawieckiego. W wydarzeniu wzięło udział ponad 300 seniorów z 10 miejscowości.



PANI KRYSZYNA – NAJSTARSZA UCZESTNICZKA MARSZOBIEGU



SZEŚCIOLETNIA DARIA BYŁA NAJMŁODSZĄ UCZESTNICZKĄ MARSZOBIEGU

Wydarzenie oficjalnie otworzyli m.in. Anna Krupka – Wiceminister Sportu i Turystyki, Andrzej Bętkowski – Marszałek Województwa Świętokrzyskiego, Łukasz Salwarowski – Prezes Stowarzyszenia MANKO i Redaktor Naczelny Głosu Seniora, Paweł Kwietniewski – Dyrektor Fundacji im. Artwińskiego. W parku pojawiły się dzieci, młodzież oraz ich rodzice, ale największą grupę stanowili Seniorzy – było ich ponad 300! Uczestnicy przyjechali do nas z Miechowa, Starachowic, Ostojów, Gnojna, Chęciny, Staszowa, Kij, Sando-

mierz, Warszawy, Sokołowa Podlaskiego, Pierzchnicy i z gminy Dwikozy. Przed samym startem polska pięściarka, srebrna i brązowa medalistka mistrzostw Europy Sandra Drabik, w towarzystwie Daniela Adamika oraz przedstawicieli z Xtreme Fitness Kielce przeprowadzili rozgrzewkę. Zawodnicy mogli zmierzyć się ze sobą w kategoriach: do 40 lat, powyżej 40 lat, najstarszy i najmłodszy zawodnik, dziadkowie z wnuczkami oraz na dwóch trasach: na 1982 m (upamiętniającą 40. rocznicę powstania Solidarności) oraz

na 3836 m. Po marszobiegu rozpoczęła się uroczysta ceremonia wręczenia certyfikatów, pucharów oraz nagród rzeczowych. Program obejmował pokazy sportowe, trening, rozgrzewkę, wykłady zdrowotne, losowanie nagród, bezpłatne badania słuchu, ciśnienia i cukru, a także ciepły posiłek. Przedsięwzięcie zostało dofinansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz objęte Patronatem Honorowym Minister Anny Krupki – Sekretarz Stanu w MSiT, Prezydenta Miasta Kielce Bogdana Wenty oraz Marszałka Województwa Świętokrzyskiego Andrzeja Bętkowskiego. Ten marsz otworzył cykl organizowanych przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora marszobiegów i Akademii Sportu w całej Polsce.

Ogólnopolski Konkurs SENIOR W RUCHU

Głos Seniora zachęca samorządy, organizacje, firmy i seniorów indywidualnych do wzięcia udziału w ogólnopolskim konkursie pn. "Senior w Ruchu" w następujących kategoriach:

- Sportowy Samorząd 60+ Roku
- Sportowa Organizacja Seniorska Roku
- Senior-Sportowiec Roku
- Sportowy Event Seniorski Roku

Szczegóły na www.glosseniora.pl/SeniorwRuchu

MARSZOBIEG PO ZDROWIE Z GŁOSEM SENIORA W BOCHNI!

10 lipca w Bochni – naszej partnerskiej Gminie Przyjaznej Seniorom – odbył się Marszobieg po Zdrowie. Podczas Święta Bocheńskich Organizacji Pozarządowych „Rodzinna Niedziela z NGO”, Stowarzyszenie MANKO i Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego zorganizował Międzypokoleniowy Marszobieg po Zdrowie oraz Akademię Seniora prowadzoną przez ambasadora Zdrowego Stylu Życia – dr Marka Pilcha. Wszyscy zebrani otrzymali Zakwas z Buraków Głosu Seniora i nasze materiały edukacyjne m.in. najnowszy „Głos Seniora” oraz foldery „Stop Manipulacji – nie daj się oszukać” i „Nieznani Bohaterowie Niebios”. W Marszobiegu wzięło udział ponad 30 Seniorów. Najmłodszym uczestnikiem był dwuipółletni Staś, a najstarszym Pani Maria (77 lat). Na metę najszybciej dobiegła Seniorka i nasza ambasadorka – Jadwiga Balcer-Dejworek z Miechowa. Najszybszym Seniorem był nasz ambasador – Stefan Majewski z Krakowa. Warto dodać, że nasz występ i stoisko koordynowała niezastąpiona ambasadorka Janina Czaja z Wieliczki. W tegorocznej edycji wydarzenia wzięło udział aż 25 organizacji pozarządowych. Forma rodzinnego pikniku była wspaniałą okazją do wspólnego spędzenia czasu dla całych rodzin. Każdy – od najmłodszych pociech po seniorów – mógł wziąć udział w wielu aktywnościach i wspólnie spędzić czas. Organizatorem przedsięwzięcia był Wydział Promocji i Rozwoju Miasta, we współpracy z Miejskim Domem Kultury. Marszobieg oraz Akademię Sportu współfinansowało Ministerstwo Sportu i Turystyki, a patronat objęło Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.



OD LEWEJ JANINA CZAJA, MAREK PILCH, STEFAN MAJEWSKI, JADWIGA BALCER DEJWOREK, ŁUKASZ SALWAROWSKI.

MARSZOBIEG PO ZDROWIE W PŁOŃSKU!

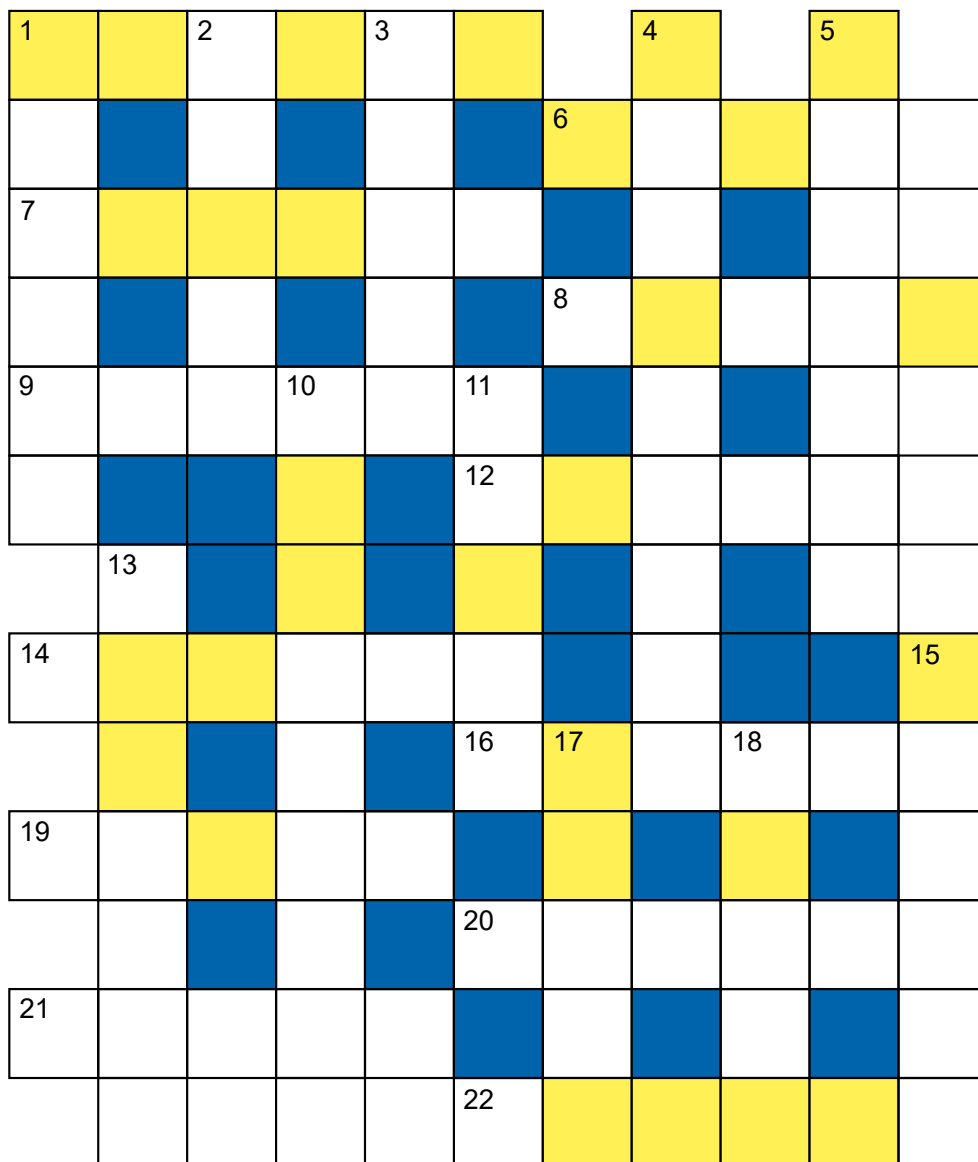


21 lipca w naszym Mieście Partnerskim Płońsk odbył się Międzypokoleniowy Marszobieg po Zdrowie wraz z Akademią Seniora. Wykład został poprowadzony przez naszego ambasadora Zdrowego Stylu Życia – Marka Pilcha, a całe wydarzenie zostało zainicjowane przez Radę Seniorów w Płońsku i zorganizowane przez Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora. W Marszobiegu wzięło udział ponad 30 Seniorów, w tym także uczestnicy Klubu Senior+ w Płońsku. Marszobieg oraz Akademię Sportu współfinansowało Ministerstwo Sportu i Turystyki.



KRZYŻÓWKA

Litery w żółtych polach czytane kolejno rzędami poziomymi utworzą rozwiązanie – fragment piosenki z repertuaru Marty Mirskiej.



POZIOMO:

- 1) sprzęt sportowy Władysława Kozakiewicza
- 6) owoc egzotyczny
- 7) karta z bibliotecznego katalogu
- 8) drapieżny ssak z rodziny łasicowatych
- 9) mówca
- 12) z Tytusem i Romkiem w komiksie Papcia Chmiela
- 14) film Koneckiego z Olszówką, Kuną, Różczką i Dereszowską
- 16) ozdobna roślina, różanecznik
- 19) kolejowa, tramwajowa ale i gipsowa
- 20) poprzedniczki rolek
- 21) anglosaska jednostka masy, głównie złota
- 22) ubranie, strój

PIONOWO:

- 1) tworzywo sztuczne do pokrywania patelni
- 2) przeniesienie praw
- 3) pożywny napój
- 4) bada przyczyny, rozwój i skutki chorób
- 5) przydomowy z warzywami lub kwiatami
- 10) skłonność do czegoś
- 11) imię żony Michaiła Gorbaczowa
- 13) obrócić w nią to znaczy całkowicie zrujnować
- 15) Ojciec Święty
- 17) pogardliwie o starym mężczyźnie
- 18) rzutki do darta

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

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



SENIOR W PODRÓŻY

Seniorzy coraz częściej podróżują. Z tego powodu wybierają różne środki transportu – samoloty, autobusy, pociągi, samochody. Czy mogą bezpiecznie z nich korzystać? Tak! Muszą jednak pamiętać o kilku ważnych kwestiach.

ZAWSZE MIEJ PRZY SOBIE LEKI

Seniorzy mogą być bardziej narażeni na najczęstsze schorzenia występujące w samolocie, takie jak: złe tolerowanie zmian wysokości lotu, choroba lokomocyjna, duszności czy zakrzepica. Dobra wiadomość jest taka, że w zasadzie żadna choroba przewlekła, oczywiście leczona prawidłowo, nie powinna stanowić przeciwwskazania do podróży. Problemy podczas lotu mogą mieć natomiast osoby cierpiące na nadciśnienie, choroby serca, układu oddechowego oraz zaburzenia metabolizmu. Dlatego przed podróżą należy skontaktować się z lekarzem i dowiedzieć, czy jest to dla nich bezpieczne. W trakcie podróży koniecznie trzeba mieć przy sobie zażywane stale leki, spisane na kartce, najlepiej z rekomendacją lekarza – jest to szczególnie ważne gdy lecimy „za ocean”.

WYBIERAJ WYGODNE I LUŻNE UBRANIA

Jednym z największych zagrożeń związanych z długotrwałym unieruchomieniem w czasie podróży (również autobusem), jest ryzyko powstawania zakrzepów żylnych w kończynach dolnych, co może grozić zatorom płuc. Dlatego radzę Seniorom wybierać luźne, wygodne ubrania – jednak nie za lekkie, bo na pokładzie jest klimatyzacja.



PIJ DUŻO WODY, NAPINAJ MIĘŚNIE

Ze względu na to, że powietrze podczas podróży jest dość suche, należy pić duże ilości wody. Lepiej ograniczyć słodzone napoje i soki, a alkohol jest wręcz zakazany! Dodatkowo podczas jazdy – dobrze jest napinać mięśnie podudzi, zginać lub stawać na palcach, czasami przejść się po pokładzie, a także unikać snu w pozycji siedzącej. Jeżeli podróż trwa dłużej niż 6 godzin, to należy założyć podkolanówki o stopniowanym ucisku – można je nabyć w sklepach medycznych. Osoby po przebytej żyłnej chorobie zakrzepowo-zatorowej, po zabiegach operacyjnych, z nowotworem, powinny – oczywiście po konsultacji lekarskiej – przed podróżą otrzymać zastrzyk przeciwzakrzepowy z heparyny drobnocząsteczkowej. Pamiętajmy, sama aspiryna nie zabezpieczy nas przed zakrzepicą!

JAK SOBIE PORADZIĆ Z CHOROBA LOKOMOCYJNĄ?

Choroba lokomocyjna zdecydowanie częściej występuje u osób starszych. Niestety, wiąże się ona z bardzo przykrymi dolegliwościami. Występują nudności i wymioty, zaburzenia rytmu serca, nadmierna potliwość i ślinotok. Aby złagodzić objawy tej choroby, przed podróżą należy zjeść lekki posiłek, oczywiście bez alkoholu. Najlepiej wybrać miejsce przy oknie, nad skrzydłem i wpatrywać się w horyzont, a podczas podróży autobusem – w miejscach odległych od osi kół. Pamiętajmy też aby unikać czytania i korzystania z telefonu komórkowego czy komputera. Jeżeli dolegliwości się pojawią, należy zamknąć oczy i głęboko oddychać. Można też skorzystać ze środków farmakologicznych dostępnych w aptekach bez recepty, które złagodzą lub zapobiegają objawom tej choroby.



■ **DR N. MED. KRZYSZTOF CZARNOBILSKI**
GERIATRA. DYREKTOR DS. LECZNICTWA
SZPITALA MSWIA W KRAKOWIE
– SZPITALA PRZYJAZNEGO SENIOROM
PRZEWODNICZĄCY RADY PROGRAMOWEJ
GŁOSU SENIORA

PIĘĆ ZASAD ZDROWEGO ŻYCIA



► **Długość naszego życia w większym stopniu zależy od dokonywanych przez nas wyborów, niż od odziedziczonych genów. Na genetyczne dziedzictwo wpływu nie mamy, ale reszta jest w naszych rękach. Co robić, aby żyć długo w dobrym zdrowiu? Poznaj pięć zasad zdrowego życia!**

PO PIERWSZE – RUSZAJ SIĘ

Dziś już nikt nie ma wątpliwości, że siedzenie szkodzi zdrowiu. Kardiolodzy podkreślają, że nasze serca potrzebują regularnego wysiłku. Nawet minimalna dawka aktywności fizycznej, czyli od 15 do 20 minut dziennie, ma znaczenie w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych. Wysiłek fizyczny opóźnia też pojawienie się otępienia. Warto więc zainwestować w wygodne sportowe buty i dres, a potem zapisać się na jogę lub pilates, zacząć chodzić z kijami, zwłaszcza że nordic walking poprawia również koordynację, podobnie jak ping pong, tenis czy badminton. Każdy sport, a nawet taniec towarzyski – byle uprawiany przynajmniej trzy razy w tygodniu po 45 minut – jest dobry. Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, dotlenia mózg, korzystnie wpływa na pracę serca, reguluje ciśnienie tętnicze, obniża poziom cholesterolu, redukuje stres i stymuluje wytwarzanie hormonów szczęścia.

PO DRUGIE – ZATROSZCZ SIĘ O DOBRY SEN

Wydolność naszego układu odpornościowego zależy od ilości przespanych godzin i jakości snu. Kiedy śpimy zbyt krótko, organizm produkuje mniej komórek odpornościowych, podnosi się za to poziom kortyzolu – hormonu stresu. Aby spać dobrze, warto zrezygnować z kawy po godzinie piętnastej oraz alkoholu i ciężkostraw-

nych posiłków na trzy godziny przed snem. Sypialnia i łóżko powinny być miejscem wyłącznie do spania. Należy kłaść się o tych samych porach i spać tą samą ilość godzin, nawet w weekendy. Zanim zaśniemy, warto przewietrzyć sypialnię i nieco obniżyć temperaturę w pomieszczeniu. Przed snem powinniśmy także unikać stresujących zajęć oraz oglądania informacyjnych programów czy filmów trzymających w napięciu.

PO TRZECIE – NIE OBJADAJ SIĘ

Najlepiej spożywać niewielkie porcje co trzy lub cztery godziny. Nie można zapominać o wypiciu około 2 litry płynów dziennie. Warzywa i owoce powinny stanowić przynajmniej połowę dziennej racji pokarmowej. Pamiętajmy jednak, że owoce zawierają cukry, które bardzo łatwo zamieniają się w tkankę tłuszczową. Dlatego powinniśmy je jeść tylko do południa i nie więcej niż garść, a zamiast słodczy wybierać orzechy. Ważne w diecie są także produkty zbożowe pełnoziarniste, gdyż wraz z wiekiem zmniejsza się tolerancja na węglowodany proste. Nie może też zabraknąć produktów bogatobiałkowych, tj. ryb, jaj, chudego mięsa, a także roślin strączkowych. Czerwone mięso należy ograniczać. Warto codziennie spożywać co najmniej 3 szklanki produktów mlecznych, głównie fermentowanych, które są źródłem dobrze przyswajalnego wapnia i pełnowartościowego białka. Wśród tłuszczów zaleca się oleje roślinne.

PO CZWARTE – BADAJ SIĘ I REGULARNIE ZAŻYWAJ LEKI

Zdrowe osoby muszą mierzyć ciśnienie raz w roku. Jednak u 90% po 50. roku życia rozwija się nadciśnienie tętnicze. Jeśli wartości ciśnienia przekraczają 140 mm Hg dla ciśnienia skurczowego w pomiarze gabinetowym i 90 mm Hg dla analogicznie zmierzonego ciśnienia rozkurczowego, trzeba rozpocząć terapię. Warto także zbadać stężenie glukozy we krwi i poziom cholesterolu – oba badania minimum raz w roku. U osób młodych, zdrowych, niepalących, mających prawidłowe ciśnienie – norma LDL wynosi 115-116 mg/dl. Z wiekiem, kiedy wzrasta ryzyko wystąpienia wielu chorób, granicą jest 100 mg/dl, a gdy ciśnienie jest podwyższone, pali się papierosy, występuje otyłość – to 70 mg/dl. U chorego po zawale serca poziom stężenia cholesterolu LDL nie powinien być wyższy niż 55 mg/dl. Specjaliści rekomendują także wykonanie morfologii krwi obwodowej, stężenia sodu, potasu, kwasu moczowego w surowicy, stężenia kreatyniny z oceną GFR, badania ogólnego moczu z oceną osadu, ALT, TSH oraz EKG. Równie istotne, jak okresowe badania, jest właściwe zażywanie leków. W przeciwnym wypadku nie będą działać, co może narażać nas na utratę zdrowia. Niestety, często zapominamy, które leki powinniśmy brać codziennie, sami zmniejszamy sobie dawkę lub kończymy kurację za wcześnie. Dobrym rozwiązaniem są dozowniki do leków na tydzień lub miesiąc z oznaczonymi datami, dzienniczki, w których zaznaczamy przyjęcie tabletki lub przypomnienie wysyłane przez nasz telefon komórkowy.

PO PIĄTE – GIMNASTYKA MÓZGU

Neurologzy podkreślają, że zawsze możemy budować tzw. zapas poznawczy, który chroni przed demencją. Budowanie tego zapasu to aktywizacja różnych obszarów naszego mózgu poprzez kontakt ze sztuką, czyli chodzenie do teatru, kina, na koncerty, czytanie książek lub malowanie, rzeźbienie, pisanie wierszy. Dobrym pomysłem jest granie w sudoku lub zapisanie się na różnego rodzaju kursy. Również zaangażowanie w życie społeczne może się przekładać na obniżenie ryzyka rozwoju otępienia. Warto nauczyć się obsługi komputera i założyć konto na Facebooku, umawiać się z innymi na grę w brydża czy szachy. Dobrą opcją jest wyprowadzanie psów w schronisku, zapisanie się do chóru czy uczęszczanie na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Warto też utrzymywać dobre relacje rodzinne i spotykać się z krewnymi.

Opracowano na podstawie:

Geriatrya. Wybrane zagadnienia" pod red. J. Gąsowskiego i K. Piotrowicz wydanej przez Medycynę Praktyczną (Kraków 2020).

<https://www.mp.pl/geriatria/wytyczne/263790.nadciśnienie-tetnicze-u-pacjenta-w-podeszłym-wieku>

<https://cowzdrowiu.pl/aktualnosci/post/prof-p-mitkowski-jak-zlikwidowac-dlug-kardiologiczny>

<https://www.mp.pl/cukrzyca/cukrzyca/typ2/65891.cukrzyca-typu-2>

<https://www.mp.pl/pulmonologia/artykuly-wytyczne/pogladowe/187537.pochp-w-wieku-podeszłym.1>

<https://cowzdrowiu.pl/aktualnosci/post/prof-p-mitkowski-jak-zlikwidowac-dlug-kardiologiczny>

<https://www.cnbc.com/2018/05/03/just-10-minutes-of-exercise-a-week-can-significantly-make-you-happier.html>

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym, pod red. prof. dr. hab. med. M. Jarosza [online]. Instytut Żywności i Żywnienia, aktualizacja: 20.02.2018 [dostęp: 10.03.2020]. Dostępny w Internecie: <https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-w-wiekustarszym>



SENI – PRODUKTY NA NIETRZYMANIE MOCZU

Statystyki dotyczące nietrzymania moczu pokazują, że początki tej przypadłości są ignorowane, a ten okres, kiedy zdarza się od czasu do czasu zgubić kilkanaście kropeł, często jest traktowany dość po-błażliwie – jako naturalny element starzenia, jako coś co można zignorować. Badania dotyczące epi-demiologii nietrzymania moczu pokazują, że najwięcej osób zmagają się z lekkim nietrzymaniem moczu, natomiast jego bardziej zaawansowane stopnie dotyczą proporcjonalnie mniejszej ich liczby.

MAŁY PROBLEM, DUŻE KONSEKWENCJE

Pamiętaj, że w przypadku zaobserwowania u siebie objawów nietrzymania moczu należy skontaktować się z lekarzem (rodzinnym, urologiem, fizjoterapeutą urogine-kologicznym), który dobierze odpowiedni sposób leczenia!

Lekkie nietrzymanie moczu jest najczęściej występu-jącym nasileniem tej przypadłości. Ze względu na różnice anatomiczne, częściej dotyka kobiet, ale statystyki mówią, że może dotyczyć też jednego na ośmiu mężczyzn. Jego pojawienie się ma duży wpływ na jakość życia osób, któ-rych dotyka. Oznacza często rezygnację z towarzystwa, aktywności, obniżenie samopoczucia i samooceny. Poza efektami psychospołecznymi niesie ze sobą ryzyka zdro-wotne – przede wszystkim infekcje układu moczowego,

ale również pogorszenie stanu skóry pod wpływem kon-taktu z drażniącymi czynnikami znajdującymi się w moczu. Najczęstszym zabezpieczeniem przy nietrzymaniu moczu są wkładki urologiczne. Są one dostępne w wersji dla ko-biet i mężczyzn, dopasowanej swoim kształtem do anatomi-i każdej z płci. Większe poziomy chłonności dostępne są w refundacji. Choć wkładki Seni Lady i Seni Man mogą z zewnątrz wyglądać podobnie do zwykłych podpasek mają od nich znacznie większą chłonność – bo są przystosowane do chłonięcia moczu i dzięki temu zapewniają poczucie su-chości. Ta suchość ma również duże znaczenie zdrowotne – wkładka wiąże mocz wewnątrz, ograniczając kontakt skóry z drażniącymi substancjami znajdującymi się w moczu. Co najważniejsze, ograniczają one powstawanie nieprzyjem-nego zapachu. Ten jeden element dla wielu osób oznacza



Wkładki Seni Lady z osłonkami bocznymi dzięki specjalnym właściwościom i konstrukcji są doskonałym zabezpieczeniem przy nietrzymaniu moczu. Dostępne są w 9 rozmiarach, a każdy z nich różni się poziomem chłonności, żeby móc dobrać produkt odpowiedni do potrzeb.



Seni Active



● Seni Active Normal



● Seni Active Super



● Seni Active Plus

pokonanie ogromnej przeszkody w kontaktach z innymi ludźmi – obawy, że inni poczną ode mnie nieprzyjemny zapach. Duża, jeżeli nawet nie największa bariera dotycząca korzystania z produktów chłonnych w lekkim nietrzymaniu moczu znajduje się w głowie. Dla wielu osób, konieczność korzystania z produktu chłonnego może wydawać się czymś niepotrzebnym, a dla wielu Panów niemęskim. Nietrzymanie moczu nie musi zmieniać życia codziennego, co więcej odpowiednio dopasowany produkt chłonny przyniesie wiele korzyści.

WIĘCEJ NIŻ KLASYKA

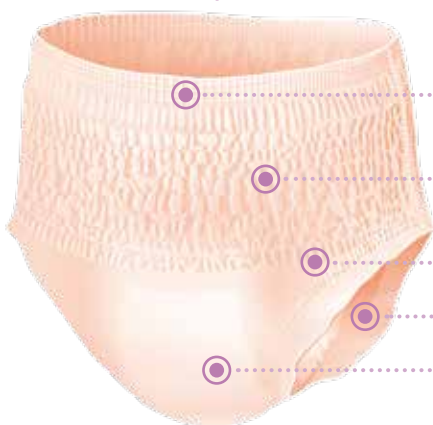
Dla tych osób, dla których pozostanie we własnym ubraniu jest ważne, a ich nietrzymanie moczu się pogłębia, klasycznym rozwiązaniem są majtki chłonne takie jak Seni Active. Biała bielizna chłonna jest dostępna w kilku poziomach chłonności, które pozwalają na poradzenie sobie ze średnim nietrzymaniem moczu. Takie produkty przypominają codzienną bieliznę dając jednocześnie poczucie suchości i umożliwiając samodzielne korzystanie z toalety. Dają pewność siebie i pozwalają pozostać aktywnym, korzystać z życia i towarzystwa innych, mimo nasilającego się nietrzymania moczu.

Teraz marka Seni proponuje też nowe rozwiązanie dla kobiet – majtki chłonne w delikatnym brzoskwiniowym odcieniu: Seni Lady Pants dostępne w rozmiarach M i L. Dzięki nowoczesnej konstrukcji o zwiększonej ilości superabsorbentu są one produktem dyskretnym i niewidocznym pod ubraniem, będąc jednocześnie w stanie związać znaczną ilość moczu. Dlatego to dobre rozwiązanie dla kobiet z lekkim i średnim nietrzymaniem moczu. Dzięki jeszcze większemu podobieństwu do zwykłej bielizny sprawdzą się u osób, które będą sobie cenić ich kobiecy wygląd, bardziej anatomiczny kształt czy obniżony stan.

Seni Lady Pants są produktem o anatomicznym kształcie i obniżonym stanie. Dzięki swojej budowie są w stanie związać nawet dużą ilość moczu będąc jednocześnie produktem blisko przylegającym do ciała, niewidocznym pod ubraniem.

Wszystkie produkty Seni dostępne są w aptekach, sklepach medycznych i w sklepach internetowych, m.in w www.seni24.pl

Seni Lady Pants



- Niższy stan – jeszcze bardziej dyskretnie
- Mięka włóknina w delikatnym brzoskwiniowym kolorze
- Oddychające na całej powierzchni
- Kontrola zapachu i poczucie suchości
- Dostosowane do kobiecej anatomii

Majtki chłonne zakładane jak zwykła bielizna stworzone z myślą o osobach:

- które poruszają się same lub przy pomocy
- podczas treningu toaletowego i treningu pęcherza
- które odmawiają noszenia pieluchomajtek na rzepy: np. u osób z demencją (otępieniem)
- po zabiegach, w trakcie rehabilitacji

JAKA DIETA NAJLEPSZA PRZY NADCIŚNIENIU?

Nadciśnienie to schorzenie dotykające prawie 10 milionów dorosłych Polaków. Jest to jedna z wielu chorób tzw. zespołu metabolicznego, zaliczana również do chorób cywilizacyjnych. Dieta i ruch są niezwykle ważne w zapobieganiu rozwojowi nadciśnienia lub w walce z już istniejącą chorobą.

JAKIE SĄ PRZYCZYNY POWSTAWANIA TEJ CHOROBY, KTÓRA DOTYKA JUŻ PONAD 30% POPULACJI?

Głównymi czynnikami zwiększającymi ryzyko zachorowania na nadciśnienie są te, które łączą się z niezdrowym trybem życia, jak:

- mała aktywność fizyczna lub jej brak,
- nadwaga i otyłość – zwłaszcza otyłość brzuszna,
- palenie papierosów i nadużywanie alkoholu,
- nieprawidłowe odżywianie: duża ilość soli, zbyt mała ilość warzyw i owoców, zbyt dużo żywności wysoko przetworzonej.

W niektórych przypadkach znaczenie mogą mieć również czynniki genetyczne i środowiskowe.

JAK ZAPOBIEGAĆ POWSTAWANIU NADCIŚNIENIE LUB WALCZYĆ Z JUŻ ISTNIEJĄCĄ CHOROBA?

Przede wszystkim zdrowy tryb życia, czyli regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta.

Podstawowe zalecenia dietetyczne przy nadciśnieniu to:

- ograniczenie spożycia soli (WHO zaleca max. 5g/dobę),
- dieta bogata w warzywa i owoce (posiadają wiele cennych składników jak: błonnik pokarmowy, potas, antyoksydanty),
- zastąpienie tłuszczów nasyconych, pochodzących głównie z mięsa, na rzecz jedno i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (istnieją dowody, że spożycie kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 może pozytywnie wpływać na obniżenie ciśnienia).

Nadciśnienie tętnicze rozpoznajemy, gdy wartości są równe lub przekraczają 140/90 mm Hg, natomiast stan przednadciśnieniowy, gdy wartości mieszczą się w przedziale 130/80-140/90 mm Hg.

Jednym z modeli żywieniowych, zalecanych do walki nie tylko z nadciśnieniem, ale również innymi chorobami takimi jak: cukrzyca, insulinooporność lub inne choroby układu sercowo-naczyniowego jest **dieta śródziemnomorska**, a jej podstawowe zasady to:

- duże spożycie warzyw i owoców przekraczające podstawowe zalecenia 5 porcji warzyw i owoców dziennie,
- ograniczenie spożycia mięsa do kilku porcji tygodniowo oraz wyeliminowanie produktów mięsnych wysoko przetworzonych,
- spożywanie pełnoziarnistych zbóż,
- spożywanie ryb i owoców morza,
- duża ilość oliwy z oliwek oraz zdrowych olejów roślinnych – orzechów i pestek,
- ograniczenie spożywania tłuszczów nasyconych (pochodzenie zwierzęcego),
- wybieranie produktów lokalnych, jak najmniej przetworzonych,
- umiarkowane spożycie produktów mlecznych,
- duże spożycie nasion roślin strączkowych.



- Pobyty zdrowotne i regeneracyjne w malowniczo położonym ośrodku w Karpaczu i w Mielnie
- 4 rodzaje diet, bogata baza zabiegowa
- Diety warzywno-owocowe pod nadzorem dr n. med. Ewy Dąbrowskiej
- Tlenoterapia w kabinie normobarycznej z fitnessem płuc

WIĘCEJ INFORMACJI I AKTUALNE PROMOCJE: +48 605 350 507.



INSTYTUT ZDROWIA
SOFRA

www.sofra.com.pl

Honorujemy
Ogólnopolską
Kartę Seniora



REHABILITACJA PO UDARZE

▶ W Polsce odnotowuje się około 90 tysięcy przypadków udaru rocznie. Większość z nich dotyczy osób po 65. roku życia. Ta liczba stale rośnie wraz ze starzeniem się społeczeństwa. Co jest najważniejsze przy udarze mózgu? Przede wszystkim czas i jak najszybsza hospitalizacja ratująca życie. Szybko podjęta rehabilitacja daje naprawdę dużą szansę na powrót do pełnej sprawności. Rehabilitacja poudarowa powinna zacząć się od razu – nawet pierwszego dnia po udarze, i trwać tak długo, aż zostanie zrobione wszystko, co możliwe, aby pacjent powrócił do samodzielności.



CIĘŻKA PRACA, KTÓRA POPŁACA

Trzeba mieć świadomość, że odwrócenie skutków udaru czasem następuje szybko – nawet po pół roku, a czasami dopiero po kilku latach. Najważniejsze jest to, aby się nie poddawać i nie zniechęcać, tylko wytrwale dążyć do celu. W tej sytuacji choremu może pomóc leczenie farmakologiczne, w połączeniu z długą, żmudną i intensywną pracą pod kierunkiem specjalistów, którzy monitorują i analizują postępy. Pacjent po przebytym udarze powinien jak najszybciej znaleźć się pod opieką wysoko wykwalifikowanych fizjoterapeutów, neurologów, neuropsychologów oraz neurologopedów. Niezbędny jest także nowoczesny i innowacyjny sprzęt rehabilitacyjny, który uzupełni i wzbogaci tradycyjne i sprawdzone formy terapii. To wszystko razem może sprawić cud. A takie cuda się zdarzają.

Człowiek po udarze traci władzę nad swoim ciałem. Pojawiają się zaburzenia mowy, pamięci, logicznego myślenia, problemy ze spożywaniem posiłków, zastyga mimika. To wszystko jest efektem uszkodzeń komórek mózgowych. Ludzki mózg posiada jednak zdolność regeneracji, co stanowi szansę dla udarowców. Im wcześniej podejmie się intensywnej terapii w obszarze fizjo-, kinezy- i neuroterapii, tym lepsze rokowania i większa szansa na powrót do sprawności. Sukces zależy także od systematyczności i długości pracy z pacjentem – jego wytrwałości, cierpliwości, woli walki oraz wsparcia najbliższych. Należy pamiętać, że najważniejszy jest pierwszy rok po udarze, dlatego rehabilitacja poudarowa nie może się zakończyć wraz z opuszczeniem szpitala.



Ośrodek Rehabilitacji LEONARDI położony w Szymanowie koło Konstancina Jeziornej (20 km od centrum Warszawy) oferuje pobyty rehabilitacyjne:

- neurologiczne ● ortopedyczne ● kardiologiczne ● senioralne/opiekuńcze



Jako placówka medyczna LEONARDI specjalizuje się m.in. w rehabilitacji poudarowej w obszarze zaburzeń ruchu, czucia, mowy, pamięci, procesów poznawczych. Podczas neuroterapii wykorzystywany jest m.in. zaawansowany technologicznie **System C-Eye**, pozwalający na dokładną diagnostykę poziomu świadomości oraz funkcji poznawczych pacjentów neurologicznych oraz wspierający ich w komunikacji alternatywnej – pozawerbalnej. Na terenie ośrodka LEONARDI działa także **komora normobaryczna**.

Oprócz kompleksowej rehabilitacji zapewniamy pełną diagnostykę oraz bardzo wysoki standard wypoczynku.

INFORMACJE pod nr tel. 22 123 03 59, 577 721 595 | info@rehabilitacjakonstancin.pl

www.rehabilitacjakonstancin.pl





KONFERENCJA
senior - care
WROCŁAW 2022



8 PAŹDZIERNIKA
2022

Congress Center
Haston City Hotel ****
Wrocław



- WYSTĄPIENIA
- PREZENTACJE
- PRELEKCJE
- PANELE DYSKUSYJNE
- SPOTKANIA BRANŻOWE
- STOISKA WYSTAWIENNICZE
- WARSZTATY SZKOLENIOWE
- KONSULTACJE EKSPERCKIE

REJESTRACJA WKRÓTCE
konferencja.senior-care.eu



Tworzymy nowe możliwości!





EQB

DLA CIEBIE. W KAŻDYM WYMIARZE.

Przestronne wnętrze nowego, w pełni elektrycznego EQB pasuje do Twoich życiowych planów. Do każdej zmiany planów też dzięki opcjonalnemu trzeciemu rzędowi siedzeń, które po złożeniu pozwalają zyskać jeszcze więcej przestrzeni w bagażniku.

Więcej informacji na: mercedes-benz.pl/eqb

EQB 300 4M i 350 4M: średnie zużycie energii elektrycznej: 18,2 kWh/100 km; średnia emisja CO₂: 0 g/km.*

*Podane wartości ustalono zgodnie z przewidzianą przepisami procedurą pomiarową. Są to „wartości CO₂ WLTP” w rozumieniu art. 2 pkt 3 rozporządzenia wykonawczego (UE) 2017/1153. Wartości zużycia energii elektrycznej obliczono na bazie tych danych. Zużycie prądu zostało określone na podstawie rozporządzenia 692/2008/WE.

Mercedes-Benz
Zasada Auto



Sobiesław Zasada Automotive Sp. z o.o. Sp. j.
www.zasadaauto.pl

u. Armii Krajowej 17
ul. Zawita 3
ul. Karpacka 90
ul. Aleksandrowska 11
ul. Tarnowska 159A
al. mjr. Wacława Kopisto 3

30-150 Kraków
30-442 Kraków
43-316 Bielsko-Biała
91-201 Łódź
33-300 Nowy Sącz
35-309 Rzeszów

tel. 12 639 55 00
tel. 12 298 42 20
tel. 33 811 95 73
tel. 42 650 25 00
tel. 18 531 01 00
tel. 17 850 37 50



SOBIESŁAW ZASADA DOJECHAŁ „MALUCHEM” DO TURYNŃ

92-letni Sobiesław Zasada (Ambasador Głosu Seniora), jadący małym Fiatem wraz ze swoim 96-letnim pilotem Longinem Bielakiem – dojechali do fabryki Fiata w Turynie. „Wielka Wyprawa Fiatami 126 z okazji 50-lecia produkcji modelu we Włoszech” liczyła 1495 km, rozpoczęła się 9 lipca w Bielsku-Białej (gdzie w 1973 roku ruszyła polska produkcja tego samochodu) i trwała 4 dni.



SOBIESŁAW ZASADA PODCZAS WYPRAWY DO TURYNŃ – START W BIELSKU-BIAŁEJ. FOT. MATERIAŁY PRASOWE.

Na początku obawiałem się nieco o samochód, ale na szczęście cało i zdrowo dojechalismy do celu. Ta wyprawa to była też w pewnym sensie podróż sentymentalna. Na wielu odcinkach trasy, którą jechalimy, ścigałem się w dawnych latach podczas rajdów. – powiedział Mistrz Sobiesław Zasada w Turynie.

W wyprawie, zorganizowanej przez Automobilklub Krakowski i klub fanów „Malucha” 126Hooligans, wzięło udział **12 Fiatów 126**. Załoga Zasada/Bielak jechała modelem z 2000 roku, z limitowanej do 1000 sztuk ostatniej serii Happy End, który Zasada kupił dla jednego ze swoich wnuków. Nie jest to pierwsza wyprawa tej załogi Małym Fiatem – w styczniu 1975 roku, czyli 47 lat temu, przejechali w ten sposób trasę rajdu Monte Carlo.

Bez problemu zniostem całą podróż, miałem świetne wsparcie całej załogi. Najcięższe momenty to były zmiany warunków pogodowych: od 4 stopni i deszczu w okolicach Grossglocknera, po 31-stopniowy upał we Włoszech, co w małym aucie, bez klimatyzacji, mocno dawało się we znaki – podsumował Longin Bielak: pilot, kierowca i działacz rajdowy, honorowy prezes Automobilklubu Polski. Droga pro-

wadziła między innymi trasą Hochalpenstrasse na wysokości 2500 m n.p.m wokół lodowca Grossglockner. Załoga po drodze zatrzymała się też w Wiedniu – w siedzibie klubu Steyr Pucha, gdzie wystawione jest auto, którym Sobiesław Zasada zdobył swoje **pierwsze mistrzostwo Europy w 1966 roku**. Dla załogi Zasada/Bielak to – zgodnie z planem – był już koniec wyprawy. Pozostali uczestnicy, po jednym dniu przerwy, wracali podobną trasą do Bielska-Białej. Cała wyprawa mierzyła 1457 kilometrów w jedną stronę. Dziennie pokonywali średnio 365 kilometrów. Trasa przebiegała m.in. przez Wiedeń i Bergamo, a uroczyste zakończenie odbyło się 12 lipca w fabryce Fiata w Turynie. Wyprawie towarzyszyły dwa auta serwisowe. Patronem wyprawy było Ministerstwo Infrastruktury, Bielsko-Biała oraz Radio Kraków.

CIĘKAWOSTKA: W sumie w 50-letniej historii wyprodukowano ponad 4,6 miliona „Maluchów”, z czego 3,3 miliona w polskich zakładach w Bielsku i w Tychach. Ostatni Fiat 126 zjechał z taśmy produkcyjnej tyskiej fabryki 22 września 2000 roku.



PILOT LONGIN BIELAK I MISTRZ SOBIESŁAW ZASADA.

Sobiesław Zasada, to najbardziej utytułowany polski kierowca rajdowy. Trzy razy wygrywał mistrzostwa Europy, które w 1979 roku zostały przekształcone w mistrzostwa świata. Jako jedyny zawodnik zza żelaznej kurtyny był kierowcą fabrycznym: Steyr Pucha, Porsche, BMW i Mercedesa. Zwyciężył w sumie w ponad 150 rajdach. Jest także twórcą powiedzenia „szerokiej drogi”. W 1960 roku podczas wywiadu telewizyjnego pozdrowił w ten sposób widzów, życząc im, aby droga była zawsze szeroka i bez żadnych przeszkód.

MÓJ MALUCH FIAT 126P



PODRÓŻ PANA MARKA GRUSZECKIEGO
DO DUBNEJ W 1980 ROKU.



POD MOTELEM W LENINGRADZIE
W 1981 ROKU.

Prawo jazdy zdobyłem tuż po maturze w 1958 r. w Lidze Przyjaciół Żołnierza. Był to tańszy kurs dla przedpoborowych. Jazdy odbywały się na terenowym jeepie marki Dodge z rozrusznikiem na korbę. Równocześnie na tym kursie zdobyłem prawo jazdy na motocykl. Dopiero w 1980 kupiłem własny samochód Fiat 126p w Pewexie za dolary zarobione w Dubnej (ZSRR); zapłaciłem gotówką 1700 \$. Odbiór był w Tychach, więc wynajęty kierowca wybrał egzemplarz i przywiózł go do Instytutu Fizyki Jądrowej w Krakowie. Praktyczna nauka jazdy odbywała się po alejkach IFJ. Potem ćwiczyłem z wynajętym instruktorem na ulicach Krakowa. Jako niedoświadczony kierowca miałem wypadek na wiadukcie. Najechałem na tył poprzedniego samochodu, a mój przód został zgięty w harmonijkę. Rodzina tymczasem oczekiwała na mnie w Białce Tatrzańskiej. Naprawa u majstra blacharskiego z IFJ była kosztowna. Jechałem bardzo ostrożnie do Białki i z powrotem z zielonym listkiem. Dojazd do Dubnej, po wakacjach w Polsce, z rodziną i bagażem trwał tydzień. Mieliśmy noclegi po drodze – ostatni w Moskwie w hotelu dla kierowców, głównie gruzińskich. W Dubnej nastąpiła wymiana tablic na rosyjskie. Jako cudzoziemcy mieliśmy ograniczenie wyjazdów na tereny niedozwolone. Jeździłem na wycieczki po dozwolonych trasach do Zagorska i muzeów w pałacach dawnych arystokratów. Oprócz wycieczek samochód służył do wożenia towarów ze „stołu zakazów”, sklepu dla cudzoziemców za żółtymi frankami. W drodze na wakacje do Polski „wysiadł” mi akumulator przyjeździe w nocy z całą rodziną i psem. Musiałem stanąć na poboczu, przespaliśmy wówczas całą noc na siedząco. Rano jakoś ruszyłem. Zimą ćwiczyłem obroty i poślizgi na lodzie. Mimo to na ulicy wpadałem w poślizg, gdyż miałem tylko letnie opony. Nie każdą zimą jeździłem samochodem. Niektóre zimy stał on pod śniegiem. Na drogach ZSRR działała bardzo czujna służba GAI. Mieli przy drogach wysokie budki obserwacyjne i kontrolowali przejeżdżające samochody. Kiedy nie pojawiłem się na następnym punkcie kontrolnym w odpowiednim czasie, to zaczęli poszukiwania. Kiedyś zatrzymałem się na poboczu, aby odpocząć trochę dalej. Niedługo potem zjawili się panowie, którzy mnie łatwo znaleźli i puczyli, że nie należy się zatrzymywać w takich miejscach. Do poruszania się na drogach trzeba było mieć odpowiednie zezwolenie. Nawet przy wyjeździe do Polski głównymi drogami wypatryli mnie i sprawdzali dokumen-

ty. Główne drogi były w dobrym stanie, np. autostrada do Brześcia. Drogi boczne miały szorstką nawierzchnię z małych kamyków wysypanych na świeży asfalt, co ułatwiało jazdę w zimie. Na takiej drodze kamyk uszkodził mi przednią szybę – na szczęście nie pękła. Kilka razy „złapałem gumę” na takiej drodze, ale umiałem samodzielnie wymienić i naprawić dętkę przy pomocy łatki na gorąco. W nocy na parkingu koło domu przebili mi przednią szybę nożem. Zgłosiłem to na milicji i długo szukali sprawców, ale bezskutecznie. Naprawa szyby odbyła się samodzielnie z pomocą bardziej doświadczonych kolegów – pisze Pan Marek Gruszecki z Krakowa o swoich wspomnieniach związanych z Fiatem 126p.

■ MAREK GRUSZECKI Z KRAKOWA

KONKURS

SENIOR MOTO RETRO



**Pokaż swojego MALUCHA
i opisz wspomnienia z nim związane!**

**Najciekawsze historie zostaną zamieszczone
w najbliższym wydaniu magazynu „Głos Seniora”**

**Prześlij nam zdjęcie siebie i swojego
malucha na adres e-mail:
konkurs@manko.pl**



Na zdjęciu Sz. P. Sobiesław Zasada (92 lata), Ambasador „Głosu Seniora”, Rajdowy Mistrz Wszech Czasów, podczas wyprawy maluchem z Bielska-Białej do Turynu (09.07.2022 r.)

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. A może i Ty chcesz się podzielić z nami swoją twórczością? Malujesz? Piszesz? Udzielasz aktorsko? Świetnie! Pochwal się swoim talentem na konkurs@manko.pl. Czekamy na Twoją twórczość!

Jaśminowa gloria

W całym domu pachnie jaśminem,
jaśminowe treny biją blaskiem,
puchowa stodycz,
białe płatki kłaniają mi się w pas
i mizdrzą i mizdrzą,
gładko uczesane bukiety
wpatrzony w długi stół,
rwałaś je dziś rano,
strugami nut mleczne kaskady,
biało – żółte anielstwo,
biją sławą wonne flakony w salonie,
odurzają...
Kocham jaśminy,
zapachów pełne usta,
świętojański czas,
omdlewam w jaśminowym zachwyceniu,
poczęstuję się kokosowym likierem,
nie ma to jak chwila pijana jaśminem,
nie ma to jak wersy
pełne jaśminowych pyłków,
moją duszę dziś jaśmin omotał,
radość we mnie śpiewa,
lepiej być nie może.

JANINA MALICKA
Z KOŃSKICH



Radość życia

Każdego życie bardzo cieszy,
Chce jak najdłużej być na Ziemi,
Więc się na drugi świat nie spieszy,
Nawet trudności życia ceni.
Bo, gdy je musi rozwiązywać,
Całą swą wiedzę angażuje,
Gdyż doświadczenie chce zdobywać,
Które potomnym przekazuje.
Wiadomo, życie nasze krótkie,
Od urodzenia aż do zgonu,
Zawsze żegnamy je ze smutkiem,
Przy dźwiękach kościelnego dzwonu.
Każdy chce swoim życiem sprawić,
Aby nie zaznać nigdy złego,
Pamięć po sobie pozostawić,
Żeśmy zrobili moc dobrego.
Bo, gdy człowiek opuszcza Ziemię,
To sam niczego już nie zmieni,
Zostawia bliskim żalu brzemię,
Ale wtedy, gdy ktoś go ceniał,
Tylko dobrymi uczynkami,
Pamięć o sobie zdobywamy,
Za życia je robimy sami
I wtedy wsparcie bliskich mamy.

RYSZARD
WISZNIEWSKI
Z KRAKOWA



Łapacz snów

Wyjdź do przestrzeni chmur
w których mgła opada, jak zastona
nad nimi tajemnica bogów
marzenia nicią zawiązane.
W zwierciadle ciszy pokaż się
zawołaj mnie po imieniu
przytul w tę czarną noc.
Mary wyjdą z ukrycia tajemnicy
i przejęte żalem oświetlą drogę
oddechem pełnym żaru.
wypełnią puste myśli twoje.
Poszukaj w magii nieba aniota
w dzbanach winem wypełnionych,
krople czerwone drażą serce twoje.
W łapaczu snów szukaj ukojenia.

ANNA ŁECKA
Z RADOMIA



Pocieszenie

Szkieleciku mój kochany,
zesztywniałeś – że o rany!
Patrz na serce pracowite,
krew pompuje całe życie.
A kończyny – ręce – nogi,
pokonują kawał drogi!
Ale też się już buntują,
grubszej nieść, nie obiecują.
Fakt – mam brzuszek nie malutki.
Lekkomyślności to skutki.
Nie potykam żadnych leków,
choć powinnam, już w tym wieku.
Jak poucza statystyka,
z wiekiem więcej się ich tyka.
Pociesza mnie tylko głowa,
chyba jeszcze nie jałowa.
Od kanonu, nie odstaje,
choć czasami – zdrowo baję!

URSZULA
KOWALSKA
Z ŁODZI



TROCHĘ HUMORU NA LATO

Kontynuujemy cykl „Dla polepszenia nastroju” zainspirowany przez naszych przyjaciół Seniorów – **Ewę i Zbigniewa Paszków**. Cieszy się on ogromną sympatią naszych czytelników. Poniżej przedstawiamy humorystyczno-satyryczną twórczość Seniorów oraz nadestane przez nich dowcipy, złote myśli, fraszki i epitafia. Przegońmy złe myśli i patrzmy na otaczającą nas rzeczywistość z przymrużeniem oka!



FRASZKI NA EMERYTURZE

Na emeryturze będę sadził róże,
będę jadł smacznie – lecz porcje nieduże,
umysł będę ćwiczył regularnie, czyli
codzienna krzyżówka wieczór mi umili.

Wypocznę nareszcie, wyśpię się do syta,
filmy pooglądam, książki będę czytał,
ogródek przy domu wyplewię dokładnie
i pokój posprzątam, by wyglądał ładnie.

Na nudę z pewnością nie będę miał czasu,
często będę chodził na spacer do lasu
i po chleb do sklepu pójde na piechotę,
poza tym przy domu zawsze mam robotę.

Na emeryturze także się przystuję,
swoim wnukom oraz sztuce i kulturze...
Lecz wiem, że możliwe staną się te cuda,
gdy emerytury dożyć mi się uda.

MARCIN URBAN



ZŁOTE MYŚLI



MAMUSIA POZWOLIŁA MI
POWIEDZIEĆ... TAK



RYS. PIOTR MEJSK
04. 2022

Uroda z wiekiem przemija,
ale wiedzy i doświadczenia
przybywa

GRAŻYNA ZENKA

Cudzy sukces powinien
być bodźcem do pracy,
a nie przedmiotem
bezinteresownej zazdrości

ZBIGNIEW PASZEK

Dzięki pamięci można
przeżywać młodość
w każdym wieku.
Najważniejsze to mieć co
wspominać.

ANNA FICNER-OGONOWSKA

Twój dorobek w pracy powinien
polegać na tym, by to, co po sobie
zostawisz, było lepsze niż to, co
zostałeś

LEE IACocca

DOWCIP DOBRY NA WSZYSTKO



ROZMAWIASZ ZE SWOIM MĘŻEM?

TYLKO WTEDY GDY ZADZWONI



RYS. PIOTR MEJSK
04. 2022

Wnuczek
pyta babcie:
Babcu czy dziadek jest
twoim mężem?
Babcia odpowiada: tak.
Wnuczek: to gdzie ty
miałaś oczy, że wzięłaś
sobie takiego starego
faceta?!

– Mamo, a kiedy
ja się urodziłem?
– Dokładnie o północy.
– Ojejku! Ale chyba Cię nie
obudziłem...

FRASZKI-EPITAFIA

Poszła „na 5 minut” do sąsiadki
W tym czasie dorosły dziatki

Niedoinformowany
Bywa z radości znany

Każda wiosna pełna... cieni
Bo nie myślała o... jesieni

PIOTR MEJSK

TOSKAŃSKA ZUPA Z POMIDORÓW

Składniki:

- 1op. 390g krojonych pomidorów z bazylią i oregano
- 3 ząbki czosnku
- 2 cebule pokrojone w półplasterki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- serek mascarpone
- sól, pieprz, cukier, tabasco – do smaku
- vegeta
- świeży tymianek
- świeża bazylią
- 1 szklanka wody



Cebulę i rozgnieciony czosnek podsmażamy na oliwie. Po zeszkleniu dodajemy pomidory rozgniecione widelcem. Całość dusimy. Następnie dolewamy wodę. Przyprawimy do smaku Vegeta, solą, pieprzem, cukrem i tabasco. Gotujemy ok.15 min. Posypujemy bazylią i tymiankiem. Podajemy z serem mascarpone i grzankami.

■ EWA KUCHARSKA Z KATOWIC



PIEROŻKI Z SERKIEM MASCARPONE, MALINAMI I BIAŁĄ CZEKOLADĄ

Ciasto:

- 3 szklanki mąki
- 1 i 1/4 szklanki gorącej wody
- 2 pełne łyżki masła
- 1 łyżeczka soli

Gorącą wodę przelać do półlitrowego kubka, dodać masło. Mieszać aż masło się rozpuści. Do miski przesiać mąkę, dodać sól i wlać gorącą wodę z masłem. Przemieszać drewnianą łyżką. Po chwili przetożyć na blat i wyrobić ciasto. Uformować kulę, przykryć miską i odstawić na pół godziny.



Farsz:

- 250 g serka mascarpone
- 250 g twarogu śmietankowego
- 50 g rozpuszczonej, białej czekolady
- 1-2 łyżki cukru pudru
- 1 szklanka świeżych malin

Oba serki dokładnie zmiksować z cukrem pudrem. Dodać rozpuszczoną w kąpieli wodnej białą czekoladę. Wszystko wymieszać. Wstawić na pół godziny do lodówki, aby masa trochę stężała. Ciasto cienko rozwałkować, wycinać krążki i na każdy kłaść po łyżeczce serka oraz po 2-3 maliny. Zlepić i gotować 2 minuty po wypłynięciu. Gotowe!

■ HELENA
PONIKWIA
ZE STUDZIEŃCA



SALATKA Z BURAKÓW

Składniki:

- 3 kg buraków
- 5 papryk- różnego koloru
- 3 cebule

Zalewa:

- 1 szklanka octu
- 1/2 szklanki cukru
- 2 łyżeczki soli
- liść laurowy
- ziele angielskie
- pieprz

Buraki umyć i ugotować z solą. Po ugotowaniu obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. W zalewie ugotować pokrojoną w kostkę cebulę i paprykę przez 10 min. Następnie do zalewy dodać przygotowane buraki i gotować jeszcze przez 15 min. Po ugotowaniu przetożyć gorące do stoika i przewrócić do góry dnem.

■ GRAŻYNA BIALIK Z SOSNOWCA



DRUGA EDYCJA PROGRAMU „KARTA DOBRA” FUNDACJI BIEDRONKI



Fundacja Biedronki powstała w 2020 roku i od tamtej pory podejmuje szereg inicjatyw na rzecz przeciwdziałania ubóstwu, niedożywieniu, samotności i wykluczeniu społecznemu – głównie seniorów. Rozwija, w partnerstwie z innymi organizacjami pomocowymi, programy takie jak „Na codzienne zakupy” czy „Karta dobra”. W ich ramach, potrzebujące osoby starsze otrzymują kartę przedpłaconą na zakupy do sklepów sieci Biedronka. Programami objęto już ok. 13 500 seniorów w całej Polsce.



Program „Karta dobra” skierowany jest do lokalnych organizacji pomocowych, które mają pod opieką ubogie osoby starsze. Organizacje te potrafią skutecznie dotrzeć

do seniorów w sąsiedztwie, którzy są w złej sytuacji materialnej oraz zdrowotnej i to właśnie dlatego zajmują się kwalifikacją uczestników do programu. W nowej i już drugiej edycji „Karty dobra” Fundacja Biedronki współpracuje z 22 lokalnymi organizacjami pozarządowymi, które dystrybuują karty wśród seniorów. Pomoc w tym roku otrzyma 2,500 osób starszych z różnych regionów Polski. Seniorzy dostaną karty, zasilane przez 10 następujących po sobie miesięcy (zaczynając od 1 września 2022 roku, a kończąc na 1 czerwca 2023 roku). „Karta dobra” działa tak samo, jak standardowa karta płatnicza, dzięki czemu wielu seniorów ma okazję po raz pierwszy skorzystać z takiej formy płatności za zakupy. Co ważne, w tym roku kwota dotądowania karty została zwiększona ze 150 zł na 170 zł. Magazyn Głos Seniora jest patronem medialnym programu „Karta dobra” w edycji 2022/2023.

Dyskretny APARAT SŁUCHOWY miesięcznie za 86 zł!*

amplifon
Z nami usłyszysz świat

- ☑ Przetestuj aparat przez 5 dni za 0 zł!
- ☑ Naturalna jakość dźwięku
- ☑ Bezpłatne badanie słuchu w profesjonalnym gabinecie
- ☑ Współpracujemy z NFZ



Zadzwoń już dzisiaj: 800 888 899
Nasi specjaliści umówią Cię do najbliższego gabinetu

*Cena regularna aparatu słuchowego Oticon Siva IIC to 2990 zł brutto. W przypadku rozłożenia płatności na 50 równych rat, wysokość raty miesięcznej to 85,59 zł brutto. Oferta dotyczy aparatu słuchowego Oticon Siva IIC w ramach rynku prywatnego – bez dofinansowania NFZ oraz PFRON. Amplifon Poland Sp. z o.o. nie jest instytucją finansową ani kredytową, występuje w roli pośrednika kredytowego sporządzającego i zawierającego umowy o kredyty na zakup towarów i usług w imieniu i na rzecz Santander Consumer Bank S.A., wydając Formularz Informacyjny, przyjmuje oświadczenia o odstąpieniu od umowy kredytu oraz udziela wyjaśnień dotyczących treści wymienionych dokumentów.

DOŁĄCZ DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM!

▶ Z przyjemnością prezentujemy kolejne inauguracje przystąpienia do programu Gmina Przyjazna Seniorom, który powstał z myślą o wsparciu polityki prosenioralnej na szczeblu samorządowym. Pamiętajmy, że razem możemy więcej!



INAUGURACJA GPS W GMINIE GDÓW Z UDZIAŁEM WÓJTA GMINY ZBIGNIEWA WOJASA I AMBASADORA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA MARKA PILCHA



JANÓW LUBELSKI – INAUGURACJA GPS Z UDZIAŁEM M.IN. SEKRETARZA GMINY BOZENY CZAJKOWSKIEJ



INAUGURACJA GPS W GMINIE KIJE Z UDZIAŁEM M.IN. WÓJTA TOMASZA SOCHY ORAZ PREZESA STOWARZYSZENIA KLUBU SENIORA GMINY KIJE KAZIMIERZA DYRAGI



WSCHOWA: INAUGURACJA PROGRAMU GPS Z UDZIAŁEM BURMISTRZA MIASTA I GMINY WSCHOWA KONRADA ANTKOWIAKA

PARTNERZY PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM





INAUGURACJA GPS W GMINIE MSZANA DOLNA I MIEŚCIE MSZANA DOLNA Z UDZIAŁEM M.IN. PANI BURMISTRZ MIASTA ANNY PĘKAŁY I WÓJTA GMINY BOLESŁAWA ŻABY



PSARY – INAUGURACJA GPS Z UDZIAŁEM WÓJTA TOMASZA SADŁONIA ORAZ DYREKTOR GMINNEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W PSARACH I KOORDYNATOR PROGRAMU GPS HELENY WARCZOK



INAUGURACJA GPS W MIEŚCIE LESZNO Z UDZIAŁEM M.IN. II ZASTĘPCY PREZYDENTA MIASTA LESZNA PIOTRA JÓŻWIAKA, DYREKTOR MIEJSKIEGO OŚRODKA POMOCY RODZINIE W LESZNE DONATY MAJCHRZAK-POPLAWSKIEJ ORAZ MAŁGORZATY NAWROCIK Z ZESPOŁU DS.PROGRAMÓW I ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH



INAUGURACJA GPS W GMINIE SŁOMNIKI Z UDZIAŁEM PREZESA STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOSU SENIORA ŁUKASZA SALWAROWSKIEGO, KOORDYNATORKI PROGRAMU GPS W GMINIE SŁOMNIKI MAŁGORZATY KLICH



GMINA ŚWIECIECHOWA; INAUGURACJA PROGRAMU GPS Z UDZIAŁEM WÓJTA GMINY ŚWIECIECHOWA MARKA LORYCHA

PARTNERZY PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOM



GMINA ŚWIĘCIECHOWA PRZYJAZNA SENIOROM ZAPRASZA



Kwitnące łąki wiosną, słoneczne lato nad jeziorem, niepowtarzalne barwy jesieni, nieskazitelna biel zimą, liczne i ciekawe ślady historii, życzliwy uśmiech mieszkańców – to właśnie charakteryzuje naszą Gminę Święciechowa.

Ziemie obecnej Gminy Święciechowa historycznie są związane z Wielkopolską, definiowaną jako region historyczno – kulturowy. Sieć osadnicza w rejonie Święciechowy w większości została ukształtowana we wczesnym średniowieczu. W okresie wczesnośredniowiecznym przez teren gminy przechodził ważny szlak handlowy łączący Wielkopolskę ze Śląskiem. Przy tym szlaku powstała osada targowa – Święciechowa. Od XI wieku stanowiła własność Benedyktów z Lubinia.

O GMINIE

Gmina Święciechowa położona jest w powiecie leszczyńskim, w województwie wielkopolskim. Powierzchnia gminy wynosi 135 km², co pozwala zali-

czyć ją do gmin średniej wielkości. Siedzibą władz samorządowych jest Święciechowa, która jest również ośrodkiem pełniącym funkcję kulturalną, oświatową, czy podstawowej opieki zdrowotnej. Gminę tworzy 14 miejscowości, a te zaś składają się na 12 sołectw. Teren gminy pokrywają fragmenty Przemęckiego Parku Krajobrazowego oraz trzy obszary chronionego krajobrazu: Równina Leszczyńska, strefa pagórów morenowych i Doliny Rowu Polskiego. Gmina jest członkiem Organizacji Turystycznej Leszno – Region, gdzie bardzo popularna jest turystyka rowerowa. Sieć tras rowerowych przebiega przez najpiękniejsze tereny regionu. Przez gminę Święciechowa przebiega droga Świętego Jakuba, szlak konny Króla Stanisława i szlak wiatraczny. Święciechowski wiatrak koźlak powstał w 1878r. Dzisiaj mieści się w nim Izba Regionalna. Niewątpliwą atrakcją jest jezioro Krzyckie Wielkie w Gołanicach. To raj dla wędkarzy, kajakarzy, miłośników kąpeli wodnych i słonecznych. W Święciechowie utworzono Park Rodzinny. Oprócz odpoczynku na łonie natury, park służyć ma także do celów edukacyjnych. Strefy zostały zaplanowane w taki sposób, aby oddziaływały również na zmysły pozawzrokowe. Poza funkcją spacerowo-rekreacyjną miejsce to pełnić będzie również funkcję naukową. Park podzielono na 5 stref: zdrowia, dźwięku, zapachowo – dotykowa, zapachu oraz smaku.

KLUB SENIOR+ I POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW

W strukturach Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej od 2020 roku działa Klub Senior +, gdzie seniorzy bezpłatnie mogą korzystać z bogatej oferty klubu. To inicjatywna mająca na celu poprawę jakości życia seniorów oraz stworzenia warunków do rozwoju kulturalno – społecznego przy wykorzystaniu różnych form aktywności. Klub działa codziennie 4 godziny i daje możliwość skorzystania z następujących form wsparcia: warsztaty rękodzieła, warsztaty kulinarne, warsztaty ruchowe i warsztaty edukacyjno – aktywizujące. W Gminie Święciechowa podejmowane są także liczne inicjatywy dedykowane zarówno starszym mieszkańcom, jak i te międzypokoleniowe – organizowane przez aktywne działające organizacje pozarządowe. Od 50 lat prężnie działa Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów oddział w Święciechowie, który zrzesza blisko 250 członków.

Zapraszamy do Święciechowy!



WIDOK NA GMINĘ ŚWIĘCIECHOWA Z LOTU PTAKA.

UTW W POLKOWICACH



▶ W Polkowicach – Sercu Zagłębia Miedziowego – od piętnastu lat działa Polkowicki Uniwersytet Trzeciego Wieku. Od początku swojego istnienia cieszy się niestabnącym zainteresowaniem Seniorów.

Uniwersytet Trzeciego Wieku skierowany jest do osób, które mieszkają na terenie Gminy Polkowice, są nieaktywne zawodowo i ukończyły 45. rok życia. Słuchaczem może więc zostać każdy, bez względu na wykształcenie. W ramach PUTW organizowane są różne zajęcia, a uczestnictwo w nich jest całkowicie bezpłatne.

– Prowadzimy zajęcia językowe z angielskiego, niemieckiego i rosyjskiego, zajęcia informatyczne o różnym stopniu zaawansowania, wykłady z historii, prawa oraz krajoznawczo-przyrodnicze. Te ostatnie staramy się przeprowadzać również w terenie. Ostatnie odbyły się we Wrocławiu i Opolu – **wymienia Aleksandra Kurek – koordynatorka PUTW.**

WARSZTATY POZNAWCZE, TRENINGI UMYSŁU, ZAJĘCIA PLASTYCZNE I WIELE WIĘCEJ

Oprócz tego uniwersytet organizuje warsztaty poznawcze i treningi umysłu. Słuchacze uczęszczają także na zajęcia plastyczne i rękodzielnicze, biorą udział w warsztatach teatralnych. W roku akademickim 2021/2022 słuchacze brali udział w różnorodnych zajęciach. Były to spotkania z pracownikami Urzędu Skarbowego, które miały na celu zapoznanie się ze zmianami w podatkach i ulgach. Oprócz tego odbyło się spotkanie z himalaistą Krzysztofem Stasiakiem. Seniorzy wystuchali wykładu pt. "Jak zdobywa się Ośmiotysięczniki" oraz poznali specjalistyczny, alpinistyczny sprzęt. Wzięli udział w Dyskotece Dorosłego Człowieka oraz prezentacji sekcji rękodzielniczej. Nie zabrakło także teatralnych występów w trakcie Wystawy Twórców Lokalnych



Rok akademicki na polkowickim uniwersytecie rozpoczyna się 1 października i kończy 30 czerwca. Każdego roku, podczas ogłoszonej przez Koordynatora rekrutacji (w okresie wakacyjnym), należy złożyć deklarację uczestnictwa na kolejny rok, zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie PUTW. Organizatorem zajęć na Polkowickim Uniwersytecie Trzeciego Wieku jest Uczelnia Jana Wyżykowskiego, a projekt jest współfinansowany przez Gminę Polkowice. Więcej informacji na temat działalności polkowickich Seniorów znajduje się stronie: www.putw.ujw.pl

oraz czynnego udziału w trakcie Forum Rad Senioralnych w Subregionie Legnickim. Oprócz tego Seniorzy przygotowują się do wrześniowej Olimpiady Senioralnej „Trzeci Wiek na Start”, w której będą startować po raz czternasty.

WYCIEZKI I WYJAZDY INTEGRACYJNE

Wyjazdy integracyjne i wycieczki cieszą się największym zainteresowaniem wśród Seniorów. W ramach zajęć krajoznawczo-przyrodniczych polkowiccy Słuchacze wybrali się w tym roku do Wrocławia, gdzie zwiedzili Dzielnicę Czterech Wyznań oraz Ostrów Tumski. Seniorzy zwiedzili też Opole, gdzie odwiedzili Muzeum Wsi Opolskiej, Klasztor Franciszkanów, a także Filharmonię Opolską. Oprócz wyjazdów krajoznawczych, Seniorzy biorą udział w wyjazdach aktywizujących fizycznie, czego przykładem jest „Aktywny Senior”. Tegoroczne grupy Seniorów zdobywały wieżę widokową w Świętnie. Nie zabrakło również treningów Nordic Walking, ekologicznych prelekcji i wspólnego śpiewania przy ognisku. Seniorzy korzystają z dwóch modułów sportowych w ramach Akademii Aktywnego Seniora oraz zajęć w Aquaparku. Uczęszczają także na zajęcia strzelectwa i tańca. Wszystkie zajęcia są bezpłatne, ponieważ finansuje je gmina Polkowice.

GMINA BRZESKO



– OTWARTA NA SENIORÓW

▶ **W pierwszym kwartale br. Gmina Brzesko zawarła z Międzynarodowym Instytutem Rozwoju Społecznego oraz Stowarzyszeniem MANKO porozumienie w sprawie przystąpienia do projektu „Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora”, będącego kolejnym ważnym ogniwem łańcucha kompleksowych działań w zakresie aktywnego uczestnictwa brzeskich seniorów w życiu społecznym.**

Ciesząca się ogromnym zainteresowaniem oficjalna inauguracja współpracy w ramach projektu miała miejsce w połowie sierpnia, a zorganizowana została przez Urząd Miejski w Brzesku oraz Miejski Ośrodek Kultury. Była to impreza pod nazwą „Senior Party”, podczas której wręczone zostały pierwsze Ogólnopolskie Karty Seniora.

ZAPROSZENIE DO GMINY BRZESKO

„Senior Party” odbyło się w urokliwym ośrodku rekreacyjnym Ranczo Pasja położonym na obrzeżu lasu, przez który wiedzie droga do Szczepanowa – odwiedzanego przez pielgrzymów miejsca urodzenia św. Stanisława Biskupa i Męczennika. W samym Brzesku znajduje się parafialny kościół, podniesiony w 2018 roku do godności diecezjalnego Sanktuarium pw. św. Jakuba Apostoła Starszego przy Via Regia. Z punktu widzenia turysty gmina Brzesko to jednak nie tylko zabytki architektury sakralnej. Godny polecenia jest na przykład Browar Okocim, wabiący nie

tylko jakością produkowanego tutaj piwa (także bezalkoholowego), co zabytkową XIX-wieczną zabudową. Obiekt można zwiedzać w zorganizowanych grupach, po wcześniejszej rezerwacji. Przy okazji można wstąpić do pobliskiego parku, w którym stoi odrestaurowany pałac Goetzów, założycieli browaru, powyżej którego zachowały się budynki stanowiące elementy Szlaku Architektury Drewnianej, wpisane do międzynarodowego spisu zabytków UNESCO.



BURMISTRZ BRZESKA
TOMASZ LATOCHA

PIESZO, ROWEREM, MOTOCYKLEM I DWUŚLADEM

Jaki środek lokomocji wybrać, zwiedzając gminę Brzesko? Może być samochód, ale polecamy rowery, bo liczne tereny zielone rozciągające się na terenie gminy przecinają gęste ścieżki dla cyklistów, o szerokiej skali trudności. Jesteśmy też otwarci na motocyklistów, których szczególnie zapraszamy na coroczne wielkie pikniki otwierające i zamykające sezony dla miłośników mechanicznych jednośladów. Odbywają się one zawsze na Bocheńcu, najwyższym w gminie wzgórzu, położonym w Jadownikach. Na liczącym 394 metrów wysokości wzniesieniu już wkrótce stanie wieża widokowa z towarzyszącą infrastrukturą dostosowaną do potrzeb turystów. Budowa tej wieży to efekt, zakończonych sukcesem, wieloletnich

starń brzeskiego samorządu o pozyskanie zewnętrznych środków finansowych na to zadanie. Jeszcze w tym roku ma powstać łożnia solankowa – pierwsze w gminie inhalatorium, mające służyć nie tylko seniorom. Baza noclegowa i gastronomiczna w Brzesku i okolicznych miejscowościach jest rozwinięta w wystarczającym stopniu, aby przyjąć i ugościć liczne rzesze turystów. Na samo zwiedzanie gminy należy poświęcić co najmniej kilka dni. Gmina Brzesko ponadto jest położona w bliskiej odległości od tak atrakcyjnych turystycznie miejsc jak Kraków, Wieliczka, czy polskie góry. „Za ścianą” mamy także zamek w Dębnie, dworek w Dotędze i wiele innych ciekawych obiektów. Zapraszamy!



ZAMÓWIENIE PRENUMERATY OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA

Rodzaj prenumeraty:

- .. 12 zł* – jeden wybrany egzemplarz
- .. 60 zł* – 6 kolejnych numerów

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



Adres do wysyłki:

Nazwa firmy / Imię i nazwisko

Ulica, nr domu, nr lokalu

Kod i miejscowość

Telefon

E-mail:

WYPEŁNIONE ZAMÓWIENIE PROSIMY ODESŁAĆ NA ADRES:
Stowarzyszenie MANKO os. Uroczę 12, 31-953 Kraków
z dopiskiem „Prenumerata Głosu Seniora” lub na adres e-mail: kontakt@manko.pl
- PRZESŁANIE ZAMÓWIENIA JEST KONIECZNE DO ZREALIZOWANIA PRENUMERATY.

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

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

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

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

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

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych PRENUMERATA GŁOSU SENIORA jest na stronie 73.

.....
Data, podpis osoby zamawiającej prenumeratę

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

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY	nr rachunku odbiorcy 25 2490 0005 0000 4600 9537 1831	
	odbiorca: Stowarzyszenie MANKO ul. Siarczki 16 30-698 Kraków	
	kwota:	
	zleceniodawca:	
	tytułem:	
	stempel dzienny	
	opłata:	
	pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy	
	06	
	Oplata:	

nazwa odbiorcy Stowarzyszenie MANKO, Siarczki 16	
nazwa odbiorcy cd. 30-698 Kraków	
nr rachunku odbiorcy 25 2490 0005 0000 4600 9537 1831	
W <input checked="" type="checkbox"/> waluta PLN	kwota
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)	
nazwa zleceniodawcy	
nazwa zleceniodawcy c.d.	
tytułem Darowizna na cele statutowe	
tytułem cd. - Głos Seniora	

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

JAK UZYSKAĆ OGÓLNOPOLSKĄ/EUROPEJSKĄ KARTĘ SENIORA

Seniorze!

Jeśli ukończyłeś 60 lat odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora i korzystaj ze zniżek w ponad 3000 punktach w całej Polsce.



Informujemy, że od 01.07.2022 roku Ogólnopolska Karta Seniora JEST PŁATNA. Należność wynosi odpowiednio: 35 zł za rok, 50 zł na dwa lata. Więcej informacji na: <https://glosseniora.pl/ogolnopolska-karta-seniora-2/>

4 PROSTE KROKI

1. Wejdź na: www.glosseniora.pl
2. Wydrukuj i wypełnij formularz
3. Ureguluj należność za Kartę
4. Załącz potwierdzenie wpłaty.
Wyślij na adres os. Urocze 12 31-953 Kraków

Twoja Ogólnopolska Karta Seniora zostanie odesłana na adres zamieszkania. W razie pytań skontaktuj się z nami! Skontaktuj się z nami pod numerem tel.: 12 429 37 28. Wejdź na www.glosseniora.pl i zobacz listę w ponad 3000 punktów ze zniżkami.

JUŻ DZIŚ ZACZNIJ KORZYSTAĆ Z OGÓLNOPOLSKIEJ/EUROPEJSKIEJ KARTY SENIORA I RABATÓW W CAŁYM KRAJU I ZA GRANICĄ.

Program **Europejska Karta Seniora** jest elementem projektu SASME+, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach programu ERASMUS+, i jest tożsamy z programem **Ogólnopolskiej Karty Seniora**, to znaczy, że wszystkie firmy partnerskie programu OKS, zarówno w Polsce, jak i za granicą, honorują na równych zasadach obie karty.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

SASME+

WESPRZYJ DZIAŁALNOŚĆ GŁOSU SENIORA DAROWIZNĄ

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

Numer karty:

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



MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego



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 zamieszczonego na stronie www.glosseniora.pl. Jednocześnie zobowiązuję się do jego przestrzegania.

PROSZĘ WYPEŁNIĆ PISMEM DRUKOWANYM

Miejscowość:

Data:

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

d d m m r r r r

DANE OSOBOWE

Imię (imiona):

Nazwisko:

Płeć: M: K: Miejscowość
urodzenia:
Data
urodzenia:

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

d d m m r r r r

DANE KONTAKTOWE

Ulica:

Numer domu:

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

Numer
lokalu:

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

Miejscowość:

Kod pocztowy:

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

Województwo:

Numer
telefonu:stacjonarny: komórkowy:

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

Adres e-mail:

Okres ważności karty:

1 rok – 35 zł 2 lata – 50 zł

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną i wyraźną zgodę na przetwarzanie przez Administratora, tj. Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego sp. z o.o. (MIRS) z siedzibą przy ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków moich danych osobowych

w celu otrzymywania od Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego sp. z o.o. drogą elektroniczną na wskazany przeze mnie w Formularzu adres e-mail informacji handlowych, dotyczących usług oferowanych przez Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego sp. z o.o. oraz jego partnerów, np. wydarzeń organizowanych dla seniorów, informacji o partnerach MIRS-u honorujących Kartę Seniora i oferowanych przez nich zniżek w ramach Karty Seniora, w rozumieniu ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r.

 TAK NIE

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

 TAK NIE

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

Zapoznałam/em się z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych. Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA jest dołączona do niniejszego formularza, która jest również dostępna na stronie internetowej www.glosseniora.pl oraz zobowiązuję się do uiszczenia wyżej zaznaczonej kwoty gotówką lub przelewem na rachunek bankowy Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego sp. z o.o. o numerze: 96 2490 0005 0000 4530 7190 0865 (Alior Bank)

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

* 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).

HOROSKOP – WRZESIEŃ 2022

PANNA

(od 24 sierpnia do 22 września)

Nie pracuj ponad siły, nie poświęcaj swojego zdrowia – przecież już nie musisz! Zastanów się, jak podzielić obowiązki domowe. Zajęte Panny muszą pamiętać o tym, aby współpracować z partnerem i rozmawiać o problemach. Wolne Panny natomiast nie powinny wchodzić w skomplikowane znajomości. W tym miesiącu musisz szczególnie pilnować swoich oszczędności.

WAGA

(od 23 września do 22 października)

Sprawy uczuciowe we wrześniu nie będą dla Ciebie łatwe. Zajęte Wagi będą szukały pretekstu do kłótni. Wolne natomiast zamiast bliższej relacji, nawiążą przyjaźń. Ten miesiąc będzie dla Ciebie materialnie bezpieczny. Pamiętaj, aby rozsądnie gospodarować gotówką. Wrzesień przyniesie też pewną zmianę w sytuacji rodzinnej.

SKORPION

(od 23 października do 21 listopada)

Wrzesień bardzo korzystnie odbije się na Twoim życiu uczuciowym i towarzyskim. Wolne Skorpiony będą mogły poznać kogoś nowego. Zajęte będą bardziej słuchać partnera. W sprawach rodzinnych postaw na swoim i wyraż swoje zdanie. Będzie to dla Ciebie korzystny czas pod względem finansowym.

STRZELEC

(od 22 listopada do 21 grudnia)

W tym miesiącu szczególnie zadbaj o swoje zdrowie. Zajęte Strzelce będą zadowolone ze swoich kontaktów z partnerem. Wolne natomiast mogą otrzymać wiadomość od dawnego znajomego. Staraj się nie pożyczać pieniędzy w tym miesiącu. Nie wtrącaj się w życie bliskich – może to grozić zerwaniem kontaktów.

KOZIOROŻEC

(od 22 grudnia do 19 stycznia)

Wrzesień będzie dla Ciebie miesiącem lekkiego życia. Pamiętaj jednak, aby zadbać o zdrowie. Wolne Koziorożce będą chętnie flirtować. Zajęte zaś będą zachęcać partnera do odpoczynku. Czekają Cię miłe spotkania rodzinne. W tym miesiącu, na Twoim koncie mogą pojawić się dodatkowe pieniądze.

WODNIK

(od 20 stycznia do 18 lutego)

Wolne Wodniki zaczną tęsknić za kimś z dawnych lat. Zajęte będą chciały poprawić atmosferę w życiu uczuciowym. W tym miesiącu docień siebie i spraw sobie drobną przyjemność. W sprawach finansowych kieruj się przede wszystkim rozsądkiem. Nie licz na pomoc ze strony rodziny.

RYBY

(od 19 lutego do 20 marca)

Uważaj na to, komu pożyczasz pieniądze. Nie wszyscy mogą być uczciwi. Wrzesień to dobry miesiąc na zapisanie się na badania kontrolne. W sprawach sercowych zajęte Ryby skupią się na codziennych sprawach. Wolne natomiast nie będą potrafiły podjąć decyzji.

BARAN

(od 21 marca do 19 kwietnia)

Zajęte Barany będą miały problem z dogadaniem się z partnerem. Wolne będą bardziej otwarte na zawieranie nowych znajomości. We wrześniu unikaj kłótni z rodziną. Pojawi się okazja do zarobienia dodatkowej gotówki. Uważaj na problemy ze zdrowiem, nie przemęczaj się.

BYK

(od 20 kwietnia do 22 maja)

Próbuj nowych rzeczy we wrześniu. Wolne Byki zaczną szukać miłości na własną rękę. Zajęte natomiast przestaną być przewidywalne. Wrzesień to dobry czas na zrobienie badań kontrolnych. Możesz być rozczarowany postawą bliskich.

BLIŹNIĘTA

(od 23 maja do 21 czerwca)

Będziesz musiał dokonać pewnych wyborów finansowych. To dobry miesiąc na wszelkie operacje i zabiegi – pomyśl o tym. Zajęte Bliźnięta skupią się na codziennych sprawach. Wolne zaczną nawiązywać nowe znajomości. Sprawy rodzinne będą ukształtowały się dobrze.

RAK

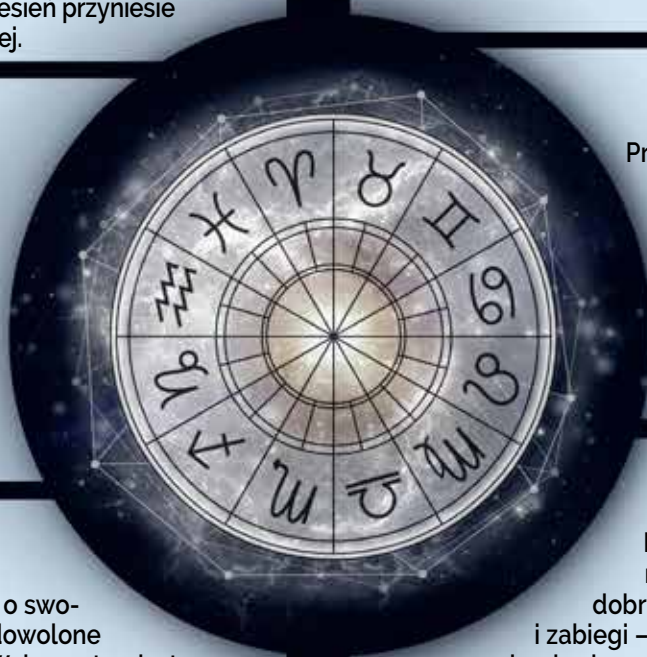
(od 22 czerwca do 22 lipca)

Poprawi się Twoja sytuacja materialna. Ten miesiąc sprzyja pod względem utrzymaniu diety i codziennych ćwiczeń. W sprawach rodzinnych staraj się nie zmieniać zdania. Wolne Raki będą chętnie szukać drugiej połówki. Zajęte będą musiały zaważać o uczucie.

LEW

(od 23 lipca do 23 sierpnia)

Pilnuj pieniędzy i nie pozwól sobie na pożyczki. Wrzesień będzie trudnym miesiącem pod względem dogadania się z bliskimi. Wolne Lwy muszą uważać na cudze obietnice. Zajęte zaś powinny zacząć patrzeć na partnera bardziej realnie.



ZOSTAŃ AMBASADOREM

GŁOSU SENIORA

WWW.GLOSSENIORA.PL



SOBIEŚLAW ZASADA
– HONOROWY AMBASADOR
GŁOSU SENIORA

DJ WIKI
– AMBASADOR
GŁOSU SENIORA



IX MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE

21–22 WRZEŚNIA 2022

