

Głos SENIORA



GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

NR 79 | PAŹDZIERNIK 2025 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl



STRONA INTERNETOWA
WWW.POLONIJNYGLOSSENIORA.COM



CHOROBY MĘŻCZYŹN
TEMATEM TABU



MAZOWIECKI
FESTIWAL SENIORÓW
SILVER STARS 2025



KAŻDY DZIEŃ JEST
DLA MNIE NIESPODZIANKĄ
WŁADYSŁAW GROCHOWSKI



ADRES REDAKCJI

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

REDAKTOR NACZELNY

Łukasz Salwarowski, salwarowski@manko.pl

REDAKTORZY WYDANIA

Wiktoria Piwowarska
Ewa Hotota
Witold Rozwadowski

WSPÓLPRACA

Władysław Grochowski
Wiesława Borczyk
Andrzej Stawiński
Beata Jaroszyńska
Rafał Krysiukiewicz
Zbigniew Tomczak
Jadwiga Wołkowska
Jadwiga Sinkiewicz
Tom Wiśniewski
Zofia Michalewicz
dr Krystyna Krzekotowska
Wiktoria Laskowska
Zofia Puszyńska
Barbara Napieralska
Joanna Orłowska
Krzysztof Korbiel
Anna Hofstätter
Aneta Łukaszewicz
Barbara Dargiewicz
Krzysztof Koch
Agnieszka Seweryn
Wojciech Guskowski
Lidia Kusz
Marian Biśta
Alina Gieniec
Michał Majchrzak
Janina Czaja
Wojciech Katkusiński
Małgorzata Miś

RADA PROGRAMOWA

prof. Marta Podhorecka
prof. Jerzy Sadowski
dr inż Anita Richert-Kaźmierska
dr Michał Zabojszcz
prof. Agnieszka Neuman-Podczaska
prof. Łukasz Balwicki
prof. Iwona Kowalska-Bobko
prof. Piotr Jankowski
dr Elżbieta Ostrowska
dr Andrzej Lejczak
dr Tomasz Majszyk
dr Marek Pilch

DYREKTOR BIURA

Ewa Hotota, programoks@manko.pl

MARKETING

Marcin Soltys, firmyoks@manko.pl,
marketing@manko.pl

PROMOCJA I PR

Karolina Kocur, promocja@manko.pl,
pr@manko.pl

PRENUMERATA

Zbigniew Jagoda, zbigniew.jagoda@manko.pl
Damian Łukowicz, kontakt@manko.pl

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Agnieszka Nowak
kartaseniara@manko.pl, (12) 644 59 22
Anna Gressel, gps@manko.pl, 507 634 147
Aleksandra Dzik
gminaprzyjaznaseniorom@manko.pl,
(12) 644 59 22
Barbara Miklaszewska
oks@manko.pl, 500 697 992

SKŁAD GRAFICZNY

Sławomir Wolsza

NAKLAD

35 000 szt.

DRUK

INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

www.glosseniora.pl

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

SPIS TREŚCI**WYWIAD NUMERU**

Każdy dzień jest dla mnie niespodzianką -
wywiad z Władysławem Grochowskim 4-5

STYLOWI SENIORZY

Modnie i z klasą 6

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Mój przyjaciel ma cztery łapy 7

SENIOR DZIAŁKOWIEC I GRZYBIARZ

Gdy za progrem jesień 8

Konkurs Senior Grzybiarz 8

MIŁOŚĆ PO 60-TCE

Małżeństwo na złoty medal 9

POLITYKA SENIORALNA

Co zmieni najem senioralny 10

Małopolski Senior Roku 11

PRACODAWCA PRZYJAZNY SENIOROM

Czy nowa ustawa zaktywizuje seniorów? 12

Pracodawca Przyjazny Seniorom 13

Srebrny Przedsiębiorca 13

OBYWATELSKI GŁOS SENIORA

Petycja „Prawo seniorek i seniorów do pracy” 14

Stop dyskryminacji toaletowej 14

Stop dyskryminacji transportowej 15

Apel Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW
do Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego 16

Apel Polskiego Związku Emerytów i Rencistów
do Ministra Finansów i Gospodarki 16

Miejskie Dni Seniora 17

Rzeszowskie Senioralia 17

Seniorze, walcz z niżej demograficznym 18

Stop dyskryminacji seniorów 19

Mediacje Ratują Relacje 20

Wspierajmy opiekunów 21

Pediatrzy-Seniorom 22

Ogólnopolska Konferencja Samorząd Przyjazny
Seniorom w Kolbuszowie 22

Zostań Spółdzielnią Mieszkańciami
Przyjazną Seniorom 23

Zostań Szpitalem Przyjaznym Seniorom 23

Seniorzy w Polsce wciąż niewidoczni -
nowe badanie Fundacji SeniorApp ujawnia ich
realne problemy 24

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów
2025 25

Narodowe Czytanie 2025 w Solecznikach 32

Działamy z potrzeby serca 33

15 lat Akademii Trzeciego Wieku w Wilnie 34

Jedno serce - dwie ojczyzny 35

„Razem dla Polski - ponad granicami, ponad
podziałami” 36

Działają mimo wojny 37

Święto ludzi pracy w USA 38

Uroczystości w Kwaterze Polskiej w Ponarach 38

Działają na rzecz polonijnej oświaty 39

Trzy pokolenia emigracji do Austrii 40

Polonijny Głos Seniora w Norwegii 41

Festiwal Polski w Tokio 2025 42

Towarzystwo Miłośników Wilna i Ziemi
Wileńskiej Oddział w Poznaniu 43

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44

Międzynarodowe Międzypokoleniowe
Muzeum Banknotów Głosu Seniora 44



Zadanie dofinansowane w ramach sprawowania opieki
Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią
i Polakami za granicą w 2025 roku



Szanowni Państwo,

Oddajemy w Wasze ręce najnowszy, październikowy Ogólnopolski Głos Seniora (nr 79), na który – jak wiemy – czekaliście z niecierpliwością. Jest to pierwsza w tym roku polonijna edycja naszego magazynu – **GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ** wydana przy wsparciu finansowym Senatu RP. Dlatego też, w numerze znajdziecie treści przygotowane we współpracy z naszymi partnerami z Austrii, USA, Kanady, Wielkiej Brytanii, Ukrainy, Australii, Norwegii, Litwy, a nawet Japonii! Naszą ideą jest wspieranie nie tylko Seniorów w Polsce, ale też za granicą oraz inspirowanie do podejmowania działań na rzecz osób starszych w innych krajach. Bo jesteśmy Solidarni z Seniorami wszędzie, również za granicą!

Jak zawsze, nie zabrakło również treści edukacyjnych z zakresu polityki senioralnej. O to, co zmieni ustawa o najmie senioralnym, zapytaliśmy Minister Marzenę Okłę-Drewnowicz. Rozmawialiśmy także z Marszałkiem Województwa Małopolskiego, Łukaszem Smółką, o najnowszej edycji plebiscytu „Senior i Seniorka Roku – poza Stereotypem”. Podobnie jak w poprzednim numerze, poruszyliśmy temat aktywności zawodowej 60+ oraz mieszkania przyjaznego seniorom. Przedstawiamy również nasze postulaty obywatelskie przeciwstawiające się dyskryminacji osób starszych na wielu płaszczyznach. O tym, że aktywność zawodowa nie zna wieku, przypomniał nam ambasador naszej kampanii **Srebrny Przedsiębiorca** Władysław Grochowski – polski przedsiębiorca, właściciel i prezes zarządu Arche SA, znany m.in. z rewitalizacji zaniedbanych budynków oraz innowacyjnych działań w tej dziedzinie. Jako senior pozostaje niezwykle aktywny – potrafi przejechać na rowerze nawet 100 km dziennie! To właśnie on jest bohaterem okładki tego wydania.

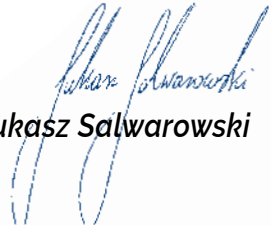
W tym numerze hucznie żegnamy lato, relacjonując liczne wydarzenia, które odbyły się w ostatnich tygodniach. Wśród nich znalazły się m.in.: Olimpiada Seniorów w Łazach, Pożegnanie Lata na Stegnach Północ, Południowo-Praskie, Nowohuckie, Rzeszowskie oraz Mieleckie Senioralia. Kontynuujemy także

kampanię **„Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać!”**. W jej ramach odbyły się w tym roku trzy konferencje pod hasłem **„Bezpieczny Senior”** – w Katowicach, Borzęcinie i Wojniczu. Zorganizowaliśmy również **Małopolskie Cyfrowe Kino dla Seniora**, realizowane przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego. Projekt ten stał się doskonałą okazją do rozmowy o bezpieczeństwie w sieci oraz do ostrzeżenia seniorów przed najnowszymi metodami oszustw.

79 numer magazynu Ogólnopolski Głos Seniora to także przestrzeń dla twórczych inicjatyw naszych czytelników. Efekty prezentujemy w naszych działach konkursowych, takich jak: *Stylowi Seniorzy*, *Senior Działkowiec*, *Miłość po 60-tce*, *Zwierzak lekiem na samotność*, oraz *Prześlij nam swój przepis*. Zachęcamy również do przystąpienia do naszych programów: *Gmina Przyjazna Seniorom* i *Ogólnopolska Karta Seniora*.

Przypominamy, że dołączenie do grona ambasadorów Głosu Seniora oraz przekazanie 1,5% podatku na Stowarzyszenie MANKO (KRS 0000225549) to wyraz wsparcia i uznania dla naszych działań na rzecz Funduszu Wsparcia Samotnych i Oszukanych Seniorów. Zapraszamy także do odwiedzania naszej strony internetowej: www.glosseniora.pl oraz kanału Głos Seniora TV na YouTube: <https://www.youtube.com/@GlosSenioraTV/videos>. Tymczasem życzymy Państwu miłej lektury oraz wielu inspirujących chwil spędzonych z Głosem Seniora.

SOLIDARNI Z SENIORAMI – RAZEM DAMY RADĘ!


Lukasz Salwarowski

Partnerzy i patroni honorowi



KAŻDY DZIEŃ JEST DLA MNIE NIESPODZIANKĄ

Rolnik, wójt gminy, artysta, przedsiębiorca i niepoprawny optymistą! Władysław Grochowski – prezes firmy ARCHE, znany z rewitalizacji zrujnowanych budynków i przekształcania ich w ekskluzywne hotele – to człowiek wielu talentów i pasji. Odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, Orderem Uśmiechu, tytułem Wizjonera Roku i Lidera Polskiego Biznesu, a w 2024 roku uhonorowany prestiżową nagrodą Polskiej Rady Biznesu im. Jana Kulczyka, zwaną „biznesowym Oscarem”. Ponadto wraz z żoną Leną zostali uhonorowani Nagrodą im. Nansena przyznawaną przez Wysokiego Komisarza Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców. Prezes Grochowski jest autorem inwestycyjnego Systemu Arche, za który otrzymał nagrodę specjalną Property Prize 2025. Ambasador kampanii Głosu Seniora, takich jak: Pracodawca Przyjazny Seniorom, Srebrny Przedsiębiorca, Ogólnopolska Karta Seniora oraz Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać. W wywiadzie zdradza swoją receptę na sukces i doskonałą formę po 70-tce.

Jest Pan dość barwną postacią, ale jak Pan sam by siebie określił? Kim Pan jest?

Żyję między ludźmi i chcę, żeby był ze mnie jakiś pożytek. Każdy dzień jest dla mnie niespodzianką i dlatego nadal jestem ciekawy świata! Miewam zupełnie odjechane pomysły, o których zapominam już następnego dnia. Czuje się spełniony, ale nigdy nie planowałem, że będę w tym miejscu, gdzie jestem.

Stworzył już Pan 23 hotele i wiele innych obiektów, które honorują Ogólnopolską Kartę Seniora. Jaka jest Pana recepta na sukces?

Jestem niepoprawnym optymistą i wszystko widzę pozytywnie. Zdecydowanie lepiej poruszam się w sytuacjach ekstremalnych. Gaszenie pożaru mnie nakręca i tylko takie, trudne projekty biorę, inne są mało ciekawe. Ale najważniejsze jest to, że nigdy się nie poddaję. Specjalizuję się w przywracaniu starym obiektom nowego życia, mimo, że mogłoby się wydawać, że ich czas już minął. Ale kiedy jakiś budynek podniesiemy z ruiny pozostaje wielka satysfakcja.

Skąd pomysł na biznes, polegający na modernizacji starych, zabytkowych budynków, tj. koszary, fabryki, których stan często jest katastrofalny i przekształcanie ich w nowoczesne hotele, które na nowo mogą służyć ludziom?

Nasz pomysł może jest niszowy, ale nie do podrobienia. Przy każdej inwestycji bierzemy pod uwagę element społeczny, szanujemy społeczność lokalną i liczymy się ze zdaniem ludzi i samorządu. Przed każdą modernizacją długo rozmawiamy i staramy się o wzajemne zrozumienie. Staramy



się uratować stare obiekty, oczywiście na tyle na ile jest to możliwe. Udaje nam się to zrobić gdyż mamy świetny zespół ludzi i odpowiedni potencjał. Jednak przywracanie życia zabytkowym obiektom nie jest łatwe. To bardzo kosztowne przedsięwzięcia, które na dodatek wymagają wielu uzgodnień. Jednak efekty wynagradzają trudności.

Czym wyróżniają się Pana hotele?

Szerokimi usługami dodatkowymi, związanymi m.in. z kulturą. Organizujemy koncerty czy spektakle teatralne. Mamy we wszystkich hotelach księgarnie całodobowe, a do tego organizujemy spotkania z pisarzami. Oczywiście mamy też sale gimnastyczne i boiska, dbamy o kondycję fizyczną

naszych gości i ich zdrowie. Właśnie z myślą o tym przygotowujemy żywność z lokalnych, świeżych produktów. Łączy się to z ideą współpracy ze społecznością lokalną, która jest istotna w naszych działaniach. Nasze obiekty powstają w konkretnym miejscu i chcemy, aby to miejsce współtworzyły. Wraz z modernizacją zabytkowych obiektów i przekształcaniem ich w hotele rewitalizujemy całe otoczenie. Dbamy o zieleni i inne elementy infrastruktury.

Poza hotelami Grupa Arche znana jest też z działalności filantropijnej?

Mamy Fundację Leny Grochowskiej, która działa od 2014 roku. Obecnie fundacja ma już pięć oddziałów. W pierwszych latach działalności skupiliśmy się na repatriacji i pomocy osobom, które kilkadziesiąt lat temu zostały wysiedlone z Kresów Wschodnich Rzeczypospolitej w głąb Związku Radzieckiego. Sprowadziliśmy 25 rodzin do Polski. Od 2019 roku rozpoczęliśmy działania na rzecz aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnością intelektualną. Prowadzimy warsztaty rękodzieła i kawiarnie, w których pracuje kilkadziesiąt osób z niepełnosprawnościami. Po agresji Rosji na Ukrainę pomagaliśmy uchodźcom, m.in. udzielając dachu nad głową wszystkim potrzebującym w domach schronienia.

Był Pan rolnikiem i wójtem gminy Trzebieszów, potem staje się Pan biznesmenem, tworząc firmę deweloperską Arche Spółka Akcyjna! Jak to się stało?

Rolnikiem jestem cały czas, mam trzydzieści parę hektarów, ale prowadzę je bardzo ekscesywnie. Uprawiam trochę warzyw i owoców, a oprócz tego hoduję daniela. Wójtem zostałem w 1990 roku, po przemianach w naszym kraju i od razu pomyślałem o spółce dla rolników. Wówczas wielu ludzi myślało o biznesie, taki był wtedy klimat, ale większość się bała i nie miała środków, aby rozpocząć działalność gospodarczą. Ja nauczyłem się zarabiać już w pierwszej klasie liceum. Robiłem zdjęcia dla szkół artystycznych i wystawiałem je na wystawy. Potrafiłem nie spać przez 3 noce, aby wywołać zdjęcia. Tak to się zaczęło.

Był Pan jednym ze sponsorów filmu „Układ Zamknięty”, który każdy przedsiębiorca powinien zobaczyć. Co Pana do tego skłoniło?

Biznes nie powinien służyć wąskiej garstce ludzi do szybkiego bogacenia się, wręcz przeciwnie, ma służyć całemu społeczeństwu do rozwoju. Niestety, stworzyliśmy taki system prawny, który nie



tylko utrudnia działalność gospodarczą ale wręcz sprzyja różnym aferzystom. System zamiast wspierać, to niszczy wielu przedsiębiorców. Coraz więcej ludzi ucieka z biznesu na etat. Prowadzenie działalności gospodarczej staje się nieopłacalne. A przecież nasz kraj chce i powinien rozwijać się szybciej.

A jaka jest Pana recepta na zdrowie i aktywność do późnych lat?

Konieczna jest aktywność fizyczna. Ja zacząłem jeździć na rowerze w czasie pandemii, kiedy zamknęli hotele. Dla mnie dziś przejechać 100 kilometrów trzy razy w tygodniu to żaden problem, a zdarzyło mi się przejechać i 200 km!

■ ROZMAWIALI:
ŁUKASZ SALWAROWSKI, WIKTORIA PIWOWARSKA



MODNIE, ALE Z KLASĄ

Zbliżająca się jesień wymusza nieco zmianę szykownych kreacji. Nasze stylowe seniorki zawsze jednak wiedzą, jak ubrać się tak, aby zaprzeć dech w piersiach. To mieszanka kreatywności, elegancji i szczypta kobiecego humoru. Tak prezentują się nasze modne zwyciężczynie!



TERESA MAZURKIEWICZ,
GRUPA WW&MODOWE
SZALEŃSTWA, MIELEC



MARIA RYBAK, MOKOTÓW



STANISŁAWA ŚLIWIŃSKA, USTKA



MARIA BRZEZICHA, INOWROCŁAW



WACŁAWA ŚWIECZKOWSKA
I MICHAŁ CIEŚLIŃSKI, CIECHOCINEK



MARTA SÓJKA, OPOLE LUBELSKIE



MAŁGORZATA SZKOP, BUKOWNO

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



MÓJ PRZYJACIEL MA CZTERY ŁAPY

Nie od dziś wiadomo, że czworonożny zwierz to najlepszy przyjaciel człowieka. W końcu to chodzące szczęście ma cztery łapy. Po raz kolejny udowadniamy, że zwierzak, szczególnie dla osoby starszej, to wspaniały lek na samotność. Zdjęcia naszych seniorów są tego doskonałym potwierdzeniem!



MARIAN I BARBARA BYLICCY Z LILI I BAJKĄ, RACIĄŻEK



ANIA I TITO, KRAKÓW



HELENA ROGACKA Z DORIS,
CZERMIN



ELA Z REKSIEM I AMI, KRĘPA



HELENA Z MILUNIĄ, WIELICZKA

SENIORZE, ADOPTUJ ZWIERZAKA!

W RAMACH KAMPANII „Zwierzak lekiem na samotność” przedstawiamy Wam dwa nowe zwierzaki z naszego partnerskiego schroniska. Hans i Kisiel nie mogą się doczekać, aż poznają prawdziwych przyjaciół i trafią do nowego domu!

Hans to około 2 letni psiak typu *border collie*, łagodny, który potrzebuje czasu i poczucia bezpieczeństwa, by krok po kroku odkrywać, że życie może być dobre. Choć bywa niepewny, Hans nie ma w sobie cienia agresji. Jest bystry i wrażliwy. Najlepiej będzie czuł się w cichej okolicy.



Przedstawiamy **Kisiela**, to uroczy, 3-letni kawaler w biało-czarnej „marynarce”, szuka swojego człowieka i kochającego domu. Kisiel to kot o wyjątkowym charakterze – jest miły, przyjazny i otwarty na dzieci. Będzie idealnym towarzyszem dla rodziny!



Informacje o możliwości adopcji HANSA i KISIELA znajdziecie pod numerem telefonu **12 429-92-41** oraz na stronie internetowej <http://www.schronisko.krakow.pl>.
KTOZ SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT W KRAKOWIE

GDY ZA PROGIEM JESIEŃ



MARIA JOLANTA
KWIATKOWSKA, ŻYRADÓW

▶ Miłośnicy hodowli warzyw, owoców i uprawy ogródków działkowych mieli tego lata ręce pełne roboty. Gdy zbliża się jesień, przychodzi powoli czas relaksu. Ogrody naszych seniorów wciąż jednak kwitną, przekonajcie się sami!



LEOKADIA MIKONIS, SOLECZNIKI, LITWA



MICHALINA RANOSZ, WIELICZKA



JOANNA GRUCHAŁA, KRAKÓW



HENRYK SCHUETZ, BRODNICA



TERESA, KRAKÓW

WEŹ UDZIAŁ W KONKURSIE
SENIOR GRZYBIARZ

KONKURS

Wyruszcie w las w poszukiwaniu grzybów. Swoimi zdobyczami podzielcie się z nami! Zdjęcie wraz z Waszymi zebranymi okazami prosimy przesyłać pod adres:

KONKURS@MANKO.PL

DO WYGRANIA:

Głos SENIORA

DRODZY SENIORZY!

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



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



MAŁŻEŃSTWO NA ŻŁOTY MEDAL

▶ **Połączyła ich wspólna pasja – sport. Ona – królowa nocnych biegów, po zwycięstwie w Botanicznej Piątce. Pierwsze miejsce na podium? Dla Teresy to po prostu wieczorny spacer w dobrym tempie. On – trener, kibic, a po biegu: osobisty masażysta i dostawca herbaty. Przedstawiamy sportowy duet – Teresę i Wiesława Ambrozików.**

Teresa to mistrzyni wszystkich sportów, które wymagają nie tylko szybkości, ale i stylu. Teraz widoczna na każdym leśnym biegu z kijami Nordic Walking, bo przecież trzeba ładnie wyglądać, gdy się wygrywa. Kiedy nie zdobywa podium w biegach leśnych, to podróżuje po Polsce, bo kto by nie chciał zwiedzać kraju, mając takiego trenera jak Wiesław?

Wiesław to trener, który doskonale wie, że najlepszy trening to... wyjazd. Przebiera się za kibica i wysyła żonę na górski szlak. A podczas gdy Teresa zdobywa kolejny szczyt (w dosłownym i przenośnym sensie), on w tym czasie dzielnie zdobywa... ławkę w parku.

Ich życie to sportowa przygoda – on planuje trasę każdej wycieczki, a ona realizuje plan (i to ze wszystkimi medalami). Wspólne treningi to ich sekretny sposób na udane małżeństwo: ona robi 10 km, on przynajmniej 2 – ale zawsze z widokiem na jej plecy, bo przecież to on ją nauczył, jak zwyciężać.

Dziś Teresa i Wiesław to nie tylko małżeństwo na medal, ale także inspiracja dla innych, nie tylko seniorów. Pokazują, że miłość i pasja nie mają daty ważności, a szczęście najlepiej smakuje wtedy, gdy dzieli się je we dwoje.

Jak mówi pani Teresa: „Zdobywam szczyty i biegi, Wiesław – moje serce, już od 43 lat! A nasi dwaj synowie to nasz żywy medal – i właśnie to jest nasze największe zwycięstwo!”.

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.

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

Na zwycięzców czeka voucher upominkowy na dwudniowy pobyt w Ośrodku Wypoczynkowym „Zakopiec” w Zakopanem (dwie doby hotelowe z wyżywieniem: śniadania i obiadyokolacje).



Uwaga! Nagroda jest przeznaczona dla osób z WAŻNĄ Ogólnopolską Kartą Seniora.



CO ZMIENI NAJEM SENIORALNY?



Celem projektu o zmianie ustawy o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i zmianie Kodeksu cywilnego jest wprowadzenie nowego rozwiązania w formie najmu senioralnego w ramach mieszkaniowego zasobu gminy. Ma ono zapewnić osobom starszym możliwość mieszkania w przestrzeni, która nie będzie ograniczać ich samodzielności i poczucia godności. Z dostępnych badań wynika, że populacja osób, zamieszkujących na wyższych piętrach w blokach bez wind oraz mających problemy z wejściem po schodach na kilka pięter może wynosić około miliona osób.

Proponowane rozwiązanie stanowi odpowiedź na wyzwania lokalnej polityki mieszkaniowej na rzecz osób starszych i ma na celu poprawę ich sytuacji życiowej. Dzięki niemu osoby starsze będą mogły jak najdłużej zachować niezależność we własnym miejscu zamieszkania, bez konieczności przeprowadzki do domu pomocy społecznej.

Projekt zakłada, że seniorzy zajmujący mieszkania w budynkach bez windy, położone co najmniej na czwartej kondygnacji naziemnej (czyli od 3. piętra wzwyż), będą mogli zawrzeć z gminą umowę najmu lokalu z zasobu gminnego. Warunkiem będzie jednoczesne wynajęcie gminie mieszkania, w którym dotychczas mieszkali. Gmina z kolei będzie mogła podnająć taki lokal osobom oczekującym na mieszkanie komunalne, zgodnie z obowiązującymi zasadami. W proponowanym rozwiązaniu stan prawny własności mieszkania osoby starszej nie ulegnie zmianie, tzn. pozostanie jej własnością.

Lokal wchodzący w skład mieszkaniowego zasobu gminy wynajmowany w ramach umowy najmu senioralnego, będzie musiał umożliwić osobom starszym swobodny dostęp, czyli znajdować się na parterze albo na wyższych piętrach, pod warunkiem, iż budynek będzie wyposażony w windę. W odróżnieniu od standardowego najmu lokali komunalnych, seniorzy nie będą musieli spełniać kryterium dochodowego. Wynajęcie osobom starszym takich lokali nie wynika z ich trudnej sytuacji materialnej, ale z ograniczeń w codziennym życiu spowodowanych utrudnionym dostępem do lokali położonych na wyższych piętrach.

W sytuacji rezygnacji osoby starszej z mieszkania w lokalu gminy, mieszkanie stanowiące jej własność jest jej zwracane, a w przypadku jej śmierci mieszkanie pozostaje w masie spadkowej. Jednocześnie stosunek najmu, którego stroną była zmarła osoba starsza, ustaje z chwilą jej śmierci, a w jej miejsce nie wstępują osoby trzecie.

Zaproponowano, aby możliwość zawierania umów najmu senioralnego zaczęła funkcjonować z początkiem 2026 roku.

MARZENA OKŁA-DREWNOWICZ
SEKRETARZ STANU W KPRM

MAŁOPOLSKI SENIOR ROKU

▶ To już XIX edycja Małopolskiego Plebiscytu „Seniorka i Senior Roku – Poza Stereotypem”, organizowanego przez Samorząd Województwa Małopolskiego. Dotąd tytułem tym uhonorowano 36 wyjątkowych Małopolan. Głos Seniora ma przyjemność patronować medialnie wydarzeniu. O najnowszej edycji plebiscytu rozmawiamy z Marszałkiem Województwa Małopolskiego, Łukaszem Smółką.

Czy w tegorocznej, już XIX edycji plebiscytu „Seniorka i Senior Roku Poza Stereotypem”, wprowadzono jakieś zmiany w porównaniu do lat poprzednich?

W tym roku, w związku z przypadającym 50-leciem ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce, chcemy zwrócić szczególną uwagę na ten aspekt działalności seniorów. Podczas oceny kandydatur, w sposób szczególny analizowany będzie wkład w rozwój idei ruchu UTW i edukacji ustawicznej. Przedstawiciele UTW, których dorobek w ostatnich latach był niezwykle ważny, chcemy uhonorować podczas uroczystej gali wieńczącej plebiscyt.

W jaki sposób wyłaniany są zwycięzcy?

Nadstawane zgłoszenia ocenia Kapituła Plebiscytu. Tworzą ją przedstawiciele organizacji seniorów, instytucji działających w środowisku osób starszych, a także reprezentanci podmiotów patronujących inicjatywie. Kapituła wybiera Laureatkę i Laureata (bądź po dwóch z nich), którzy otrzymają

tytuł Seniorki i Seniora Roku. Decyzja podjęta przez Kapitułę Plebiscytu staje się ostateczna po jej zatwierdzeniu przez Członka Zarządu Województwa Małopolskiego.

Czy osoby zgłoszone do plebiscytu w poprzednich edycjach, ale nie wybrane, mogą być zgłaszane ponownie?

Tak, regulamin nie przewiduje ograniczeń w tym zakresie.

Jakie znaczenie, Pana zdaniem, ma ten plebiscyt dla integracji międzypokoleniowej i przetymania stereotypów na temat osób starszych?

Ideą plebiscytu jest promowanie w społeczeństwie pozytywnych wzorców i łamanie stereotypów. Sylwetki seniorów, które poznajemy w każdej edycji plebiscytu, to piękne życiorysy przepełnione licznymi działaniami, służbą na rzecz drugiego człowieka czy realizacją swoich pasji. To, jak przygotowujemy młodzież do życia w społeczeństwie, w którym osoby starsze odgrywają istotną rolę, zaowocuje w przyszłości ich właściwą postawą wobec rodziców, znajomych czy sąsiadów.

Czy plebiscyt realnie wpływa na poprawę jakości życia seniorów w Małopolsce?

Seniorzy to niezwykle ważna grupa społeczna – to osoby, które przez lata budowały naszą wspólnotę, pracowały dla dobra regionu i kraju. Dziś naszym obowiązkiem jest zadbać o to, by w Małopolsce żyło im się coraz lepiej, bezpieczniej i godniej. Dlatego konsekwentnie rozwijamy politykę senioralną, programy profilaktyczne takie jak Małopolski Tele-Anioł czy wspieramy ich aktywności i uczestnictwo w życiu społecznym, także przez takie jak ten plebiscyt.

■ ROZMAWIAŁ:

ŁUKASZ SALWAROWSKI

PREZES ZARZĄDU STOWARZYSZENIE
MANKO, MIĘDZYNARODOWY
INSTYTUT ROZWOJU SPOŁECZNEGO





CZY NOWA USTAWA ZAKTYWIZUJE SENIORÓW?

W biurze Rzecznika Praw Obywatelskich, 4 września odbyła się debata na temat aktywności zawodowej seniorów pt. „Czy ustawa o rynku pracy i służbach zatrudnienia przyczyni się do zwiększenia aktywności zawodowej osób starszych?”. Eksperci dyskutowali czy nowe rozwiązania prawne, które weszły w życie w czerwcu tego roku, mogą się do tego przyczynić. W podsumowaniu panelu przeważał pesymizm, iż nowe przepisy nie spowodują rewolucji na rynku pracy. W dyskusji uczestniczyli także przedstawiciele Głosu Seniora: Tomasz Majczyk, Wojciech Kałkusiński oraz Beata Jaroszyńska.

Debatę otworzył zastępca Rzecznika Praw Obywatelskich dr hab. **Adam Krzywoń**, który przypomniał, że to piąta debata z cyklu poświęconego pracy osób starszych i stwierdził, że zarówno Rzecznik, jak i pracownicy BRPO konsekwentnie traktują aktywność zawodową seniorów jako temat praw człowieka związany z wartościami sprawiedliwości społecznej. Ekspert prawny w Zespole Prawa Pracy i Zabezpieczenia Społecznego BRPO **Dorota Siwiec** omówiła nowe regulacje zawarte w ustawie o rynku pracy i służbach zatrudnienia. Skupiła się na rozwiązaniach dotyczących osób w wieku 50+, których sytuacja na rynku pracy już z racji samego wieku jest mocno utrudniona.

Według uczestników debaty stwierdzono, że dziś trudno jednoznacznie ocenić czy nowe przepisy przyczynią się do większej aktywności osób starszych. Po pierwsze, jest zdecydowanie za wcześnie na ocenę nowych rozwiązań. **Urszula Murawska**, kierownik działu komunikacji i analiz Urzędu Pracy m.st. Warszawy, mówiła, że czas pokaże, czy skuteczność na rynku pracy dzięki nowym rozwiązaniom zostanie zwiększona. **Marta Drobisz**, ekspert rynku pracy w Manpower, dodała, że ustawa nie jest rozpropagowana i pracodawcy nie mają świadomości o przysługujących im dotacjach i innych rozwiązaniach, z których mogą skorzystać przy zatrudnieniu osób powyżej 50 roku życia. Według profesora **Jacka Męciny**, eksperta ds. prawa pracy i rynku pracy, ważniejsze jest, aby osoby starsze zachowały ciągłość współpracy z pracodawcą, gdyż seniorom bardzo trudno będzie znaleźć nowego pracodawcę. Wskazał również na konieczność większego nacisku na kształcenie ustawiczne seniorów oraz zwrócił uwagę na 4-letni okres ochronny w wieku przedemerytalnym, który jego zdaniem nie służy osobom w wieku przedemerytalnym. Ten przepis wręcz zniechęca pracodawców do zatrudniania osób w wieku przedemerytalnym.

Tomasz Schimanek, członek Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich, omawiając debatę zaznaczył, że ten cykl zostanie podsumowany w formie rekomendacji, część z nich będzie adresowana do seniorów i rządu, ale znajdują się tam również rekomendacje dla pracodawców, organizacji pozarządowych i całego społeczeństwa.

KOMENTARZE

Poruszyłem temat wypalenia zawodowego i zdrowia społeczeństwa. Wskazałem, że nie będziemy pracować, jeśli będziemy chorzy. W związku z tym należy troszczyć się o zdrowie pracowników również przed osiągnięciem wieku senioralnego. Żeby społeczeństwo pracowało i miało perspektywę w przyszłości, musi być zdrowe. W krajach, w których kondycja zdrowotna seniorów jest lepsza, chcą oni dłużej pracować.

■ LEK. MED

TOMASZ ADAM MAJSZYK
SPECJALISTA ANESTEZJOLOGII
I INTENSYWNEJ TERAPII



Dyskusja nt. zniesienia ochrony przedemerytalnej jest potrzebna, bo jest to element utrudniający zatrudnienie. Moje zgłoszone rekomendacje: bon na kształcenie ustawiczne nie powinien się odnosić tylko do bezrobotnych, ale powinien być dostępny też dla chętnych – aktualnie zatrudnionych, podobnie w zakresie pakietu aktywizacyjnego. Należy zrezygnować w przypadku emerytów z naliczania składek zdrowotnych oraz składek rentowych.

Podsumowanie: uelastycznienie rynku pracy, stałe podnoszenie kwalifikacji – ustawiczne kształcenie, elastyczne formy zatrudnienia dla osób starszych, usługi służb zatrudnienia nie mogą kończyć się z chwilą zatrudnienia pracownika, potrzebny monitoring.

■ **ZBIGNIEW TOMCZAK**

PRZEWODNICZĄCY
OBYWATELSKIEGO
PARLAMENTU SENIORÓW:





**PRACODAWCA
PRZYJAZNY SENIOROM**



**SREBRNY
PRZEDSIĘBIORCA**

Głos
SENIORA
GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

PRACODAWCA PRZYJAZNY SENIOROM

▶ **W I kwartale 2025 roku jedynie 9% osób w wieku emerytalnym (60/65–89 lat) pozostawało aktywnych zawodowo. W porównaniu z innymi krajami Polacy znacznie wcześniej rezygnują z pracy, co niesie poważne konsekwencje: pogorszenie stanu zdrowia, większą podatność na choroby, utratę poczucia sensu życia, a także przedwczesną niepełnosprawność i niesamodzielność. Odpowiedzią na to wyzwanie jest kampania Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora pod nazwą „Pracodawca Przyjazny Seniorom”.**

Kampania ma na celu zachęcanie seniorów do pozostawania aktywnymi zawodowo oraz promowanie wśród pracodawców idei zatrudniania osób 60+. Inicjatywę wspiera wiele instytucji, ekspertów i lekarzy, w tym m.in.: ZUS, MRiPS, MdsPS, PZERiI, UMWM, FPP, OFUTW i OPoWRS. Zachęcamy organizacje seniorskie oraz pracodawców do współpracy – zostańcie naszymi partnerami i razem działajmy na rzecz aktywizacji zawodowej seniorów!

Wraz z kampanią rozpoczynamy także dyskusję nad tym, jakie standardy powinien spełniać Pracodawca Przyjazny Seniorom. Jak najlepiej motywować osoby starsze do kontynuowania pracy? W jaki sposób zachęcać pracodawców

do otwartości na ich zatrudnianie? Jakie rozwiązania i zmiany prawne warto wprowadzić?

Czekamy na Wasze propozycje, inspirujące przykłady i dobre praktyki. Będziemy je promować i nagradzać. Pokażcie nam również pracowników, którzy odnaleźli się w pracy na emeryturze i mogą stać się wzorem dla innych.

Zgłoszenia i pomysły przesyłajcie na adres e-mail: programoks@manko.pl
lub pocztą tradycyjną na adres redakcji:
Głos Seniora, Osiedle Urocze 12, 31-953 Kraków.

SREBRNY PRZEDSIĘBIORCA



▶ **Wspieraj i promuj Srebrnych Przedsiębiorców! To główny przekaz najnowszej kampanii Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora oraz przedsiębiorstwa społecznego Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego.**



Często nie dostrzegamy, jak wiele korzyści niesie wspieranie seniorów prowadzących działalność gospodarczą. Każdy zakup w sklepie prowadzonym przez osobę starszą czy na straganie u seniorki nie tylko poprawia jej sytuację finansową, lecz także sprawia, że czuje się potrzebna i aktywna. To z kolei przedłuża nie tylko sprawność zawodową, ale i psychiczną seniorów, a w efekcie odciąża system ochrony zdrowia i opieki długoterminowej w Polsce.

Dlatego ogłaszamy konkurs „**Srebrny Przedsiębiorca**”!

Zgłaszajcie do nas seniorów i ich firmy – będziemy je promować i nagradzać. Szukamy ciekawych inicjatyw, które pokazują przedsiębiorczość i kreatywność pokolenia 60+.

Zgłoszenia możecie wysłać:

- mailowo: konkurs@manko.pl
- pocztą: **Głos Seniora, Osiedle Urocze 12, 31-953 Kraków**
- telefonicznie: **(12) 429 37 28**

Patronami konkursu są wybitni Srebrni Przedsiębiorcy: **Sobiesław Zasada** – prezes rady nadzorczej Grupy Zasada, prezes Fundacji Szerokiej Drogi oraz **Władysław Grochowski** – prezes Arche S.A.

PETYCJA „PRAWO SENIOREK I SENIORÓW DO PRACY”

To inicjatywa legislacyjna i działań organizacyjnych środowisk senioralnych dla aktywizacji zawodowej senierek i seniorów. Konkretnie propozycje zostały sformułowane jako wnioski po debatach przeprowadzonych na terenie całej Polski. Naszym celem jest stworzenie warunków, w których doświadczenie, kompetencje i potencjał senierek i seniorów będą traktowane jako wartość, nie zaś ograniczenie. Praca jako prawo, a nie przymus. Zależy nam na rozwiązaniach długofalowych, systemowych i całościowych, a nie cząstkowych i doraźnych.

STOP DYSKRYMINACJI SENIOREK I SENIORÓW NA RYNKU PRACY

Spółeczeństwo polskie starzeje się. Emerytów jest coraz więcej – pracujących coraz mniej. Seniorzy chcą, mogą i potrzebują pracować ale pracodawcom nie opłaca się ich zatrudniać. STOP dyskryminacji seniorów na rynku pracy!!!

Apelujemy do Marszałka Sejmu Szymona Hołowni o powołanie parlamentarnego zespołu przedstawicieli środowisk: parlamentarnego – senioralnego – pracodawców – eksperckiego dla opracowania systemowych zmian ułatwiających seniorkom i seniorom podjęcie pracy.

Apelujemy do Premiera Rządu Donalda Tuska o podjęcie działań organizacyjnych i pilnego wdrożenia zmian, by wyzwolić społeczny potencjał senierek i seniorów dla ich dobra zdrowia, rodzin i całego społeczeństwa. W szczególności:

- deregulację i uproszczenie przepisów,
- zniesienie składek ZUS dla osób osiągniętych wiek emerytalny 60/65,
- utworzenie Państwowego Funduszu Aktywizacji Seniorów,
- modyfikację ochrony przedemerytalnej by ułatwić zatrudnianie,
- wsparcie w poszukiwaniu pracy,
- rozpatrzenia wniosków z debaty RZECZ-POSPOLITA SENIORÓW.

■ **ANDRZEJ SŁAWIŃSKI**

KOORDYNATOR OGÓLNOPOLSKI
DS. KLUBU SENIORA POLSKA 2050



Podpisy pod petycją będą zbierane do 16 października br.
Petycję można podpisać na stronie www.naszademokracja.pl/p/Petycja-SENIORZY

STOP DYSKRYMINACJI TOALETOWEJ



Badania mówią, że 96,7% seniorów bierze pod uwagę dostęp do toalety przy planowaniu aktywności poza domem, a aż 20% z nich rezygnuje z wyjścia do miejsca, gdzie brak bezpłatnych toalet. To nasila problem samotności, społecznej izolacji, bezruchu. Izolacja kończy się dla seniorów depresją i przedwczesną niepełnosprawnością, w efekcie takie starsze osoby mogą trafić do DPS-u czy ZOL-u, a to koszt od 6 do 12 tys. zł miesięcznie. Dlatego kontynuujemy kampanię TOALETY RATUJĄ ŻYCIE.

Niedobór ogólnodostępnych toalet to bolączka wielu polskich ulic, parków, supermarketów i urzędów. Statystyki są alarmujące – w całym kraju na 12 tysięcy mieszkańców przypada zaledwie jedna publiczna toaleta! W Krakowie, mieście odwiedzanym przez miliony turystów rocznie, jest ich zaledwie 65. W ramach kampanii otrzymujemy skargi od Czytelników z Warszawy, Krakowa, Bydgoszczy, Kołobrzegu, Kłodzka czy Poznania – miast o dużym znaczeniu turystycznym, które powinny być wzorem dostępności infrastruktury publicznej.

Braki te szczególnie dotkliwie odczuwają seniorzy. Osoby starsze, z uwagi na stan zdrowia, częściej potrzebują korzystać z toalet, jednak napotykać liczne bariery. Mimo że prawo nakłada obowiązek zapewnienia toalet w budynkach użyteczności publicznej, w praktyce dostęp do nich bywa utrudniony.

APELUJEMY:

- do władz państwowych – o zmianę prawa i ustawowy nakaz montażu bezpłatnych i ogólnodostępnych toalet w budynkach użyteczności publicznej, bankach czy supermarketach,
- do samorządów – o montaż ogólnodostępnych toalet w urzędach, parkach, na dworcach, przystankach i przy cmentarzach,
- do supermarketów – udostępnicie bezpłatne toalety, a my będziemy Was promować.

Zwracamy się do Czytelników – jeśli byliście świadkami lub ofiarami dyskryminacji toaletowej, prosimy o przesłanie takiej informacji na adres e-mail: ogs@manko.pl, pocztą tradycyjną na adres: os. Uroczę 12, 31-953 Kraków lub telefonicznie pod numerem: (12) 429 37 28.

STOP DYSKRYMINACJI TRANSPORTOWEJ

Samotność dotyka dziś aż 40% seniorów – a jej źródłem są często bariery cyfrowe, architektoniczne, brak dostępnych toalet czy ograniczona mobilność. Te przeszkody zamieniają codzienność w izolację, prowadząc do depresji, demencji i niepełnosprawności. Tymczasem decydenci wielu miast zamiast usuwać bariery, wprowadzają nowe utrudnienia, które jeszcze bardziej pogłębiają wykluczenie osób starszych. Jako członkowie Rady Dostępności stanowczo sprzeciwiamy się takim praktykom!

Z badań wykonanych na zlecenie Warszawskiego Instytutu Bankowości wynika, że co najmniej 15% seniorów (osób w wieku 60+) nie używa kart płatniczych ani nie płaci telefonem, tylko gotówką. Tymczasem coraz więcej usług i towarów można nabyć tylko za pomocą płatności zbliżeniowych. Dotyczy to też usług komunalnych, takich jak przejazdy komunikacją publiczną. Jako członkowie Rady Dostępności apelujemy o zapewnienie równego dostępu do usług i możliwości płatności dla wszystkich obywateli, niezależnie od wieku i stopnia zaawansowania cyfrowego!

Coraz więcej miast, wymieniając automaty do sprzedaży biletów komunikacji miejskiej, montuje urządzenia, w których można płacić wyłącznie zbliżeniowo – kartą lub telefonem. Biletomaty obsługujące gotówkę stają się coraz rzadsze, co stanowi poważny problem dla seniorów, którzy nie korzystają z kart płatniczych ani płatności mobilnych. Tymczasem gotówka jest w Polsce oficjalnym środkiem płatniczym, a samorządy – jako właściciele komunikacji miejskiej – nie powinny dyskryminować obywateli za to, że posługują się tradycyjnymi pieniędzmi. Lista samorządów, które dyskryminują swoich mieszkańców jest długa. Jak donoszą nasi Czytelnicy gotówką w komunikacji miejskiej nie zapłacimy w coraz większej ilości autobusów: we Wrocławiu, Poznaniu, Warszawie, Gdańsku czy Bydgoszcz, Legnicy, Rybniku czy Tychach.

W gronie miast, które ograniczają możliwość płacenia gotówką, jest Kraków. Od 1 września na wielu liniach pojawiły się autobusy, które posiadają biletomaty, w których można płacić TYLKO kartą lub zbliżeniowo, ale po zakupie pasażer nie otrzymuje nawet tradycyjnego biletu. Pozostaje tylko zapis transakcji na koncie kupującego. Takie rozwiązanie już przysporzyło kłopotów wielu seniorom, którzy niezbyt biegle posługują się nowymi technologiami. Przecież nie posiadając bankowości w telefonie, nie można od razu sprawdzić czy transakcja została zawarta. W połowie września Gazeta Krakowska, w artykule Jolanty Biatek pod tytułem: „Kupiła bilet MPK w aplikacji, a mimo to zapłaciła karę” opowiada o doświadczeniu Krakowianki, która nie mogła uruchomić aplikacji w telefonie, bo chwilowo nie miała zasięgu. Jej wyjaśnienia nie przekonały kontrolerów i wypisali jej mandat, a krakowski ZTP odmówił anulowania tej kary.



Na stronie internetowej www.krakowdlamieszkanow.com można podpisać popieraną przez nas petycję w sprawie utrzymania możliwości zakupu biletów komunikacji miejskiej za gotówkę.

W wielu miastach na dworcach (np. w Łukowie Lubelskim) likwidowane są kasy biletowe, przez co wielu seniorów nie jeździ koleją, bo nie potrafią używać biletomatów. W miastach i na wsiach likwidowane są także połączenia. Przykładowo, w Warszawie trwały protesty seniorów o przywrócenie autobusu łączącego Powsin z centrum miasta. Sprzeciwiamy się dyskryminacji transportowej osób starszych i apelujemy do samorządów o natychmiastową korektę swoich działań w tym zakresie.

Byliście ofiarą dyskryminacji transportowej? Skontaktujcie się z nami mailowo: glos.seniora@manko.pl, pocztowo: Głos Seniora, Osiedle Uroczce 12, 31-953 Kraków lub telefonicznie: (12) 429 37 28.

APEL OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ UTW DO MINISTRA NAUKI I SZKOLNICTWA WYŻSZEGO

W imieniu Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku prezes Wiesława Borczyk zwróciła się do Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z apelem o wsparcie UTW w zakresie upowszechniania i popularyzacji nauki we współpracy z uczelniami wyższymi i środowiskiem naukowym.

W apelu czytamy m.in., że: „Realizowane przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego programy Społecznej Odpowiedzialności Nauki mają na celu popularyzację i upowszechnianie nauki oraz badań naukowych, ale także rozbudzanie ciekawości poznawczej i integrację społeczności lokalnej z ośrodkami akademickimi. Mają wyrównywać szanse edukacyjne i docierać do tych części kraju, w których do tej pory aktywność akademicko-naukowa nie istniała. Społeczna Odpowiedzialność Nauki ma stanowić istotną ofertę dla szerokiego forum społecznego. Ma pomagać w identyfikowaniu szans i możliwości, wspomagać dialog i angażować szerokie grupy interesariuszy, zwiększać wydajność i efektywność prowadzonych działań w zakresie nauki i badań, realizując Trzecią Misję Uczelni. (...) Program ma na celu również aktywizację społeczną i intelektualną seniorów oraz zapobieganie społecznemu wykluczeniu osób starszych. Są to działania wpisujące się w „Trzecią Misję

Uczelni”, czyli kreowanie relacji uczelni z ich otoczeniem, popularyzację nauki oraz wspomaganie rozwoju społecznego.”

W tym roku Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce obchodzą jubileusz 50-lecia swojej działalności na rzecz edukacji i aktywizacji seniorów, przez wszystkie minione lata realizując wiele działań mających na celu upowszechnianie nauki polskiej. Dlatego jest to dobry moment, aby zacieśnić współpracę UTW z uczelniami. Równocześnie, prezes Wiesława Borczyk przypomniała, iż w poprzednich latach funkcjonowały programy dedykowane UTW i zaapelowała, aby również w tym roku znalazły się na ten cel środki.

Apel popiera Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora.

■ **WIESŁAWA BORCZYK**
PREZES OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI
STOWARZYSZEŃ UNIWERSYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU



APEL POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW I RENCISTÓW DO MINISTRA FINANSÓW I GOSPODARKI

Największa organizacja zrzeszająca polskich emerytów i rencistów wystosowała apel do Andrzeja Domańskiego Ministra Finansów i Gospodarki, w którym postuluje, aby składki rentowe pobierane od pracujących emerytów były dopisywane do ich indywidualnych kont emerytalnych. Do tego apelu przyłącza się Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Poniżej treść apelu.

„W imieniu Polskiego Związku Emerytów i Rencistów – ogólnopolskiego stowarzyszenia zrzeszającego ponad 250 tys. członków – osób starszych, a także niepełnosprawnych zwracam się o rozwiązanie następującego problemu:

Osoby, które mają ustalone prawo do emerytury i poza otrzymywaniem świadczenia emerytalnego kontynuują zatrudnienie i z tego tytułu pobierane są od nich ustawowe składki – emerytalna i rentowa. I o ile składki emerytalne pobierane od tych osób dopisywane są do indywidualnych kont emerytalnych, to składki rentowe gromadzone w ramach funduszu rentowego są przeznaczane na renty z tytułu niezdolności do pracy i renty rodzinne. Renty te przysługują osobom, które nie mają ustalonego prawa do emerytury.

Tak więc emeryci, od których pobierane są składki rentowe nie uzyskują z tego tytułu żadnych dodatkowych uprawnień

ani nie dostaną żadnego dodatkowego świadczenia. Płacą składki nie otrzymując nic w zamian – teraz ani w przyszłości.

Sytuacja taka jest co do zasady niekonstytucyjna (art.2) i krzywdząca, na co zwracają uwagę liczni emeryci, kierując do naszego stowarzyszenia pytania i skargi w oczekiwaniu, że Polski Związek Emerytów i Rencistów pomoże w rozwiązaniu tego problemu. Stosunkowo proste rozwiązanie stanowiłoby wprowadzenie przepisu, żeby od pracujących emerytów składka rentowa dopisywana była do ich indywidualnych kont emerytalnych (...).”

■ **DR ELŻBIETA OSTROWSKA**
PRZEWODNICZĄCA ZARZĄDU GŁÓWNEGO
POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW I RENCISTÓW



MIELECKIE DNI SENIORA



20 września na Placu Armii Krajowej w Mielcu, naszej partnerskiej Gminie Przyjaznej Seniorom, odbył się finał wyjątkowego święta – VIII Mieleckich Dni Seniora. To było zwieńczenie dwutygodniowych aktywności seniorów, którzy w tym okresie władali symbolicznym kluczem do miasta. – Ten klucz wraca, ale my jesteśmy przez cały rok dla Was – powiedział Radosław Swół, prezydent Mielca.

W programie w klimacie portugalskim nie zabrakło barwnego korowodu, występów artystycznych, wspólnej zabawy oraz koncertu słynnego Alexandra Martineza. Głos Seniora reprezentowali Prezes MANKO – Głosu Seniora Łukasz Salwarowski oraz Koordynatorka Programu Gmina Przyjazna Seniorom Agnieszka Nowak. Prezes podczas wystąpienia mówił m.in. o kampanii Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać oraz o programie Ogólnopolska Karta Seniora. Następnie w uznaniu zasług za realizację wyjątkowo skutecznej polityki senioralnej wręczył tytuł Przyjaciela Seniorów na ręce Prezydenta Mia-



sta Mielca – Radosława Swoła, Przewodniczącej Mieleckiej Rady Seniorów – Stanisławy Rzeźnik oraz Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia UM Mielca – Agaty Ćwięki. W wydarzeniu wzięło udział ponad 500 seniorów z Polski i zza granicy. W wydarzeniu wzięła udział reprezentacja i artyści z partnerskiego miasta Villa Nova de Poiares w Portugalii, a nasze partnerskie Gminy Przyjazne Seniorom reprezentowali seniorzy z Gorlic, Tarnobrzegu,

Sędziszowa Małopolskiego, Dębicy oraz Rzeszowa. Gratulacje i podziękowania dla organizatorów, uczestników, gości i partnerów za wspólne świętowanie!

RZESZOWSKIE SENIORALIA



W dniach 5-12 września odbyły się tegoroczne Senioralia Rzeszowskie. Organizatorzy: Rzeszowski Dom Kultury, Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Rzeszowa oraz Rzeszowska Rada Seniorów. Przygotowanych zostało ponad 30 wydarzeń o charakterze kulturalnym, edukacyjnym, zdrowotnym i turystycznym, w tym: koncerty, potańcówki, spotkania i pokazy. Patronat medialny nad imprezą sprawował Głos Seniora. W uroczystym otwarciu Święta rzeszowskich Seniorów uczestniczył nasz ambasador, Marek Pilch.

Senioralia, podobnie jak w latach poprzednich, były okazją do aktywizacji i integracji starszych mieszkańców miasta i regionu, ale też zaprezentowania pasji, talentów i dorobku seniorów. Tradycyjnie już rozpoczęto je od przekazania kluczy do miasta, wspaniałej zabawy podczas koncertu Alexandra Martineza i potańcówki plenerowej. Rzeszowska Rada Seniorów, już po raz trzeci, nadała tytuły Seniorów z Pasją. W tym roku otrzymały je trzy panie: Maria Rudnicka, Nina Opic i Maria Leśniewska.

Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się akcja profilaktyczna z zakresu zdrowia „Zdrowie w twoich rękach



- profilaktyka dla seniorów”, z badań i konsultacji skorzystało ponad 1100 osób. Ponadto zwiedzenie Zamku Lubomirskich, spacer w lasach głogowskich, marsz Nordic Walking, zajęcia z fizjoterapeutą, koncert chóru, spektakl teatralny, spotkanie z podróżnikiem, seanse filmowe, spotkanie z Seniorami z Pasją, wernisaż wystawy, gimnastyka w wodzie,

to wydarzenia, które cieszyły się największym zainteresowaniem seniorów. I wreszcie wielki finał na Rzeszowskich Bulwarach – na koncert zespołu Baciary przybyły tłumy. Była to okazja do znakomitej zabawy i integracji: seniorów i młodzieży.

SENIORZE, WALCZ Z NIŻEM DEMOGRAFICZNYM!

Zachęć swoje dzieci i wnuki do udziału w programie Arche: „Zrób dziecko w hotelach Arche”. Grupa ARCHE – partner naszych pro-seniorskich programów tj. Ogólnopolska Karta Seniora, Głos Seniora, Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać oraz Srebrny Przedsiębiorca startuje z programem Arche Pokolenia, który ma wspierać polskie rodziny i zachęcać je do zwiększania dzietności. Bo, jak mówi nasz ambasador dr Marek Pilch: „Gdzie młodzież nie może, tam Senior pomoże”.

Każda para, która poczne dziecko w jednym z 23 Hoteli Arche otrzyma:

- Bezpłatne przyjęcie rodzinne (np. chrzciny) w hotelowych salach i restauracjach.
- Nagrody finansowe – nawet 10 000 zł dla pracowników i klientów kupujących mieszkania od Grupy ARCHE, którzy powiększą rodzinę w ciągu 5 lat.
- Parki pamięci z drzewkami sadzonymi na cześć narodzin dziecka.
- Specjalny pakiet powitalny dla pierwszego dziecka poczętego w ramach programu.



Prezes Arche, Władysław Grochowski podkreśla, że biznes powinien wspierać społeczeństwo – także w walce z kryzysem demograficznym. Do 2060 roku przewiduje się spadek liczby ludności Polski o 6,7 miliona osób, do około 30,9 miliona, a to spowoduje kryzys demograficzny, brak pracowników, podatników i załamanie gospodarki.

– „Zadbaj o poczęcie dziecka w hotelu ARCHE”, to kampania marketingowa, która nawet ma wywołać uśmiech, ale jest naszą odpowiedzią na poważny problem, który trapi

nasz kraj – wyjaśnia Władysław Grochowski, prezes ARCHE i dodaje: – Sytuacja jest poważna, gdyż jako naród wymieramy. Mam nadzieję, że nasza akcja stanie się inspiracją dla innych przedsiębiorców w Polsce. To nie tylko sprawa rządu, ale nas wszystkich”.

Niektóre obiekty hotelowe Arche gotowe są kompleksowo obsługiwać pary, które chcą założyć rodzinę i posiadać dzieci. W wielu zabytkowych budynkach, które zostały adaptowane na hotele, są odrestaurowane kaplice czy nawet kościółki, w których można udzielić ślubu i chrztu.

Szczegółowe informacje dotyczące możliwości uzyskania nagród w ramach programu ARCHE POKOLENIA można znaleźć na stronie GRUPY ARCHE – Arche Pokolenia oraz na podstronach: Regulamin dla Gości hoteli Arche i Regulamin dla nabywców lokali mieszkalnych.



W hotelach ARCHE udzielane są rabaty dla gości z Ogólnopolską Kartą Seniora i z Kartą Dużej Rodziny oraz dla rodzin z dziećmi do 12 roku życia. Hotele ARCHE znajdują się w Warszawie, Wrocławiu, Łodzi, Gdańsku, Siedlcach, Lublinie, Częstochowie oraz w Pile, Janowie Podlaskim, Natęchowcu, Żninie, Mielnie i Łochowie. Pełna lista hoteli na stronie: arche.pl/hotele.

STOP DYSKRYMINACJI SENIORÓW

▶ Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora, członek Rady Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Rady ds. Polityki Senioralnej przy KPRM, w ramach projektu Obywatelski Głos Seniora apeluje o zwiększenie dostępności dóbr i usług dla seniorów w Polsce. Jeśli widzisz przejawy braku dostępności – wyślij opis sytuacji na kontakt@manko.pl lub pocztą: os. Urocze 12, 31-953 Kraków. Reaguj i zgłaszaj postulaty – miej wpływ na swój los! Solidarni z Seniorami – Razem damy radę!



STOP DYSKRYMINACJI JĘZYKOWEJ Wzywamy prawników, urzędników, banki, ubezpieczycieli i instytucje do stosowania prostego, przystępnego języka zamiast urzędowo-prawniczej mowy.



STOP NIEWOLNICTWU CZWARTEGO PIĘTRA Apelujemy do samorządów, spółdzielni i wspólnot – o instalację wind w budynkach powyżej 3 pięter, z wykorzystaniem Funduszu Dostępności, a do decydentów o wprowadzenie zakazu budowy bloków bez wind.



STOP DYSKRYMINACJI TOALETOWEJ 20% seniorów nie wychodzi z domu z powodu braku bezpłatnych publicznych toalet. Wzywamy samorzady do instalowania ich na Waszym terenie, a decydentów o wprowadzenie nakazu ich budowy we wszystkich dyskontach.



STOP DYSKRYMINACJI CYFROWEJ Osoby 60+ nie mogą korzystać z rowerów, hulajnóg i komunikacji miejskich, a firmy energetyczne doliczają opłaty za papierowe faktury. Wzywamy do zaprzestania tego procederu i wdrożenia edukacji cyfrowej seniorów. Zachęcamy do zgłaszania przypadków dyskryminacji cyfrowej.



STOP DYSKRYMINACJI EKONOMICZNEJ Apelujemy do lekarzy o obniżenie opłat za prywatne wizyty. 300 zł za konsultację jest nieosiągalne przy przeciętnej emeryturze 1700 zł. Po latach finansowania państwowych studiów medycznych oczekujemy rozsądnych kosztów leczenia dla seniorów. Apelujemy także do firm o honorowanie Ogólnopolskiej Karty Seniora.



STOP DYSKRYMINACJI ZAWODOWEJ Mimo możliwości pracy seniorzy w wieku emerytalnym często są wysyłani na emeryturę, co prowadzi do przedwczesnej dezaktywacji fizycznej i psychicznej, samotności oraz utraty samodzielności. Należy pozwolić seniorom kontynuować aktywność zawodową, a jeśli trzeba – zapewnić możliwość przekwalifikowania się, zmiany stanowiska lub zakresu obowiązków.



STOP DYSKRYMINACJI TRANSPORTOWEJ W wielu miastach wprowadzane są tylko bezgotówkowe biletomaty, a kolejowe okienkowe kasy są likwidowane. Likwiduje się także wiele połączeń autobusowych i kolejowych, co pogłębia izolację i samotność seniorów. Wzywamy do odwrócenia tego trendu.



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

■ ŁUKASZ SALWAROWSKI
PREZES ZARZĄDU STOWARZYSZENIE MANKO
MIĘDZYNARODOWY INSTYTUT ROZWOJU SPOŁECZNEGO

MEDIACJE RATUJĄ RELACJE

„Nie chciałam iść do sądu przeciwko własnym dzieciom. To by mnie zniszczyło. Ale też nie mogłam pozwolić, żeby mnie pomijano i traktowano jak kogoś, kto już się nie liczy” – mówi pani Anna, 74-letnia emerytka. **To właśnie takie historie stały się impulsem do ogólnopolskiej kampanii społecznej „Mediacje ratują relacje”, organizowanej przez Ośrodek Dialogu, Edukacji i Rozwoju Mediacji i Stowarzyszenie MAN-KO, Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego. Patronem medialnym kampanii jest Głos Seniora.**

CZYM JEST MEDIACJA?

Mediacja to dobrowolna, poufna i bezpieczna forma rozmowy, prowadzona przy wsparciu bezstronnego specjalisty. To przestrzeń, w której na nowo można usłyszeć drugą stronę, a przede wszystkim zostać wysłuchanym. Dzięki niej można znaleźć trwałe rozwiązanie, które usatysfakcjonuje wszystkich uczestników konfliktu.

DLACZEGO WARTO?

Ogólnopolska kampania „Mediacje ratują relacje” pokazuje, że mediacja może być dla seniorów czymś znacznie więcej niż formalną procedurą. To przede wszystkim szansa na uniknięcie stresu i przewlekłych procesów sądowych, które potrafią ciągnąć się latami i wyczerpywać psychicznie. Mediacja zapewnia możliwość zachowania dobrych relacji: z rodziną, sąsiadami czy bliskim otoczeniem – nawet podczas trudnych spraw, dotyczących majątku, opieki czy codziennego życia. Daje poczucie bezpieczeństwa, które łatwo stracić w obliczu konfliktów, a jednocześnie wprowadza do rozmowy wzajemny szacunek i pozwala osiągnąć porozumienie.

Samotność to największe zagrożenie – osłabia zdrowie, odbiera siły i czujność. W naszej kampanii tak mocno podkreślamy bezpieczeństwo relacyjne – poczucie, że obok są ludzie, z którymi można rozmawiać – wyjaśnia Rafał Krysiukiewicz, Prezes Stowarzyszenia, mediator.

Mediacja to nie tylko sposób na rozwiązanie sporu, ale przede wszystkim ochrona człowieka – jego godności, relacji i poczucia bezpieczeństwa – mówi Beata Jaroszyńska, Wiceprezes Stowarzyszenia i doświadczony mediator rodzinny.



Każdy senior, który zmagają się z konfliktem lub obawia się o swoje bezpieczeństwo w relacjach, może zgłosić się do Stowarzyszenia „Ośrodek Dialogu, Edukacji i Rozwoju Mediacji”. Pierwsza rozmowa nic nie kosztuje, a może zmienić bardzo wiele.

Wiecej informacji można znaleźć na stronie:

www.dialog.edu.pl, info@dialog.edu.pl.

5 POWODÓW, BY WYBRAĆ MEDIACJĘ:

- 1. Spokój zamiast stresu.** Mediacja przebiega w atmosferze dialogu, a nie walki na sali sądowej. To mniej nerwów i więcej szacunku.
- 2. Oszczędność czasu i pieniędzy.** Zamiast latami czekać na orzeczenie, spór można zakończyć w ciągu kilku spotkań. Koszty są nieporównywalnie niższe niż w procesie sądowym.
- 3. Bezpieczeństwo relacji.** Mediacja pozwala zachować więzi – z rodziną, sąsiadami czy bliskimi. Nie ma przegranych, obie strony mogą zyskać.
- 4. Twoje zdanie się liczy.** Mediator dba o to, by każda ze stron mogła mówić swobodnie. Seniorzy odzyskują poczucie wpływu i kontroli nad własnym życiem.
- 5. Poufność i godność.** To, co powiedziane w mediacji, pozostaje w jej ramach. Rozmowy są poufne, a uczestnicy traktowani z szacunkiem.



WSPIERAJMY OPIEKUNÓW

Jak trudna jest opieka w domu nad osobą po udarze czy zawale wiedzą tylko ci, którzy musieli, czy wciąż muszą się z tym zmagać. Na szczęście pojawiają się inicjatywy, dzięki którym opiekunowie osób niesamodzielnych nie są pozostawieni sami. W ramach kampanii Głosu Seniora – Wspierajmy opiekunów, prezentujemy dobre praktyki w tej materii. Dobrym przykładem jest nieodpłatna pomoc realizowana w ramach projektu „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie”.



Projekt dofinansowany jest ze środków UE oraz współfinansowany ze środków m. Krakowa. Opiekunowie mogą skorzystać z czterech form wsparcia: wczesnej opieki poszpitalnej, opieki wytchnieniowej, pomocy menadżera opieki oraz z wypożyczalni sprzętu medycznego. Wsparcie adresowane jest do opiekunów faktycznych (nieformalnych), czyli najczęściej bliskich opiekujących się osobami potrzebującymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, którzy są mieszkańcami gminy miejskiej Kraków.

W tym projekcie nowatorską ofertą jest wczesna opieka poszpitalna, aby z niej skorzystać opiekun musi zgłosić taką potrzebę do 24 godzin od wypisania bliskiego ze szpitala. Zgłoszenia można dokonać telefonicznie, nawet w sobotę. Jak zapewnia koordynatorka projektu Alicja Kochan-Janik, przyjmujący mają świadomość, że w Polsce wypisy najczęściej są realizowane w piątek.

– Zdarza się, że opiekunowie trafiają do nas jeszcze przed wypisaniem krewnego ze szpitala i wtedy też przyjmujemy zgłoszenie, ale oczywiście pomoc jest świadczona, kiedy osoba niesamodzielna jest już w domu. W ramach tej formy wsparcia z opiekunem i jego podopiecznym pracują: pielęgniarka, fizjoterapeuta i opiekun medyczny. Wczesna opieka poszpitalna to wielokierunkowe wsparcie w trybie pilnym osób wymagających opieki

w miejscu zamieszkania i ich opiekunów. Wspieramy podopiecznych np. zmieniając opatrunki, prowadząc czynności higieniczne czy rehabilitując i jednocześnie szkolimy opiekunów, jak mogą to robić, gdy naszego zespołu nie będzie na miejscu – mówi Alicja Kochan-Janik.

Informacje na temat możliwości skorzystania ze wsparcia dla opiekunów osób niesamodzielnych można znaleźć na stronie www.wsparciedlaopiekuna.pl lub uzyskać pod telefonem (12) 44 67 565. Czekamy na kolejne dobre praktyki z innych miast.

Cieszę się, że coraz więcej samorządów lokalnych (także we współpracy z organizacjami pozarządowymi) podejmuje podobne inicjatywy. Mamy ich kilka w województwie pomorskim. Szczególnie polecam zapoznanie się z ofertą Centrum Opieki Wytchnieniowej (COW) w Gdańsku prowadzonego przez Fundację Hospicyjną.

Od dwóch lat Centrum Opieki Wytchnieniowej w Gdańsku stanowi jedno z kluczowych ogniw systemu wsparcia środowiskowego w opiece długoterminowej, oferując usługi adresowane do osób starszych o ograniczonej samodzielności oraz ich opiekunów faktycznych. Placówka w Gdańsku nie ogranicza się do zapewnienia opieki zastępczej – prowadzi także działania skierowane bezpośrednio do opiekunów. Obejmują one dostęp do poradnictwa psychologicznego, spotkania grup wsparcia, warsztaty radzenia sobie ze stresem oraz szkolenia w zakresie opieki i pielęgnacji.

■ **DR INŻ. ANITA RICHERT-KAŻMIERSKA**
EKSPERTKA W DZIEDZINIE POLITYKI SENIORALNEJ,
EKONOMII STARZENIA SIĘ
I DEINSTYTUCJONALIZACJI USŁUG SPOŁECZNYCH



PEDIATRZY – SENIOROM!

10 września br. w gminie Kolbudy – naszej partnerskiej Gminie Przyjaznej Seniorom - odbyło się spotkanie pod hasłem „Pediatrizy Seniorom. Nie trać czasu na chorowanie”. Organizatorami wydarzenia byli: Gmina Kolbudy, Przychodnia Na Wzgórzu, Przychodnia Rodzinna, Szpital Dziecięcy Polanki w Gdańsku oraz Powiślańska Akademia Nauk Stosowanych. Patronatem honorowym wydarzenie objęła Wojewoda Pomorska Beata Rutkiewicz i Głos Seniora. W ramach wydarzenia można było bezpłatnie wykonać podstawowe badania, takie jak pomiar glukozy, ciśnienia. Była to świetna okazja, by promować badania profilaktyczne i zdrowy tryb życia

W ramach wydarzenia seniorzy mieli okazję skorzystać z bezpłatnych badań poziomu glukozy, pomiaru ciśnienia krwi, pokazu pierwszej pomocy i ciekawych, przystępnych prelekcji o chorobach szczególnie groźnych dla osób starszych, takich jak grypa, RSV czy półpasiec. Wykłady eksperckie poprowadzili: dr n. med. Bożena Kujawska-Kajszcak, lek. Aleksandra Gramann, lek. Marcin Dymkowski, lek. Aleksandra Bielańska oraz lek. Michał Rutkiewicz.

Spotkanie zaowocowało dużą dawką wiedzy o tym, jak zadbać o swoje zdrowie i swoją odporność, jakich chorób można uniknąć dzięki szczepieniom, jak chronić siebie i swoich najbliższych w nadchodzącym sezonie infekcyjnym! W sytuacji kiedy w całej Polsce jest zaledwie 560 praktykujących geriatrów, wsparcie Seniorów przez lekarzy innych specjalizacji – bezcenne!

To fantastyczny pomysł! Gratulacje dla organizatorów! W sytuacji, kiedy w całej Polsce mamy zaledwie 560 lekarzy geriatrów, włączenie się lekarzy pediatrów w działania na rzecz zdrowia seniorów jest bezcenne. Mam nadzieję, że ta dobra praktyka zostanie przeniesiona także do innych gmin.

■ **DR INŻ. ANITA RICHERT-KAŻMIERSKA**

EKSPERTKA W DZIEDZINIE POLITYKI SENIORALNEJ, EKONOMII STARZENIA SIĘ I DEINSTYTUCJONALIZACJI USŁUG SPOŁECZNYCH



OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA SAMORZĄD PRZYJAZNY SENIOROM W KOLBUDACH

W Kolbudach, w naszej Gminie Przyjaznej Seniorom, odbyła się Ogólnopolska Konferencja „Samorząd Przyjazny Seniorom”, w której udział wzięła ponad setka pomorskich samorządowców, liderów organizacji pozarządowych i rad seniorów. Głos Seniora tradycyjnie objął wydarzenie patronatem medialnym.

Wszystkich gości powitali: Zastępca Wójta Gminy Kolbudy – Robert Aszyk, dr inż. Anita Richert-Każmierska Pełnomocnik Wojewody Pomorskiej ds. Rodziny, Polityki Społecznej i Senioralnej oraz Łukasz Salwarowski Prezes Stowarzyszenia MANKO, Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego i redaktor naczelny magazynu Głos Seniora. Wydarzenie odbyło się pod patronatem Minister ds. Polityki Senioralnej Marzeny Okty-Drewnowicz, oraz Wojewody Pomorskiej – Beaty Rutkiewicz.

W trakcie Konferencji, w gronie ekspertów poruszono m.in. tematy: zmian demograficznych jako wyzwania dla polityki rozwoju realizowanej przez samorządy lokalne oraz nowoczesnego, holistycznego podejścia do lokalnej polity-

ki senioralnej, z aktywnym udziałem różnych grup interesariuszy lokalnych. Prelekcję dotyczącą Ogólnopolskiego Programu Gmina Przyjazna Seniorom wygłosił Prezes Głosu Seniora Łukasz Salwarowski.

Podczas konferencji odbyła się także uroczysta gala Gminy Przyjaznej Seniorom, podczas której doceniono najbardziej aktywne pomorskie samorządy. Wśród nagrodzonych znalazły się: Gmina Kolbudy, Gmina Starogard Gdański, Miasto i Gmina Gniew, Miasto Malbork, Miasto Reda, Gmina Władysławowo oraz Gmina Stary Targ.



ZOSTAŃ SPÓŁDZIELNIĄ MIESZKANIOWĄ PRZYJAZNĄ SENIOROM

Dołącz do ogólnopolskiej kampanii Głosu Seniora, która wychodzi naprzeciw potrzebom osób starszych i ich rodzin. Idź śladem naszej pierwszej partnerskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Przyjaznej Seniorom Mieszkaniowej MSM „Energetyka” na Mokotowie w Warszawie. Spełnij normy, które podniosą jakość i komfort życia Waszych mieszkańców.

WARUNKI DLA PARTNERA KAMPANII:

1. Posiadanie na terenie spółdzielni miejsc przyjaznych seniorom – klubów seniora lub UTW zrzeszających i aktywizujących międzypokoleniowo mieszkańców spółdzielni, w szczególności seniorów.
2. Organizacja ze wsparciem Głosu Seniora min. dwa razy w roku Dnia Seniora (bezpłatne badania i wykłady).
3. Partnerstwo i promocja ogólnopolskich kampanii edukacyjnych Głosu Seniora: „Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać”, „Noś odblaski i żyj”, „Zażywaj leki bezpiecznie”, „Poznaj swojego sąsiada seniora”, „Badaj się i żyj”, Międzynarodowe Senioralia w Krakowie”, „Szkola Przyjazna Seniorom”.
4. Przeciwdziałanie wykluczeniu ekonomicznemu poprzez promocję Programu „Ogólnopolska Karta Seniora”.
5. Przeciwdziałanie wykluczeniu architektonicznemu poprzez działania na rzecz dobudowy wind, podjazdów, wózków – także na wózki elektryczne.
6. Przeciwdziałanie ograniczeniu mobilności poprzez promocję akcji tj. „Toalety Ratują życie”, ławeczka i krzesło dla seniora.
7. Partnerstwo w ogólnopolskich konkursach aktywizacyjno - edukacyjnych: „Stylowi Seniorzy”, „Senior Działkowiec”, „Mitość po 60-tce”, „Zwierzak Lekiem na samotność”, „Przełącz nam swój przepis”.

Na zgłoszenia czekamy pod mailem: gps@manko.pl

ZOSTAŃ SZPITALEM PRZYJAZNYM SENIOROM



Dołącz do ogólnopolskiej kampanii Głosu Seniora Szpital Przyjazny Seniorom. Są już z nami: Szpital MSWiA w Krakowie oraz Szpital im. Św. Łukasza w Końskich.

Kampania została zainicjowana przez śp. dr Krzysztofa Czarnobilskiego, cennionego geriatrę, dyrektora ds. leczenia Szpitala MSWiA w Krakowie, który przez całą swoją działalność zawodową i społeczną wspierał seniorów i ich rodziny. Idea kampanii Szpital Przyjazny Seniorom to wszechstronna promocja zdrowia, profilaktyki i aktywności wśród seniorów i ich rodzin, po to aby wydłużyć okres naszej sprawności w zdrowiu.

WARUNKI DLA PARTNERA KAMPANII SZPITAL PRZYJAZNY SENIOROM:

1. Posiadanie geriatrów lub oddziału geriatrycznego.
2. Partnerstwo w ogólnopolskich działaniach aktywizacyjno – edukacyjnych Głosu Seniora: „Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji - Nie Daj Się Oszukać”, „Noś odblaski i żyj”, „Zażywaj leki bezpiecznie”, „Poznaj swojego sąsiada seniora”, „Badaj się i żyj”, „Stop niewolnictwu IV piętra”, „Toalety ratują życie”, „Ogólnopolska Karta Seniora”, Międzynarodowe Senioralia w Krakowie”, „Szkola Przyjazna Seniorom”.
3. Edukacja i aktywizacja seniorów i ich rodzin.
4. Wsparcie dla emerytowanych pracowników placówki oraz rodziców pracowników.
5. Dzień z Głosem Seniora na terenie szpitala.
6. Wsparcie rodzin pacjentów i współpraca z ZOL, DPS, MOPS.

Szpital, które spełnią powyższe kryteria i dołączą do kampanii, otrzymają cyklicznie materiały aktywizacyjno-edukacyjne, Głos Seniora oraz będą promowane w całej Polsce – jako godne naśladowania i dalszego wspierania.

SENIORZY W POLSCE WCIAŻ NIEWIDOCZNI

NOWE BADANIE FUNDACJI SeniorApp UJAWNIA ICH REALNE PROBLEMY

Podczas konferencji Fundacji SeniorApp 29 października br. w Warszawie po raz pierwszy zostaną zaprezentowane wyniki V edycji raportu „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia Seniorów w Polsce”. Raport to cykliczna, ogólnopolska publikacja opracowywana przez Fundację SeniorApp. To jedno z nielicznych tego typu badań w Polsce, które daje możliwość bezpośredniego wypowiedzenia się seniorom na temat wyzwań, z jakimi mierzą się każdego dnia. Wnioski zestawiono w czterech obszarach tematycznych: cyfryzacja, życie społeczne, sytuacja zdrowotna oraz jakość życia. Wyniki badania są nie tylko źródłem wiedzy, ale przede wszystkim punktem wyjścia do tworzenia konkretnych, lepiej dopasowanych rozwiązań – zarówno na poziomie lokalnym, jak i ogólnokrajowym.

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że już teraz ponad 9 milionów Polaków to osoby w wieku 60+. W ciągu najbliższych kilkunastu lat liczba ta jeszcze wzrośnie, co oznacza, że wsparcie seniorów staje się jednym z najważniejszych wyzwań społecznych XXI wieku. Niestety, mimo rozwoju technologii i usług, seniorzy wciąż często pozostają „niewidoczni” – ich potrzeby są ignorowane lub niedostatecznie poznane. Fundacja SeniorApp już od 5 lat systematycznie analizuje problemy i wyzwania, z jakimi mierzą się polscy seniorzy. Co roku publikuje również raport pt. „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce”. Zgromadzone informacje pozwalają lepiej poznać sytuację najstarszej części społeczeństwa, dostrzec ich realne potrzeby oraz oczekiwania wobec władz, instytucji publicznych czy lokalnych społeczności. A jak wynika ze statystyk demograficznych, liczebność tej grupy stale rośnie.

Podczas konferencji zostaną przedstawione kluczowe wyzwania i potrzeby osób starszych. Wypracowane wnioski

zestawiono w czterech obszarach tematycznych: cyfryzacja, życie społeczne, sytuacja zdrowotna i jakość życia. Raport powstał na podstawie bezpośrednich doświadczeń i opinii polskich seniorów, dzięki czemu wskazuje na ich realne problemy i oczekiwania. To wartościowe źródło wiedzy dla instytucji publicznych, organizacji pozarządowych i samorządów, które tworzą polityki senioralne oraz lokalne programy wsparcia.

– *Cieszy nas, że możemy zaprezentować już piątą edycję naszego badania. Z roku na rok projekt się rozwija, dzięki czemu odkrywamy nowe, często bardzo ciekawe wnioski dotyczące sytuacji polskich seniorów. Niezmiennie natomiast staramy się nie tylko zbierać dane, ale dać głos samym seniorom, umożliwić im opowiedzenie o tym, z czym się mierzą, co ich dotyka, w czym potrzebują wsparcia, tak, aby ich realne potrzeby miały szansę zostać wysłuchane przez decydentów, samorządy i instytucje. To wiedza, która może zmienić politykę senioralną w Polsce – powiedział Przemysław Mroczek, Prezes Fundacji SeniorApp.*



Konferencja odbędzie się w środę **29 października o godz. 10.00 w Warszawie** w Centrum Konferencyjnym przy **ul. Ogrodowej 58**.

Agenda wydarzenia jest dostępna na stronie: seniorapp.pl/premiera25. Aby wziąć udział należy wystąpić zgłoszenie, które znajduje się pod linkiem: seniorapp.pl/rejestracja25.

OBYWATELSKI KONGRES POLITYKI SENIORALNEJ

10 GRUDNIA 2025 REJESTRACJA: **9:00**

ARCHE HOTEL PUŁAWSKA RESIDENCE
PUŁAWSKA 361, 02-801 WARSZAWA

organizatorzy:



partner organizacyjny:



finansowanie:



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

BADANIE POTRZEB SPOŁECZNYCH SENIORÓW 2025

Stowarzyszenie MANKO zaprasza do udziału w „Badaniu Potrzeb Społecznych Seniorów 2025”. Jego celem jest **lepsze poznanie potrzeb, oczekiwań i barier, z jakimi seniorzy spotykają się na co dzień.**

Udział w badaniu jest całkowicie anonimowy i zajmuje jedynie 10–15 minut. Każda odpowiedź pomoże lepiej zrozumieć sytuację osób starszych, wskazać obszary wymagające wsparcia i może realnie wpłynąć na przyszłość polityki senioralnej w Polsce. Niezależnie od miejsca zamieszkania czy codziennych wyzwań – Twoja opinia ma znaczenie.

Aby wziąć udział online, wystarczy wypełnić ankietę na stronie: www.glosseniora.pl/badanie2025.

Dla osób preferujących wersję papierową przygotowaliśmy możliwość zamówienia ankiety pocztą. Wystarczy skontaktować się z nami telefonicznie pod numerem **(12) 429 37 28** lub odwiedzić biuro **Stowarzyszenia MANKO przy Osiedlu Uroczym 12, 31-953 Kraków.**

Na odpowiedzi czekamy do 20 października 2025 r.

AKTYWNI+

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

OBYWATELSKI Głos SENIORA

BADANIE POTRZEB SPOŁECZNYCH SENIORÓW

WYPEŁNIJ ANKIETĘ!

www.glosseniora.pl/badanie2025

XXXIV FORUM EKONOMICZNE W KARPACZU – WIODĄCA PLATFORMA DIALOGU

Ponad 6 tysięcy gości przyjechało na XXXIV Forum Ekonomiczne w Karpaczu, które odbyło się w dniach 2–4 września 2025 roku. Przez trzy dni przedstawiciele polityki, biznesu, ekonomii, nauki i kultury z ponad 50 krajów świata debatowali o najważniejszych wyzwaniach współczesności, koncentrując się wokół hasła przewodniego tegorocznego Forum: „Czas transformacji – jaka będzie Europa przyszłości?”.

XXXIV Forum Ekonomiczne w Karpaczu zgromadziło rekordową liczbę uczestników i partnerów, potwierdzając swoją pozycję jako kluczowe miejsce wymiany doświadczeń między administracją, samorządami, biznesem i nauką. Odbyło się ponad 600 wydarzeń – od debat, paneli, sesji plenarnych

po gale, koncerty i spotkania autorskie. Wśród gości znaleźli się czołowi przedstawiciele polskiego rządu, byli prezydenci i premierzy, a także liderzy z zagranicy – m.in. z Czech, Chorwacji, Mołdawii, Bułgarii, Ukrainy, Serbii, Wielkiej Brytanii i USA. Udział wzięło ponad 1000 przedstawicieli samorządów z Polski i Europy, w tym marszałkowie województw, prezydenci miast i radni.

WZROST PARTNERÓW BIZNESOWYCH. WSPÓLPRACA NAUKI I BIZNESU

W tegorocznej edycji Forum Ekonomicznego liczba partnerów biznesowych wzrosła o 9%, osiągając 148 firm – od MŚP po globalne koncerny. Forum było miejscem debat i wydarzeń branżowych, m.in. XVI Forum Ochrony Zdrowia, Forum Budownictwa i Inwestycji, Forum Gospodarki Żywnościowej, Forum Cyberbezpieczeństwa oraz nowej przestrzeni dla firm rodzinnych. Forum gościło przedstawicieli ponad 40 uczelni, w tym SGH jako Głównego Partnera Merytorycznego. Zaprezentowano dwa kluczowe raporty: „Raport SGH i Forum Ekonomicznego” oraz „Raport Finansowy Jednostek Samorządu Terytorialnego” przygotowany przez Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu.

NAGRODY XXXIV FORUM EKONOMICZNEGO

Podczas gali kończącej Forum Ekonomiczne w Karpaczu wręczono prestiżowe nagrody dla osób i instytucji mających istotny wpływ na życie publiczne. Tytuł Człowieka Roku otrzymał Krzysztof Gawkowski, Wicepremier i Minister Cyfryzacji, a Firmą Roku zostało PKP Intercity. Wyróżnienie kulturalne trafiło do prof. Jerzego Bralczyka, a Organizacją Pozarządową Roku została Fundacja Rozwoju Kardiologii im. prof. Zbigniewa Religi.

Nagrodę Marszałka Województwa Dolnośląskiego za promocję regionu odebrał Maciej Sokołowski, dyrektor Festiwalu Górskiego w Łądku-Zdroju. Specjalne wyróżnienie otrzymał Sławosz Uznański-Wiśniewski – drugi Polak w kosmosie i uczestnik misji Axiom Mission 4.

Wręczono także Nagrody Rankingu Finansowego Samorządów za 2024 rok. Laureatami zostali: gmina Michałowice, Konstancin-Jeziorna, powiat wrocławski oraz miasto Warszawa.

XXXIV Forum Ekonomiczne w Karpaczu zostało zorganizowane przez Fundację Instytut Studiów Wschodnich, w formule partnerstwa z Województwem Dolnośląskim – głównym partnerem Forum, gminą i miastem Karpacz – miastem gospodarzem, miastem Wrocław, Portem Lotniczym we Wrocławiu oraz Hotelem Gołębiowskim, który pełnił funkcję Centrum Kongresowego.



GŁOS SENIORA NA FORUM EKONOMICZNYM W KARPACZU

▶ **Podczas XXXIV Forum Ekonomicznego w Karpaczu, które od ponad 30 lat stanowi przestrzeń dialogu pomiędzy przedstawicielami świata polityki, biznesu, nauki, mediów oraz organizacji pozarządowych, nie zabrakło rozmów o wyzwaniach starzejącego się społeczeństwa i roli seniorów w kształtowaniu przyszłości. W tym prestiżowym wydarzeniu nie mogło zabraknąć Głosu Seniora, który jak co roku pełnił zaszczytną rolę patrona medialnego Forum.**

Forum Ekonomiczne w Karpaczu gromadzi co roku tysiące uczestników, którzy dyskutują o najważniejszych wyzwaniach społecznych, gospodarczych i politycznych współczesnej Europy. Jednym z punktów programu Forum był panel p.n. „Starzenie się społeczeństwa: wpływ na gospodarkę i bezpieczeństwo”, w którym brał udział Łukasz Salwarowski, prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora. W czasie dyskusji przedstawił on założenia i doświadczenia związane z kluczowymi kampaniami społecznymi Stowarzyszenia, takimi jak: Ogólnopolska Karta Seniora, Gmina Przyjazna Seniorom, Srebrny Przedsiębiorca, Pracodawca Przyjazny Seniorom. Moderatorem panelu była Gabriela Masztafiak, twórczyni kanału na YT „Ponad Horyzont”. W panelu udział wzięli także: Varvara Tertychna – Fundacja Starenki (Ukraina), Barbara Socha – Fundacja Instytut POKOLENIA, Dorota Gizicka – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Agnieszka Chłoń-



-Domińczak – SGH w Warszawie i senator Ryszard Majer – członek senackiej Komisji Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej.

– W naszym kraju, tak jak w całej Europie, rośnie ilość seniorów, rosną także koszty służby zdrowia i opieki długoterminowej co jest spowodowane m.in. brakiem specjalistów, geriatrów i opiekunów. Wydajemy 300 mln na lot w kosmos, a nie stać nas na skuteczniejszą aktywizację osób starszych, skrócenie kolejek do specjalistów, przeciw-

działanie samotności, oszustwom i niewolnictwu czwartego piętra. Przestańmy debatować i zacznijmy podejmować odważne decyzje – mówił w czasie panelu Prezes Salwarowski. Udział w Forum Ekonomicznym w Karpaczu to dla Głosu Seniora nie tylko możliwość promocji naszych działań, ale przede wszystkim szansa na wzmocnienie sieci współpracy i wypracowanie nowych inicjatyw, które realnie wpłyną na jakość życia seniorów w Polsce.

NAGRODA IM. JÓZEFA OLEKSEGO DLA PROF. HENRYKA SKARŻYŃSKIEGO

▶ **Podczas XXXIV Forum Ekonomicznego w Karpaczu uhonorowano wybitne postaci świata nauki i innowacji, wręczając wiele prestiżowych nagród, w tym Nagrodę im. Józefa Oleksego. W tym roku laur ten otrzymał prof. Henryk Skarżyński. Nagrodę odebrał z rąk Marii Oleksy, żony byłego premiera.**

„Za poszukiwanie dróg dialogu między ludźmi odmiennych poglądów i szerzenie kultury w przestrzeni publicznej” – taki napis widnieje na statuetce. Inicjatorami Nagrody im. Józefa Oleksego są rodzina oraz przyjaciele premiera z czasów jego działalności politycznej oraz pracy naukowej w Szkole Głównej Handlowej (dawniej SGPiS). Dotychczas nagrodę przyznano zaledwie cztery razy i otrzymali ją: **prof. Karol Modzelewski** (2016); **Jerzy Koźmiński** (2018), **prof. Rita Süßmuth** (2019) i **Krzysztof**



Gawkowski (2024). Po raz piąty laurem tym został uhonorowany **prof. Henryk Skarżyński**, dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, przewodniczący Rady Głównej Instytutów Badawczych, uznany na świecie lekarz, naukowiec i lider innowacji medycznych. Jego działalność na rzecz powszechnej profilaktyki, diagnostyki i leczenia za-

burzeń słuchu jest wzorem dla łączenia nauki z potrzebami społeczeństwa. Prof. Henryk Skarżyński jest ambasadorem Głosu Seniora.

W TYM ROKU NIE BĘDZIE SPOTKANIA INTEGRACYJNEGO PUTW

Przez siedemnaście lat z rzędu, w Olsztynie odbywały się Europejskie Spotkania Integracyjne Polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W ubiegłym roku w imprezie uczestniczyło prawie 80 osób z Litwy, Białorusi, Ukrainy, Austrii, Rumunii, i Francji, reprezentując 21 organizacji zrzeszających seniorów Polaków mieszkających poza granicami kraju. W bieżącym roku Spotkania się nie odbędą! Niestety zabrakło na nie funduszy.

Europejskie Spotkania Integracyjne Polskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku od lat służyły integracji środowisk polskich obecnych w różnych krajach, poprzez nawiązanie i utrzymanie więzi z macierzą i organizacjami senioralnymi na Wschodzie i Zachodzie Europy. Jak co roku, organizatorzy - Akademia Trzeciego Wieku przy Miejskim Ośrodku Kultury w Olsztynie - wystąpili o przyznanie dotacji na realizację tego projektu, który zakładał spotkanie kilkudziesięciu osób z kilkunastu krajów. Niestety, zadanie to nie uzyskało dofinansowania ze środków na wsparcie Polonii i Polaków za granicą, którymi dysponuje Senat RP.

Do Olsztyna mieli przyjechać seniorzy zrzeszeni w polskich Uniwersytetach Trzeciego Wieku, działających w różnych krajach, głównie na dawnych Kresach Rzeczypospolitej. Dla wielu z nich udział w Spotkaniach mógł być ostatnią szansą na przyjazd do Ojczyzny, gdyż ze względu na wiek i brak środków finansowych nie jeżdżą często do Polski. Każde takie doroczne Spotkanie umacniało aktywność poszczególnych uniwersytetów oraz rozwijało sieć ich wzajemnych powiązań o kontakty z nowymi PUTW. Było to forum wymiany doświadczeń, a przy okazji nasi rodacy, mieszkający na stałe za granicą otrzymywali szereg przydatnych informacji o macierzystym kraju np. o funkcjonowaniu Karty

Polaka, która jest potrzebna szczególnie naszym rodakom na Wschodzie. Spotkania służyły budowie programowej i organizacyjnej uniwersytetów oraz rozwojowi animatorów, którzy je tworzą.

Stabilizacja i rozwój sieci polskich UTW za granicą jest konieczna do budowy aktywnych społeczności obywatelskich zrzeszających naszych rodaków mieszkających na stałe w różnych krajach. Widoczna aktywność osób starszych jest dobrym przykładem dla młodszych pokoleń, a tylko aktywni obywatele dają gwarancję utrzymania więzi i kontaktów z Polską, co służy zachowaniu i kultywowaniu polskości.

W przyszłym roku ponownie złożymy wniosek do Senatu RP o dofinansowanie Europejskich Spotkań Integracyjnych Uniwersytetów Trzeciego Wieku i mam nadzieję, że tym razem otrzymamy niezbędne środki na organizację zjazdu. W tym roku nasi partnerzy byli bardzo zawiedzeni. Nasze zjazdy nie tylko mają długą tradycję, ale są bardzo ważne dla liderów polskich UTW działających za granicą.

■ **BARBARA DARGIEWICZ,**

PREZES AKADEMII TRZECIEGO WIEKU
PRZY MIEJSKIM OŚRODKU KULTURY W OLSZTYNIE



CHCEMY MEDIÓW PRZYJAZNYCH SENIOROM

Protestujemy przeciwko wykluczeniu seniorów z ekranów telewizyjnych i anten radiowych. Dziś próżno szukać w ramówce ogólnopolskiej telewizji publicznej czy antenie radiowej cyklicznych programów dedykowanych osobom starszym, a przecież silwersi stanowią już 30% populacji naszego kraju. Wyjątkiem są programy tj.: „Srebrny telefon” w TVP3 Warszawa, „A kto nam zabroni” w TVP Katowice, „Portfel Seniora” w Polskie Radio24 czy „Przystanek Senior” w Radiu Andrychów.

Apelujemy, aby tego typu cykliczne programy pojawiły się w mediach OGÓLNOPOLSKICH, a także we wszystkich stacjach regionalnych. Jak wynika z sondy ulicznej, przeprowadzanej dla programu TVP3 Warszawa pt. „Srebrny telefon” seniorzy są dyskryminowani w mediach. Widać to we wszystkich stacjach telewizyjnych, ale ten brak jest szczególnie dotkliwy w mediach publicznych, których misją jest docieranie do wszystkich grup naszego społeczeństwa. W wypowiedziach uczestników sondy najczęściej słychać, że tematy ważne dla seniorów są zaniebawiane i rzadko pojawiają się w telewizji. Na pytanie ankietera: czy seniorzy są dostatecznie reprezentowani w przestrzeni publicznej, słyszymy: „Osoby starsze pozostawiane są same sobie i dotyczy to zarówno aspektów kulturalnych, jak i zdrowotnych czy nawet opieki” – mówi jedna z uczestniczek sondy pani Agnieszka (lat 61), inny uczestnik pan Robert (lat 65) dodaje: – „Bardzo mało mówi się o starszych ludziach w mediach!”, a pani Danuta (lat. 73) konkluduje:

– „Tak naprawdę, jeśli senior nie wykazuje sam inicjatywy, to nie ma się kto nim zająć”. Program „Srebrny telefon” prowadzony przez Pawła Pochwałę to świetny przykład na to, że można i trzeba realizować programy dla seniorów. Jak mówi sam autor, celem tego programu jest „rozmowa”. To dzięki tej audycji seniorzy mogą zaistnieć na antenie i powiedzieć o sprawach, które aktualnie ich nurtują, są ważne dla nich i całego środowiska. I jak potwierdza Paweł Pochwała, rozmowa publiczna o tych sprawach może wpłynąć na poprawę sytuacji osób starszych.

Szkoda tylko, że takich programów telewizyjnych jest tak mało, przez co głos silwersów prawie jest niesłyszalny. Tymczasem seniorzy bez należytego wsparcia, czy wręcz dopingiu za szybko wycofują się z aktywnego życia, szczególnie zawodowego przez co popadają w niesamodzielność i niepełnosprawność. Dlatego apelujemy do decydentów odpowiedzialnych za media publiczne i komercyjne, te ogólnopolskie i lokalne, aby znalazło się w nich miejsce na merytoryczną debatę poświęconą sprawom seniorów. Tworzenie takich programów na szczeblu ogólnopolskim i lokalnym powinno być ambicją mediów każdego szczebla - zarówno publicznych, samo-

ządowych jak i komercyjnych. Seniorzy stanowią ogromny potencjał społeczny, ale także konsumencki i zawodowy i zastępują na docenienie i wsparcie.

Jeżeli znacie cykliczne programy ogólnopolskie lub lokalne skierowane do seniorów i poruszające ich problemy – napiszcie do nas na adres ogs@manko.pl, os. Urocze 12, 31-953 Kraków. Będziemy je promować.



Nowy program telewizyjny dla seniorów!

Srebrny telefon 

22 50 70 400

Zadzwoń i porozmawiaj o tym, co dla Ciebie ważne!

Prowadzący:
Paweł Pochwała

Oglądaj w każdą środę o 19:00 w TVP3 Warszawa
Telefon do studia: 22 50 70 400

W programie:

- Porady zdrowotne, prawne i finansowe
- Pomoc w świecie nowych technologii
- Rozmowy z ciekawymi gośćmi i znanymi osobami

Twój głos! Twoje sprawy!
Czekamy na Ciebie w każdą środę o 19:00

www.warszawa.tvp.pl





SPORT NIE MA WIEKU – XVII OLIMPIADA



„TRZECI WIEK NA START” W ŁAZACH

W dniach 12–13 września odbyła się w Łazach XVII Międzynarodowa Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”. Do miasta zjechało około 600 uczestników z 36 uniwersytetów i organizacji senioralnych, którym kibicowali znajomi, rodziny i przyjaciele z kraju i zagranicy. Łazy po raz kolejny udowodniły, że aktywność fizyczna i radość ze sportu nie znają metryki. Głos Seniora miał przyjemność patronować medialnie temu wydarzeniu.

Ta wyjątkowa impreza już od 17 lat łączy pokolenia i pokazuje, że ruch to najlepsza inwestycja we własne zdrowie. Seniorzy, którzy na co dzień działają w uniwersytetach trzeciego wieku, kolejny raz stanęli do rywalizacji w duchu *fair play*, udowadniając, że można zachować świetną kondycję i pogodę ducha niezależnie od wieku.

Pierwszy dzień wydarzenia miał charakter integracyjny. Spotkanie rozpoczęło się sztafetą międzypokoleniową – w biegu obok siebie stanęli dziadkowie, rodzice i wnuki. To symboliczny moment, który pokazuje, że sport nie tworzy barier, ale buduje więzi i uczy współpracy. Seniorzy swoją aktywnością stają się inspiracją dla młodszych pokoleń, pokazując, że ruch to recepta na zdrowie i radość życia. Wieczór zakończyła wspólna integracja nad Zalewem Mitręga.

Oficjalnemu rozpoczęciu olimpiady towarzyszył barwny korowód oraz uroczyste zapalenie znicza olimpijskiego. Zawodnicy rywalizowali w kilkunastu konkurencjach – od kajaków i pływania, przez biegi, przełaje rowerowe i łucznicstwo, po *boule*, tenis stołowy, szachy czy brydża. Rozgrywki odbywały się w różnych miejscach, ale wszędzie można było poczuć ducha zdrowej rywalizacji i ogromną energię uczestników.



– To wydarzenie zaczęło jako lokalna inicjatywa, a dziś ma rangę międzynarodową. Seniorzy udowadniają, że można dbać o sprawność fizyczną w każdym wieku, a jednocześnie zarażać innych entuzjazmem i uśmiechem – mówiła Krystyna Męćk, prezes Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Łazach.

Choć w programie nie zabrakło sportowej rywalizacji, to najważniejsza była atmosfera wsparcia i współdziałania. Każdy uczestnik otrzymał medal i dyplom, co pokazało prawdziwego ducha tej imprezy – liczy się nie tylko wynik, ale także odwaga, żeby stanąć na starcie i podjąć wyzwanie. Na sam koniec odbyła się uroczysta prezentacja medalistów. Rozległy się głośne brawa, które stanowiły dowód uznania przede wszystkim za postawę i determinację zawodników.

Olimpiada w Łazach to coś więcej niż sportowe zawody. To święto wspólnoty, okazja do spotkania i rozmowy, ale także dowód na to, że aktywność fizyczna może łączyć ludzi w każdym wieku.

Projekt realizowany w ramach konkursu „Aktywny Senior 2025” finansowanego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.



■ AGNIESZKA SEWERYN

PIERWSZA NA ŚWIECIE STRONA DLA POLONIJNYCH SENIORÓW

Obecnie, kiedy miliony naszych rodaków mieszka poza granicami kraju, Polska ma obowiązek podejmować starania integrujące ich z macierzą. Celem tego działania jest nie tylko wzmacnianie więzi narodowych, ale również budowanie mostów porozumienia i współpracy między rodakami żyjącymi na emigracji i w kraju. Jest to szczególnie ważne dla starszego pokolenia. Temu celowi służy nowa inicjatywa www.PolonijnyGlosSeniora.com – portal internetowy stworzony z myślą o polonijnych seniorach. Organizatorem projektu jest Stowarzyszenie MANKO – wydawca magazynu „Głos Seniora” i Ogólnopolskiej Karty Seniora. Projekt jest współfinansowany przez Senat RP.



pełne wzlotów, trudnych wyborów i siły ducha. Inicjatywa **PolonijnyGlosSeniora.com** powstała, by te historie opowiadać, dzielić się nimi i budować wspólnotę polonijnych Seniorów.

CO ZNAJDZIESZ NA STRONIE **PolonijnyGlosSeniora.com?**

Strona to wielowymiarowa platforma informacyjno-społeczna z treściami przygotowanymi specjalnie dla seniorów mieszkających na emigracji. Wśród głównych kategorii znajdziemy:

- **Historie emigracyjne** – opowieści o początkach życia za granicą, sukcesach i trudnościach.
- **Podróże do Polski** – przewodniki, rekomendacje miejsc turystycznych i zdrowotnych.
- **Zdrowie i styl życia** – porady zdrowotne, profilaktyka, aktywność.
- **Forum dyskusyjne** – miejsce wymiany myśli i doświadczeń.
- **Praktyczne informacje** – pomocne wskazówki dla codziennego życia na emigracji.

DLACZEGO WARTO?

PolonijnyGlosSeniora.com to więcej niż strona – to społeczność i centrum wsparcia dla Polaków w jesieni życia, którzy mieszkają za granicą, ale chcą pozostać blisko polskości. Projekt łączy pokolenia i kontynenty, przypomina o tożsamości, inspiruje do aktywności i daje seniorom poczucie przynależności.

DOŁĄCZ DO NAS!

Jeśli jesteś seniorem polskiego pochodzenia mieszkającym poza Polską lub znasz kogoś, kto mógłby skorzystać z tej inicjatywy – odezwij się do nas i współtwórz z nami stronę www.PolonijnyGlosSeniora.com. Premiera strony nastąpi do końca października tego roku.

Zadanie dofinansowane w ramach sprawowania opieki Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią i Polakami za granicą w 2023 roku.

Nowy projekt jest kontynuacją zadania pn. „Głos Seniora Polaków za granicą”, który został zainicjowany przez Stowarzyszenie MANKO w 2017 roku. Od tamtej pory inicjatywa rozwija się, obejmując swym działaniem między innymi wydawanie specjalnych numerów magazynu „Głos Seniora Polaków za granicą” czy organizację Polonijnych Dni Seniora m.in. na Litwie (Soleczniki, Wilno, Nowe Święciany, Niemenczyn), w Wielkiej Brytanii (Londyn, Worcester) czy Francji (Paryż).

POLSKA ZAWSZE W SERCU

Seniorzy polskiego pochodzenia mieszkający poza granicami kraju to szczególna grupa – noszą w sobie ogromny bagaż doświadczeń, a jednocześnie ogromne przywiązanie do kultury, języka i tradycji. Ich historie są poruszające,





NARODOWE CZYTANIE 2025 W SOLECZNIKACH



6 września 2025 roku w Publicznej Bibliotece w Sołecznikach odbyła się 14. edycja Narodowego Czytania. Czytanie jest ogólnopolską akcją społeczną propagującą literaturę narodową, realizowaną pod Patronatem Honorowym Pary Prezydenckiej RP. Akcja została zainicjowana w 2012 roku przez ówczesnego prezydenta Polski Bronisława Komarowskiego wspólną lekturą „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza.

W tym roku czytaliśmy Jana Kochanowskiego – jednego z najwybitniejszych poetów polskiego renesansu. Jest on autorem fraszek, pieśni, trenów i psalmów. Kochanowski przyczynił się do rozwoju polskiego języka, a jego niezrównane dzieła nadal inspirują. Utwory tego wybitnego renesansowego poety są znane i lubiane przez wielu Polaków, mieszkających na Litwie.

Prezydent RP Karol Nawrocki, zapraszając do wspólnej lektury, podkreślił: „Poezja Jana Kochanowskiego towarzyszy nam od pokoleń. Głęboka, napisana wspaniałą polszczyzną opowiada o czasach dawnych, ale przecież bez trudu odnajdziemy w niej samych siebie – współczesnych Polaków”.

Organizatorem uroczystości w Sołecznikach była Publiczna Biblioteka. Uczestnikami byli pracownicy bibliotek, słuchacze Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Sołecznikach, seniorzy Asocjacji Osób Starszych. Tę imprezę swoją obecnością zaszczylił dostoyny gość, wicemer rejonu sołecznickiego Pan Waldemar Śliżewski. Podkreślił, jak ważne jest czytanie, jak duży wpływ wywiera na życie człowieka oraz jak go kształtuje. Po krótkiej prezentacji twórczości Jana

Kochanowskiego, którą przedstawiła Krystyna Stawińska, bibliotekarka sołecznickiej biblioteki, rozpoczęło się czytanie fraszek, pieśni i trenów Kochanowskiego.

Na zakończenie Pani dyrektor biblioteki Olga Mażejko podziękowała uczestnikom i podkreśliła, iż czytanie dzieł Kochanowskiego stało się wspólnym świętem słowa. Gościom wręczyła okolicznościowy egzemplarz książki Jana Kochanowskiego „Fraszki, pieśni, treny”, oznaczonej pieczęcią Narodowego Czytania, otrzymaną z Kancelarii Prezydenta RP. Na uczestników spotkania czekał też poczęstunek w postaci smacznego tortu i kawy. Czas szybko upłynął w miłej atmosferze.

14.edycja Narodowego Czytania to wyraz szacunku dla polskiej kultury i tradycji. Wspólne spotkanie wokół twórczości Jana Kochanowskiego stało się świadectwem, że dbałość o język i literaturę jest trwałą wartością, która buduje wspólnotę i wzmacnia poczucie tożsamości. Bardzo liczymy na to, że spotkamy się także w roku przyszłym.

■ **JADWIGA SINKIEWICZ,**
CZŁONKINI PUTW W SOLECZNIKACH



DZIAŁAMY Z POTRZEBY SERCA

Worcestershire Polish Association (Stowarzyszenie Polaków w Worcester) narodziło się z potrzeby serca oraz naszej naturalnej chęci niesienia pomocy innym z inicjatywy dwóch przyjaciół: mojej – Tomasza Wiśniewskiego i Marcina Szczygła. Nasza organizacja od początku miała służyć integracji Polaków w Wielkiej Brytanii i budowaniu mostów z lokalną społecznością brytyjską. To było dla nas bardzo ważne.

Nasze początki były bardzo skromne: spotkania w niewielkich grupach, podczas których rozmawialiśmy o problemach i potrzebach Polaków na emigracji i prowadziliśmy szkolenia. Stopniowo jednak to, co zaczęło się od kilku osób, przerodziło się w prężnie działającą organizację. Wciąż kieruje nami ta sama idea - bezinteresowna pomoc, współpraca i otwartość na innych.

NASZA DZIAŁALNOŚĆ DZISIAJ

Dziś z dumą możemy powiedzieć, że Worcester Polish Association to organizacja niezwykle aktywna i wszechstronna. Angażujemy się w życie lokalnej społeczności na wielu płaszczyznach: organizujemy wydarzenia kulturalne i edukacyjne, wspieramy inicjatywy społeczne i charytatywne, a także pomagamy w sprawach codziennych Polakom mieszkającym w Wielkiej Brytanii. Zapraszamy również Brytyjczyków i przedstawicieli innych narodowości do wspólnego świętowania, nauki i zabawy. Działamy wraz z Brytyjską społecznością. Nie izolujemy się, ale pokazujemy piękno Polskiego dziedzictwa, i udowadniamy, że my Polacy jesteśmy wspaniałym, dobrze wychowanym, uczynnym i mądrym narodem. Pamiętam, że kiedy przyjechałem do Wielkiej Bry-

tanii pierwszy raz, to Anglik, mój sąsiad mieszkający przez płot domu, który wynajmowaliśmy przyszedł się przywitać. Jak usłyszał, że jesteśmy z Polski to wspominał o heroizmie polskich lotników w Bitwie o Wielką Brytanię. Szybko jednak zrozumiałem, że postrzeganie Polaków poprzez Wyspiarzy jest nie takie, jakie być powinno, a ja muszę to zmienić. I od pierwszej chwili zacząłem na to pracować społecznie. Tak narodziła się Polish Worcester Association.

Nasza działalność jest zauważana i bardzo wysoko doceniana – określa się nas jako najlepszą, najaktywniej działającą polską organizację w Wielkiej Brytanii, a nasze inicjatywy stawia się za przykład również w świecie. To dla nas ogromne wyróżnienie, ale także wielka motywacja, by nieustannie rozwijać się i podejmować kolejne ambitne projekty.

Ostatnie wydarzenia, które organizowaliśmy, zgromadziły liczne grono uczestników i stały się przestrzenią prawdziwej integracji – zderzenia kultur, tradycji i wspólnych wartości. W planach mamy następne przedsięwzięcia, które – mamy nadzieję – będą jeszcze bardziej angażujące i inspirujące.

■ **TOM WIŚNIEWSKI**

PREZES WORCESTERSHIRE POLISH ASSOCIATION



15 LAT AKADEMII TRZECIEGO WIEKU W WILNIE

► Akademia Trzeciego Wieku przy Związku Polaków na Litwie została utworzona 20 listopada 2010 roku. Pierwsze walne zebranie seniorów odbyło się w Domu Kultury Polskiej w Wilnie, pod przewodnictwem Jerzego Grygorowicza. Uczestnicy spotkania postanowili powołać przy Związku Polaków na Litwie placówkę edukacyjną dla seniorów - Akademię Trzeciego Wieku. Gościem honorowym tego uroczystego wydarzenia był ówczesny prezes ZPL Michał Mackiewicz.



CZŁONKOWIE ATW NA WYCIECZCE DO DRUSKIENIK PRZY KOPULE Z PIRAMIDĄ.

Od początku w zajęciach uczestniczy 45 osób i liczba ta utrzymuje się na stałym poziomie. Wszyscy członkowie ATW to emeryci, a wiek emerytalny na Litwie dla kobiet i mężczyzn wynosi 65 lat. Stuchacze chętnie uczestniczą w prelekcjach o zdrowiu, ekonomii czy polityce międzynarodowej, ale największą popularnością cieszą się wycieczki. W ubiegłym roku zorganizowano rejs z Kowna do Birsztonas po sztucznym jeziorze utworzonym przy budowie elektrowni wodnej. W tym roku stuchacze odwiedzili Druskieniki – miasto szczególnie związane z twórczością Mikołaja Konstantego Cziurlanisa, wybitnego litewskiego kompozytora i malarza. Ponadto, w ciągu ostatniego roku, członkowie ATW odwiedzili również Sejm Litwy, zwiedzili Muzeum Sztuki Sakralnej, siedzibę Prezydentury i kulisy Teatru Opery i Baletu.

Choć nasz zespół nie jest liczny, pozostaje wytrwały i zaangażowany. Od samego początku są z nami m.in. Regina Kudraszowa, Maria Makiewicz, Janina Olechnowicz i Teresa Waiszwiliene – wieloletnia wiceprezes, odznaczona medalem „Za zasługi w krzewieniu polskości na Litwie”. Medal wręczył jej Waldemar Tomaszewski prezes ZPL podczas jubileuszowego spotkania. W naszym gronie są ludzie niezwy-

kle twórczy, m.in.: poetki Józefa Łyczkowska, o której polska telewizja nakręciła film oraz Danuta Wacławowa Szydłowska, a także Janina Olechnowicz. Naszym członkiem był także śp. Stanisław Prutkowski. Ich poezja uświetnia nasze spotkania. Wśród słuchaczy mamy też historyka i krajoznawcę, Romana Lachowicza, autora publikacji o Polakach na Litwie i działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Litwie.

Stuchacze ATW to polscy patrioci. Corocznie biorą udział w obchodach święta Konstytucji 3 maja – paradzie w biało-czerwonych barwach, która prowadzi do Ostrej Bramy na Mszę Świętą. Uczestniczą także w obchodach rocznicowych oswobodzenia Wilna przez Armię Krajową we współdziałaniu z Armią Czerwoną (Operacja Ostra Brama) oraz w obchodach upamiętniających zbrodnię ponarską (mord dokonany na Polakach przez Niemców i kolaborantów litewskich w czasie II wojny światowej) organizowanych przez Związek Polaków na Litwie i Związek Chrześcijańskich Rodzin.

■ **JADWIGA WOŁKOWSKA,**
PREZES ZARZĄDU ATW W WILNIE
PRZY ZWIĄZKU POLAKÓW NA LITWIE.



JEDNO SERCE – DWIE OJCZYZNY

Towarzystwo zostało założone w Zdobunowie w roku 1996. Obecnie organizacja liczy ponad 170 członków. Głównym zadaniem Towarzystwa jest kultywowanie polskiej kultury i tradycji. Wszyscy jej członkowie działają w myśl hasła: „Jedno serce – dwie ojczyzny”, pragną przekazywać polskość kolejnym, młodemu pokoleniu.

Z inicjatywy Towarzystwa Polacy mieszkający w tamtym rejonie Ukrainy mogą uczestniczyć w różnorodnych działaniach integracyjnych: akcjach, akademiach okolicznościowych i uroczystościach. Działający przy Towarzystwie zespół śpiewaczy „Polskie Kwiaty” rozstawia rodaków mieszkających na wschodzie w wielu zakątkach Ukrainy i Polski. Towarzystwo prowadzi także Szkołę Języka Polskiego, która zajmuje się nie tylko nauką języka polskiego, ale przede wszystkim krzewieniem kultury polskiej. Nauczyciele i uczniowie współorganizują i biorą aktywny udział w uroczystościach patriotycznych: Święto Niepodległości, Konstytucji 3 Maja, Dniu Polonii oraz innych okolicznościowych wydarzeniach, nawiązujących do polskiej historii. Na początku września, tradycyjnie jak co roku, Szkoła wzięła udział w XIV odstonie ogólnopolskiej akcji Narodowe Czytanie, w czasie której odczytane zostały „Fraszki” Jana Kochanowskiego. Tym razem Narodowe Czytanie odbyło się w zupełnie innej niż zazwyczaj scenarii, bowiem uczniowie wraz z opiekunami przebywali na wyjeździe edukacyjnym w Warszawie.



MSZA ŚW. PRZY WYREMONTOWANEJ KAPLICY CMENTARNEJ W CZERWCU BR.

Towarzystwo współpracuje z wieloma fundacjami i organizacjami. Wspólnie podejmuje wiele ciekawych i ważnych działań. Jest także zaangażowane w pomoc charytatywną. Pomagają osobom wymagającym specjalnej opieki i troski, szczególnie chorym, starszym, samotnym i niezaradnym życiowo w różnym wieku i nie tylko z pochodzeniem polskim.

Członkowie Towarzystwa nie zapominają o naszych przodkach spoczywających na miejscowym cmentarzu. Stary, polski cmentarz w Zdobunowie przez lata upominał się o opiekę nad mogiłami i pamięć o spoczywających tu rodakach. To wyzwanie podjęło Towarzystwo Kultury Polskiej Ziemi Zdobunowskiej, które na miejscu prowadzi prace porządkowe i zachowawczo-konserwatorskie, mające za zadanie ocalić miejsce spoczynku naszych przodków, przez wieki tworzących tu polską społeczność. W czerwcu tego roku w kaplicy cmentarnej przeprowadzono remont. 28 czerwca została w niej odprawiona uroczysta Msza św. w czasie której dokonano wyświęcenia Kaplicy. Mszę św. celebrował biskup Diecezji Łuckiej ks. Witalij Skomarowski. Wśród gości byli obecni również przedstawiciele Konsulatu Generalnego RP w Łucku.

■ **ZOFIA MICHALEWICZ,**
PREZES TOWARZYSTWA KULTURY POLSKIEJ
ZIEMI ZDOŁBUNOWSKIEJ.
KONTAKT Z TOWARZYSTWEM
ZA POŚREDNICTWEM FB

ŚWIATOWY KONGRES POLAKÓW

„RAZEM DLA POLSKI – PONAD GRANICAMI, PONAD PODZIAŁAMI”



DR KRYSZYNA KRZEKOTOWSKA.

Polska dysponuje jedną z największych diaspor na świecie. Miliony Polek i Polaków mieszka dziś poza granicami kraju, jednak niezależnie od miejsca zamieszkania, łączy nas wspólna tożsamość, kultura i historia. Wzorem wielu innych państw, Polska ma nie tylko prawo, ale i obowiązek podejmować działania integrujące Rodaków w kraju i za granicą. Celem jest budowanie mostów porozumienia i wzmacnianie więzi narodowych. Tę ideę konsekwentnie realizuje Światowy Kongres Polaków, we współpracy z licznymi instytucjami oraz organizacjami krajowymi i międzynarodowymi. **14 listopada br. w Warszawie** odbędzie się IV Światowy Kongres Polaków, na który już dziś zaprasza prezes dr Krystyna Krzekotowska.

Pierwszy Światowy Kongres Polaków został zorganizowany w 2017 roku, drugi Kongres był rok temu, a trzecie spotkanie ŚKP, jako „Konferencja Pokojowa”, odbył się w maju bieżącego roku. Jednak działacze ŚKP już drugi raz w tym roku organizują spotkanie, gdyż jak sami mówią, jest to wyjątkowy moment. W tym roku świętujemy 1000-lecie Królestwa Polskiego, 80-lecie zakończenia II Wojny Światowej i 60-lecie rocznicy listu biskupów polskich do biskupów niemieckich. To tematy wiodące listopadowego spotkania.

– Chcemy, by Kongres stał się symbolem narodowej jedności i platformą współpracy dla Polaków z całego świata ponad granicami i ponad podziałami – mówi prezes zarządu Światowego Kongresu Polaków dr Krystyna Krzekotowska. – Ogromną rolę w budowaniu mostów między Ojczyzną a Polonią odgrywają organizacje pozarządowe oraz media, jak np. cenione pismo „Głos Seniora”, które promuje działalność polskich stowarzyszeń, osób aktywnych i inicjatyw społecznych również tych, które podejmuje Polonia. Dostrzegamy rosnącą aktywność środowisk polonijnych oraz

ich liczne uczestnictwo w wydarzeniach organizowanych przez Światowy Kongres Polaków. Z radością zauważamy też wyjątkowy fakt, że po raz pierwszy w historii więcej Polaków wraca do Ojczyzny, niż ją opuszcza. To znak nadziei i dowód na to, że warto inwestować we wzmacnianie wspólnoty narodowej.

W czasie kongresu przewidziano cztery główne panele eksperckie i jeden specjalny. Ten ostatni będzie poświęcony debacie o pojednaniu polsko – niemieckim, w związku z 60. rocznicą ogłoszenia listu biskupów polskich do niemieckich w 1965 roku. Pozostałe panele to: historyczny, którego tematem będzie „Rola samorządu i partnerstwa miast”, gospodarczy, jego temat to „Polsko – Polonijne inicjatywy”, trzeci prawny, na temat „Znaczenia międzynarodowej edukacji prawnej”, a czwarty będzie poświęcony nauce i kulturze. W każdym panelu weźmie udział liczne grono wybitnych fachowców.

Karta zgłoszeniowa i więcej informacji o na stronie
www.swiatowykongrespolakow.pl.



NA ZDJĘCIU UCZESTNICY „KONFERENCJI POKOJOWEJ” W MAJU BR.

FOT. HUBERT GORCZYCA



DZIAŁAJĄ MIMO WOJNY

Wojna zmieniła realia, ale nie odebrała im ducha. Polacy na Żytomierszczyźnie działają nieprzerwanie, umacniając polskość na dawnych Kresach w tak trudnym czasie wojny. Na ten temat rozmawiamy z Wiktoria Laskowską prezesem Żytomierskiego Obwodowego Związku Polaków na Ukrainie.

Jak udaje się Wam działać w czasie wojny?

Związek działa nieprzerwanie mimo wojny i trudnych warunków. Od ponad trzydziestu sześciu lat naszym celem jest pielęgnowanie polskości, a dziś nabiera to jeszcze większego znaczenia. W obwodzie żytomierskim mieszka największa liczba osób deklarujących narodowość polską na Ukrainie – około 49 tysięcy, czyli jedna trzecia wszystkich Polaków w kraju. Dla nich prowadzimy program telewizyjny „Polacy Żytomierszczyzny”, wydajemy czasopismo „Tęcza Żytomierszczyzny” i portal zozpu.org. Organizujemy koncerty, warsztaty, spotkania edukacyjne, a także różne zajęcia, działają zespoły muzyczne i teatralne.

Ważnym filarem jest Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz opieka nad osobami starszymi, chorymi i potrzebującymi. To ogromne wsparcie dla starszego pokolenia, które przeżyło represje i dziś, na starość, musi zmagać się z wojną. Nieodłączną częścią naszej działalności jest także troska o polskie cmentarze. Sprzątanie nekropolii to nasza tradycja i element tożsamości. Nigdy nie zostawimy grobów przodków bez opieki, bo pamięć o nich jest fundamentem wspólnoty.

A jakie były pierwsze dni po agresji Rosji na Ukrainę?

Pierwsze dni wojny to była walka o życie. Ewakuowaliśmy matki z dziećmi do Polski, organizowaliśmy pomoc humanitarną. Niestety, nasza szkoła została zbombardowana, a Centrum Polskie ucierpiało. Ale nie poddał się! Dziś



Polska szkoła i zajęcia działają w systemie hybrydowym, a Centrum prężnie funkcjonuje.

Jakie wydarzenia planujecie w tym roku?

Najważniejsze będą Dni Kultury Polskiej i XXX Międzynarodowy Festiwal Kultury Polskiej – „Tęcza Polesia”, które odbędą się 10–12 października pod patronatem Marszałek Senatu RP Małgorzaty Kidawy-Błońskiej. Wydarzenie będzie poświęcone milenium Korony Polskiej oraz 85. rocznicy zbrodni katyńskiej. Po Dniach Kultury zorganizujemy festiwal „Polska Kolęda na Żytomierszczyźnie”, który stanowi eliminacje do Międzynarodowego Festiwalu Kolęd i Pastoralek im. ks. Kazimierza Szwarlika w Będzinie. To ważne wydarzenie, bo łączy tradycję polską i ukraińską.

Czy Polacy na Ukrainie wciąż potrzebują pomocy z Polski?

Tak. Ludzie tracą domy, pracę i poczucie bezpieczeństwa. Potrzebna jest pomoc materialna: żywność, ubrania, leki – ale także edukacyjna i kulturalna, bo dzieci muszą się uczyć, a dorośli zachować swoją tożsamość i aktywność. Najlepiej, jeśli wsparcie trafia przez organizacje polonijne, które znają realne potrzeby i mogą szybko je zaspokoić. My staramy się być pośrednikiem tej pomocy i kierować ją do najbardziej potrzebujących.

■ ROZMAWIAŁ: WITOLD ROZWADOWSKI

ŚWIĘTO LUDZI PRACY W USA



W każdy pierwszy poniedziałek września obchodzimy w USA Labor Day – „Święto ludzi pracy”. Historia tego święta sięga XIX wieku, kiedy przeciętny Amerykanin pracował 12 godzin dziennie przez 7 dni w tygodniu, by zapewnić sobie i najbliższym podstawowe utrzymanie. Pracowały również dzieci w wieku 5-6 lat, głównie w młynach, fabrykach i kopalniach w całym kraju, zarabiając ułamek tego, co ich dorośli koledzy.

Pierwszymi beneficjentami tego święta byli robotnicy, a jego inicjatywę przypisuje się Peterowi J. McGuire'owi, współzałożycielowi Amerykańskiej Federacji Pracy. Inni twierdzą, że inicjatorem był Matthew Maguire, sekretarz Centralnego Związku Pracy. Święto Pracy jest nadal obchodzone w miastach i miasteczkach w całym Stanach Zjednoczonych. Wydarzeniu towarzyszą parady, pikniki, grille, a uroczystość wieńczy pokaz fajerwerków.

Polacy w siedzibie Polish Heritage of Necedah (czyt. Polish Heritydz of Niseda) – Polskiego Dziedzictwa Kulturalnego w Necedah (Stan Wisconsin) także świętują, spotykając się i wzmacniając braterską więź, tak aby zachować pamięć o historii, tradycji i niezwykłych Polakach, którzy przyjechali tutaj, by ratować swoje życie. Przyjeżdżali z jedną walizeczką, w której zawarty był ich cały dorobek ich życia. W niewielkich bagażach znajdowały się zdjęcia rodzinne, pamiątki, rzeczy, które pozwalały im zachować pamięć o ojczyźnie.



Polakom, którzy zostali w USA pomaga nasza społeczność – pośredniczymy w sprawach urzędowych, interpretacji pism, rozwiązując problemy językowe, czy po prostu towarzysząc wielu starszym osobom. W niedzielne poranki o godzinie 8:00 prowadzimy audycje na falach – 106.1 dla polskich odbiorców w lokalnej stacji radiowej. Podczas godzinnej audycji odbywają się rozmowy związane z narodowymi świętami polsko-amerykańskimi, podawane są informacje o spotkaniach i statych ekspozycjach w siedzibie Polish Heritage of Necedah – Polskiego Dziedzictwa Kulturowego, gdzie prezentowane są pamiątki, które nasi Rodacy przywieźli z kraju.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: <http://www.polskieradiom.org/home.html>.

■ ZOFIA PUSZYŃSKA

REDAKTORKA POLSKIEGO RADIA: RADIO M ADAMS
POLISH HERITAGE OF NECEDAH

UROCZYSTOŚCI W KWATERZE POLSKIEJ W PONARACH



KURIER
WILEŃSKI

Związek Polaków na Litwie we współpracy z Urzędem do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych, Stowarzyszeniem Rodzina Ponarska oraz Europejską Unią Wspólnot Polonijnych zorganizowali uroczystość upamiętniającą 81. rocznicę zakończenia zbrodni ponarskiej. Partnerem wydarzenia była Ambasada Rzeczypospolitej Polskiej w Republice Litewskiej.

24 września w Kwaterze Polskiej w Ponarach została odprawiona Msza św., odbył się również Apel Pamięci z udziałem Wojska Polskiego oraz złożenie wieńców. Las ponarski był świadkiem zbiorowych egzekucji przeprowadzanych przez okupantów niemieckich i ich litewskich kolaborantów w latach 1941-1944. O tym, co działo się w Ponarach, przekazują notatki mieszkańca tej miejscowości – Kazimierza Sakowicza, jakie obejmują okres od lipca 1941 r. do listopada 1943 r., a stanowią owoc jego obserwacji z okna na poddaszu domu. Zapisywał zarówno to, co sam widział, jak i to, co

ustyszał od innych. Notatki chował do butelek i zakopywał w ogrodzie, natrafiono na nie po wojnie.

– „Oddajmy hołd ofiarom jednej z najtragiczniejszych kart naszej historii. Ich cierpienie i męczeństwo zobowiązują nas do zachowania pamięci i do budowania przyszłości opartej na prawdzie i godności” – mówił Edward Trusewicz, prezes Europejskiej Unii Wspólnot Polonijnych.

Artykuł ukazał się w Kurierze Wileńskim
Nr 105 (19612) 16-17/09/2025.

DZIAŁAJĄ NA RZECZ POLONIJNEJ OŚWIATY

▶ Na mapie organizacji polonijnych, które zrzeszają Polaków na całym świecie, ważne miejsce zajmuje Kongres Oświaty Polonijnej (KOP). To instytucja, która wspiera edukację rodaków żyjących poza ojczyzną. KOP łączy polonijne szkoły, stowarzyszenia i nauczycieli, stając się przestrzenią wymiany doświadczeń i troski o język polski, kulturę oraz tradycję. Dzięki temu Polacy rozsiani po różnych kontynentach zachowują swoją tożsamość narodową.

Dwa lata temu w Krakowie odbył się V Zjazd Kongresu Oświaty Polonijnej z udziałem delegatów z 54 organizacji świata. Podczas obrad wybrano nowe władze i uchwalono plan pracy na lata 2023–2027, koncentrujący się na współpracy międzynarodowej, wspieraniu nauczycieli oraz popularyzacji języka polskiego.

Kongres Oświaty Polonijnej to organizacja, która odgrywa nieocenioną rolę w kształtowaniu edukacji polonijnej. Skupia nauczycieli i działaczy społecznych, dbających o nasz język, kulturę i tradycję, a także o więzi Polaków z ojczyzną. KOP to dziś nie tylko forum wymiany doświadczeń, lecz także realne wsparcie dla polskich społeczności.

KOP aktywnie obecny w sprawach najważniejszych dla Polonii: stawał w obronie Polaków na Białorusi i wspierał uchodźców z Ukrainy. Głos Kongresu jest słyszany także w Polsce – podczas debat podkomisji w Sejmie RP i Senacie RP. Zarząd, a także prezes, regularnie przedstawiają tam kwestie oświaty polonijnej, przypominając, jak ważne jest wsparcie państwa dla Polaków na świecie.



DZIAŁACZE KONGRESU OŚWIATY POLONIJNEJ W SENACIE RP



CZŁONKOWIE ZARZĄDU KOP Z PARĄ PREZYDENCKĄ

Działalność KOP to także konkursy i wydarzenia edukacyjne, m.in. „Rodzic na 6”, promujący aktywność rodziców w edukacji dzieci, czy „Narodowe Czytanie”, które przybliżyła młodzieży i dorosłym polską literaturę. Organizacja wspiera również konkursy recytatorskie i językowe, dając młodym Polakom możliwość rozwoju i budowania więzi z kulturą.

Działania Kongresu są doceniane również w Polsce. Członkowie zarządu, w tym prezes Wiktoria Laskowska oraz wiceprezesi Elżbieta Barrass i Witalij Chmielewski, zostali powołani do jury międzynarodowego konkursu „Słowem Polska”, organizowanego przez Kancelarię Prezydenta RP. To wyraz uznania dla ich codziennej pracy na rzecz edukacji i kultury poza granicami kraju.

KOP udowadnia, że nauczanie języka polskiego i pielęgnowanie tradycji narodowej nie zna granic. Dzięki takim inicjatywom Polacy w każdym zakątku świata – zarówno seniorzy, jak i młodzież – mogą poczuć się częścią wspólnoty, która trwa mimo odległości.

■ **WIKTORIA LASKOWSKA**

PREZES KONGRESU OŚWIATY POLONIJNEJ ORAZ ŻYTOMIERSKIEGO
OBWODOWEGO ZWIĄZKU POLAKÓW NA UKRAINIE

TRZY POKOLENIA EMIGRACJI DO AUSTRII



Dzielimy się z Wami swoimi doświadczeniami emigracyjnymi i zapraszamy do refleksji nad tym, jak różni się emigracja sprzed 40 czy 20 lat od tej współczesnej. Reprezentujemy trzy pokolenia Polaków na emigracji.

Emigracja to nie tylko zmiana miejsca zamieszkania, ale i wyzwanie związane z nową kulturą, językiem czy systemem. Decyzja o wyjeździe zależy od czasu i okoliczności – inne były 40 lat temu, inne 20, a jeszcze inne dziś. Oto trzy historie Polaków, którzy wybrali Austrię na swój dom.

Krzysztof Korbiel wyjechał w 1990 r., w czasie transformacji i rosnącego bezrobocia. Trafił do Wiednia przypadkiem – w drodze do Szwajcarii zepsut się jego fiat 126p. Granicę przekraczał ze stresem, bo celnicy podejrzewali Polaków o pracę „na czarno”. Początki były trudne: praca dorywcza, życie w zbiorówkach, zarobki w szylingach i obawa przed deportacją. Z czasem jednak zdobywał doświadczenie i legalne zatrudnienie. O decyzji pozostania przesądziła diagnoza autyzmu u syna – w Austrii rodzina otrzymała kompleksową pomoc, niedostępną w Polsce.

Anna Hofstätter przyjechała w 2004 r., po wejściu Polski do UE. Mimo to obowiązywały pozwolenia na pracę, a nostryfikacja dyplomu trwała dwa lata. Zaczynała jako opiekunka do dzieci, potem sprzątała, by się utrzymać. Pierwsze lata były trudne, ale choć planowała zostać tylko rok, zdecydowała się pozostać na dłużej – przekonała ją perspektywa stabilniejszego życia i rozwoju. Zauważyła też, że Austria mentalnie jest czymś pośrednim między Anglią a Polską – otwarta na zmiany, ale ostrożnie je wprowadzająca.

Aneta Łukaszewicz zamieszkała w Wiedniu w 2022 r., bo jej mąż otrzymał ofertę pracy. Decyzję ułatwiły kryzysy w Polsce: inflacja, polityka, wojna za wschodnią granicą. Dzięki członkostwu Polski w UE miała pełne prawa – meldunek, ubezpieczenie, kursy językowe i wsparcie urzędu pracy. Zgromadzili też kapitał na start.

Obecnie intensywnie uczy się niemieckiego, przygotowując się do nostryfikacji dyplomów. Jej syn szybko odnalazł się w przedszkolu, a rodzina zakochała się w Wiedniu.



Historie te pokazują, jak zmieniła się emigracja: dawniej była walką o przetrwanie i lepsze zarobki, dziś coraz częściej oznacza wybór stylu życia, rozwój zawodowy i osobisty. Austria z „kraju marzeń” zza żelaznej kurtyny stała się miejscem, gdzie Polacy świadomie budują swoją przyszłość.

■ KRZYSZTOF KORBIEL,
ANNA HOFSTÄTTER,
ANETA ŁUKASZEWICZ,

Artykuł w oryginalnej formie ukazał się w Piśmie Polonii Austriackiej „Polonika” nr 306 styczeń/luty 2025, www.polonika.at.



POLONIJNY GŁOS SENIORA W NORWEGII

W ramach projektu Polonijny Głos Seniora odajemy głos tym, którzy wyjechali z Polski, ale mimo to starają się podtrzymać ducha patriotyzmu i więzi z ojczyzną. Joanna Orłowska opowiada o 15 latach życia w Norwegii, różnicach kulturowych między Polską a Norwegią, aktywnym stylu życia seniorów oraz o tym, czego najbardziej brakowało jej za granicą.

Ile lat mieszkała Pani w Norwegii i dlaczego wyjechała Pani z Polski?

W Norwegii mieszkałam od 2010 roku. Pracowałam tam 15 lat i wróciłam do Polski. Przed wyjazdem do Norwegii chorowałam i lekarze w Polsce nie mogli mi pomóc. Koleżanka zaoferowała mi pracę w Norwegii i po trzech miesiącach pobytu tam bóle ustąpiły.

Jak wygląda życie w Norwegii?

Życie wygląda tam zupełnie inaczej niż to, które pamiętam z Polski. Brakuje wspólnego spędzania czasu w domu. Mieszkałam na wschód od centrum Oslo. Wszędzie jest dużo przyrody, drzew, lasów, jezior i fiordów. W Oslo nocą są jasne, nawet późną porą można czytać książkę przy naturalnym świetle.

Czy w Norwegii działają jakieś organizacje Polonijne?

Jest wiele szkół dla polskich dzieci, działa również organizacja polonijna Stowarzyszenie Razem=Sammen, czyli Polacy w Norwegii, skierowana głównie do kobiet różnych mniejszości narodowych, ale przede wszystkim Polek mieszkających w Norwegii. Stowarzyszenie wydaje nawet lokalną gazetę Razem Kristiansand, która ma na celu zwiększenie poczucia wspólnoty oraz wiedzy Polaków o społeczeństwie norweskim i przeciwdziałanie dyskryminacji. Ja do nich nie należałam.

Mieszkała Pani w Norwegii przez 15 lat, jakie różnice kulturowe między Polską a Norwegią Pani zauważyła?

W Norwegii ludzie są spokojniejsi, mniej zestresowani. Ludzie uprawiają dużo sportu, dbają o zdrowie, a życie rodzinne jest zorganizowane w sposób bardziej niezależny. Zaskoczyły mnie spokój i harmonia. Norwegia jest krajem bardzo zróż-

nicowanym narodowościowo. Spotykałam osoby dostownie z całego świata. Norwegowie są dość zamknięci i aby ktoś się naprawdę otworzył, potrzeba czasu.

Za czym Pani tęskniła, mieszkając w Norwegii?

Brakowało mi polskiego jedzenia – kapusty kiszzonej, ogórków, sera białego – trzeba było robić je samemu albo sprowadzać z Polski. Brakowało mi też tradycyjnych targów, jak u nas – w Oslo są rolnicze targi, ale warzyw i owoców jest niewiele.

A jak wygląda sytuacja seniorów w Norwegii?

Starsi ludzie w Norwegii są bardzo aktywni – chodzą na narty, pływalnię, biegają. Seniorzy mają czas dla siebie, zajmują się wnukami, ale nie tak jak w Polsce – są bardziej aktywni i niezależni.

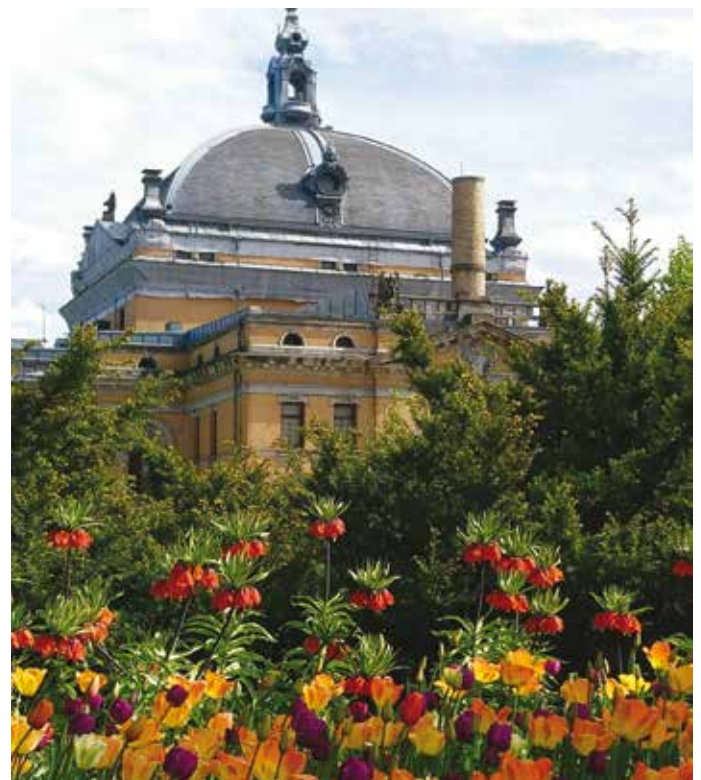
Jak się Pani czuje, wracając do Polski po tylu latach?

Wracając do Polski, czuję się trochę dziwnie. Nie jest to dla mnie szok, ale brakuje mi tej harmonii, spokoju, który miałam w Norwegii.

■ ROZMAWIAŁA: WIKTORIA PIWOWARSKA

Więcej informacji o organizacji Polonijnej w Norwegii można znaleźć na stronie:
<https://opus.org.pl/>.

A tutaj można zapoznać się z gazetą polonijną Razem Kristiansand: www.razem.no.



FESTIWAL POLSKI W TOKIO 2025

17 maja odbyła się 16. edycja Festiwalu Polskiego w Tokio, w prestiżowej lokalizacji Roppongi Hills Arena. Głównym organizatorem wydarzenia był Instytut Polski w Tokio, we współpracy z Ambasadą RP w Tokio i z Zagranicznym Ośrodkiem Polskiej Organizacji Turystycznej (ZOPOT) oraz przy wsparciu Pawilonu Polski na EXPO 2025 w Osace, Kansai (PAiH) i Polskiej Izby Gospodarczej w Japonii (PCCIJ). Impreza po raz czwarty już miała miejsce w ramach majowych Dni Dziedzictwa Polskiego (Polish Heritage Days, PHD) w Japonii.

Festiwal Polski w Tokio jest corocznym i największym tego typu wydarzeniem promującym Polskę, a także polską kulturę oraz polskie firmy i produkty w Japonii. Po powitaniu gości przez dyrektor Instytutu Polskiego w Tokio, występy na festiwalowej scenie tradycyjnie już zainaugurował japoński chór KIJANKI z repertuarem polskich pieśni.

Podczas festiwalu wystąpili znakomici polscy artyści reprezentujący różne gatunki muzyczne, od popu i muzyki alternatywnej: Sabina&Theo Loop Act, Kirszenbaum, przez world music: Neoklez feat. Anna Łukawska, aż po jazz: Cezariusz Gadzina (saksofon) Tokyo Quartet oraz artyści biorący udział w programie „Jazz po Polsku – Dookoła świata”: Lemańczyk (gitara)/Golicki (perkusja)/Sarnecki (gitara) Trio. Polskie kompozycje i przeboje pop zaprezentowała również DJ Paula.

O urokach turystycznych Polski oraz bezpośrednim połączeniu lotniczym Tokio-Warszawa opowiedziała dyrektor ZOPOT Maria Orzeł oraz przedstawiciele PLL LOT w Tokio. Dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko z polskimi strojami ludowymi oraz pokaz na scenie oficjalnych strojów

obstugi Pawilonu Polski na EXPO 2025 w Osace, Kansai, w wykonaniu polskich studentów.

Konsul RP w Japonii i pracownicy Wydziału Konsularnego i Polonii Ambasady RP w Tokio przygotowali przestrzeń kreatywną dla dzieci oraz warsztaty polskich wycinanek i rękodzielnictwa. Uczestnicy warsztatów otrzymali upominki z Polski. Dzieci wzięły także udział w pokazie magika oraz malowaniu twarzy.

Do udziału w imprezie zostały zaproszone polskie firmy oraz importerzy polskich produktów: PLL LOT, METEOR APAC (pasy samochodowe dla dzieci), OBCHOD (filatelia), POTTERY AND HONEY (ceramika bolesławiecka i miody), POLISH POTTERY GARDEN (ceramika bolesławiecka), KARMELO CHOCOLATIER (czekoladki), CREAKU (kosmetyki naturalne YOPE), GRANNA JAPAN (gry planszowe), BOOKS&CAFE DREADNOUGHT (książki i kawa), LILIA (ceramika bolesławiecka), KM TRADING (produkty spożywcze), TOKYO M-PLUS (płyty CD), FORUM POLAND (publikacje, książki), TWO TREES (kosmetyki Cztery Szpaki), AMBER HOUSE (bursztyn) oraz LEAD OFF JAPAN (Żubrówka).

Goście festiwalu mogli skosztować polskich potraw i napojów, w tym: bigosu, kiełbasek, żurku, zupy fasolowej, polskich wypieków, ciast i pączków oraz kompotu, żubrówki i polskiego piwa rzemieślniczego.

Zobacz spot z wydarzenia:
<https://www.youtube.com/watch?v=QbHKFmGybYY>

Spot: Instytut Polski w Tokio/Justyna Feicht
 Zdjęcia: Instytut Polski w Tokio/ Keegan Hasegawa
 Źródło: Instytut Polski w Tokio.





TOWARZYSTWO MIŁOŚNIKÓW WILNA I ZIEMI WILEŃSKIEJ ODDZIAŁ W POZNANIU

Od 1989 r. Towarzystwo wpisuje się aktywnie w życie miasta i regionu, a nasze działania ułatwiają wzajemne zrozumienie i integrację Wielkopolan z Rodakami, którzy w wyniku zmian politycznych po II wojnie światowej pozostali za wschodnią granicą, wierni swej ojcowiznie. Popularyzujemy kulturę Kresów, różnorodność i wielobarwność ziem dawnej Rzeczypospolitej, szczególnie Wileńszczyzny. Źródła wspólnej historii, kultury, literatury, podkreślające wielowiekowe związki Poznania i Wilna – Polski i Litwy ukazujemy na wystawach fotograficznych, kartach pocztowych oraz w wykładach i prelekcjach podczas otwartych spotkań członków Towarzystwa. Dbamy o pielęgnowanie patriotyzmu, zachowanie ciągłości tradycji w kultywowaniu pamięci o bohaterach narodowych.

Organizujemy różne przedsięwzięcia: Bigos Nowogródzko-Wileński po Wielkopolsku, spotkania opłatkowe, świętujemy również rocznicę Powstania Wileńskiego – Akcji Burza i Operację „Ostra Brama”. To zbrojne powstanie (7 – 13 lipca 1944 r.) miało na celu samodzielne oswobodzenie Wilna z rąk okupanta niemieckiego. Zdobywaniem Wilna Armia Krajowa chciała zaświadczyć o polskości Kresów. Na cmentarzu pełniącym rolę nekropolii żołnierskiej znajduje się ok. 1700 krzyży upamiętniających bohaterską walkę Polaków. Podczas każdego pobytu w Wilnie odwiedzamy cmentarz na Antokolu, aby wymienić zniszczone biało-czerwone wstążki na krzyżach nagrobnych uczestników wojny polsko-bolszewickiej poległych w latach 1919-1920.

Od 1994 roku w Poznaniu organizujemy Kaziuk Wileński na wzór wileńskich uroczystości ku czci św. Kazimierza Królewicza, patrona Polski i Litwy. Podczas tradycyjnego kermasu kaziukowego występują folklorystyczne zespoły kresowe i wielkopolskie, prezentowane są wystawy przywołujące lata minione, jak i współczesny obraz tamtych miejsc. Organizując Kaziuka postanowiliśmy ukazywać obecność Jagiellonów w Poznaniu. Na fasadzie naszego Ratusza znajdują się wizerunki królowej Jadwigi oraz królów: Władysława Jagiełły, Władysława Warneńczyka, Kazimierza Jagiellończyka, Jana Olbrachta, Aleksandra Jagiellończyka, Zygmunta Starego

i Zygmunta Augusta. Postaci w tym szczególnym czasie „schodzą” z Ratusza tworząc Orszak Jagielloński towarzyszą uroczystej Mszy św. a następnie członkowie królewskiej dynastii prezentują się na kermaszowej scenie.

Podczas Kaziuka osoby szczególne zasłużone dla kultury i historii Kresów honorowane są Nagrodą Żurawina przyznawaną ludziom, którzy mają w sobie bogactwo smaków, kochają Kresy i drugiego człowieka. Wśród laureatów są m.in. Tadeusz Konwicki, Stefan Stuligrosz, Barbara Wachowicz, Bernard Ładysz, ksiądz prałat Józef Obrembski, Jan Mincewicz, Kapela Wileńska, Siostra Michaela Rak, Adam Błaszkievicz, Józef Szytejko.

Od wielu lat przed Świętami Bożego Narodzenia organizujemy wyjazdy z darami do szkół z polskim językiem nauczania na Wileńszczyźnie. W obfitym worku Świętego Mikołaja znajdują się przede wszystkim stodycze i prezenty dla dzieci, m.in. zabawki, pluszaki, gry, książki, kolorowe przybory szkolne. Prezenty są uroczysto wręczane przez Świętego Mikołaja – w którego wciela się Roman Waśko – dzieciom w szkołach w Wilnie, Duksztach Pijarskich, Rzeszy Wielkiej, Mejszagole.

Dary trafiają również do jedynego na Wileńszczyźnie hospicjum, które stworzyła dostłownie z niczego i nadal prowadzi polska zakonnica siostra Micheala Rak.

Spotkania członków i sympatyków Towarzystwa Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej odbywają się w pierwszy i trzeci wtorek każdego miesiąca (z wyjątkiem lipca i sierpnia) o godz. 15.00 w Domu Polonii przy Starym Rynku 51.

■ **BARBARA NAPIERALSKA**
SEKRETARZ TMWIZW W POZNANIU

Więcej informacji można znaleźć na: stronach:
wilniuki.poznan@wp.pl; wicze@o2.pl
www.wilniuki.pl
facebook.com/wilniuki.poznan



35 lat Towarzystwa „Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej Oddział w Poznaniu”



MIĘDZYNARODOWE MIĘDZYPOKOLENIOWE MUZEUM BANKNOTÓW GŁOSU SENIORA

Kolekcjonujesz banknoty, interesujesz się numizmatyką, a może po prostu chcesz dołączyć do wyjątkowej inicjatywy, która łączy pokolenia i pasje? W ramach programu Głos Seniora „Senior Kolekcjoner” tworzymy niezwykle Międzynarodowe Muzeum Banknotów, wspólną kolekcję środków płatniczych z całego świata.

Numizmatyka, czyli nauka o historycznych banknotach, monetach czy medalach to bardzo popularne hobby, szczególnie wśród seniorów. Wielu z nich, nawet jak sami nie tworzą własnych zbiorów, to interesują się takimi kolekcjami. Chętnie je zobaczą i porozmawiają o ciekawych okazach. Właśnie z myślą o nich powstał projekt – Międzynarodowe Międzypokoleniowe Muzeum Banknotów Głosu Seniora. Już dziś, dzięki współpracy wielu pasjonatów, posiadamy bogatą kolekcję, którą można obejrzeć w siedzibie Głosu Seniora. Wkrótce uruchomimy cykliczne spotkania dla pasjonatów numiz-

matyki, w czasie których będzie można zobaczyć najciekawsze okazy i poznać ich historię.

Jednym ze współtwórców Muzeum jest Tadeusz Smoter, ambasador Głosu Seniora, który w filmie prezentowanym na kanale Youtube (Głos Seniora TV) opowiedział o swojej imponującej kolekcji banknotów oraz o tym, jak dzięki pasji nawiązał kontakt aż z 150 korespondentami z całego świata. Historia kolekcjonerskiej pasji pana Tadeusza zaczęła się jeszcze w okresie PRL-u. Życie wówczas było szare i byliśmy odizolowani od reszty świata, a rzeczy niby zwyczajne były niedostępne dla nas, chyba że w Pewex-ie. W szkole średniej uczył się on języków obcych, aby rozwijać swoje kompetencje językowe zaczął prowadzić korespondencję z ludźmi na całym świecie. Połączył to ze zbieraniem różnych przedmiotów niedostępnych wówczas w Polsce. Poszukując okazów do swojej kolekcji nawiązała korespondencje z innymi pasjonatami z dalekiej Malezji, Indonezji czy Hawajów. Z czasem poznał korespondencyjnie wielu ludzi na wszystkich kontynentach całego świata. Pisał z nimi w kilku językach, oczywiście po polsku, ale również po angielsku, niemiecku i po rosyjsku. Wówczas zaczął zbierać banknoty, wiele z nich stanowiło niezwykle, barwne okazy. Wtedy stanowiły one coś niezmiernie ciekawego i egzotycznego. Całkowicie odbiegały od naszej szarej rzeczywistości. Banknoty te uczyły historii różnych krajów, ale też sztuki, gdyż niektóre są wykonane z dużym artystycznym. Inne pokazywały też faunę czy florę swoich krajów, szczególnie te afrykańskie. Wiele ze zgromadzonych przez Tadeusza Smotera okazów już dawno wyszły z użycia, ale są niezwykłym świadectwem historii krajów, które je emitowały.



ŁUKASZ SALWAROWSKI, PREZES STOWARZYSZENIA MANKO I TADEUSZ SMOTER PREZENTUJĄ ZBIORY MIĘDZYNARODOWEGO MIĘDZYPOKOLENIOWEGO MUZEUM BANKNOTÓW GŁOSU SENIORA.

Zapraszamy do siedziby Głosu Seniora: os. Urocze 12, 31-953 Kraków. Możesz także skontaktować się, wysyłając maila na adres: ogs@manko.pl lub tradycyjny list na adres redakcji (jw.) albo dzwoniąc na numer telefonu: (12) 429 37 28. Dołącz do nas i podziel się swoją pasją - razem tworzymy coś wyjątkowego!

MAŁOPOLSKIE KINO DLA SENIORÓW

Ponad 700 seniorów i przedstawiciele aż 13 Gmin Przyjaznych Seniorom spotkali się w kinie Kijów, by wspólnie spędzić czas pełen dobrej zabawy oraz wiedzy, zdrowia i stylu. Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Zadanie realizowane było przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego w ramach kampanii STOP Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać.

Dla uczestników spotkania przygotowano szereg atrakcji, nie zabrakło:

- bezpłatnych badań słuchu realizowanych przez Audika Polska i Amplifon Aparaty Słuchowe oraz pomiarów cukru i ciśnienia, które wykonywała Okręgowa Izba Aptekarska w Krakowie i Fundacja Przystań Medyczna reprezentowana przez dr Marię Maciaszek;
- stoiska Bezpieczny Senior w Sieci i stoiska Głosu Seniora z Ogólnopolską Kartą Seniora,
- recitalu Małgorzaty Wójcik,
- pokazów mody Stylowi Seniorzy „Stylowo, Bezpiecznie, Odblaskowo” i „Szyk, elegancja, glamour”,
- wystąpienia prezesa Łukasza Salwarowskiego o bezpieczeństwie w Internecie w ramach kampanii Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać,
- projekcji filmu „Dalej Jazda!”, który dostarczył wielu wzruszeń i uśmiechu.



Podczas wydarzenia odbyły się także konkursy z fantastycznymi nagrodami, takimi jak: vouchery na kawę i ciasto w Restauracja Wiślany Ogród & Statek Sobieski; rejs statkiem Ster z Centrum Żeglugi Wiślanej; stoiczek Miodu Głosu Seniora; voucherów do Krakowskiej Jaskini Solnej Agnieszki Urban, pakietów kosmetyków Ziaja Polska i Bielenda oraz płyty Promusica. Uhonorowaliśmy także nową ambasadorkę Głosu Seniora, Iwonę Sewit!

Dziękujemy przedstawicielom Gmin Przyjaznych Seniorom: Krzeszowice, Gdów, Słomniki, Zabierzów, Wielka Wieś, Nowe Brzesko, Gnojnik, Kłaj, Sułkowice, Mogilany, Dobczyce i Bochnia. Dziękujemy wszystkim seniorom za obecność i niezwykłą energię, partnerom za współpracę, a samorządom za zaangażowanie. Razem pokazaliśmy, że aktywność, zdrowie i styl nie mają wieku!

ZASADY CYBERBEZPIECZEŃSTWA



1. Nie otwieraj załączników z niepewnych źródeł i nie klikaj w podejrzane linki.
2. Sprawdzaj dokładnie adresy stron www, a także ich certyfikaty.
3. Twórz skomplikowane hasła i trudne do odgadnięcia przez postronne osoby.
4. Nie używaj tego samego hasła do różnych kont oraz nie zapisuj haseł na kartkach ani w plikach na komputerze.
5. Nie podawaj i nie wysyłaj swoich loginów i haseł innym osobom.
6. Nie loguj się do bankowości elektronicznej podczas korzystania z publicznych, niezabezpieczonych sieci Wi-Fi.
7. Nie korzystaj z bankowości elektronicznej na urządzeniach publicznych np. w hotelach czy kafejkach.
8. Czytaj potwierdzenia SMS przed zatwierdzeniem transakcji płatniczej.
9. Regularnie aktualizuj system, aplikacje, przeglądarkę oraz oprogramowanie antywirusowe.
10. Nie podłączaj do swojego sprzętu zewnętrznych nośników danych, typu Pendrive, co do których bezpieczeństwa nie masz pewności.
11. Stosuj się do ustalonych przez bank zasad bezpieczeństwa zamieszczonych na stronie. Jeśli coś odbiega od normy, to przerwijmy transakcję i skontaktujmy się z bankiem.
12. Kupuj tylko w takich sklepach internetowych, gdzie jest szyfrowane połączenie, czyli gdzie widzisz kłódkę i odpowiedni certyfikat.
13. Jeśli „bank” pyta Cię o hasła, czy też inne poufne dane, np. kod PIN do karty płatniczej – nie odpowiadaj! Na pewno nie jest to bank!
14. Skanuj od czasu do czasu swój komputer, szczególnie przed zalogowaniem się na stronę banku.
15. Zmieniaj regularnie hasła do swojego komputera, a także hasła dostępu do konta internetowego.

PRAGA-POŁUDNIE PRZYJAZNA SENIOROM

20 września w Parku im. Józefa Polińskiego w Warszawie odbyło się wielkie święto seniorów – Południowo Praskie Senioralia, pełne muzyki, tańca, integracji i międzypokoleniowej zabawy. Organizatorami pikniku byli Tomasz Kucharski, burmistrz dzielnicy Praga – Południe m.st. Warszawy oraz Rada Seniorów Dzielnicy Praga Południe. Głos Seniora był patronem medialnym tego wydarzenia.

W programie nie zabrakło wspaniałych występów artystycznych, gwiazdą wieczoru był zespół VOX, a park rozbrzmiewał muzyką i radością aż do późnych godzin. Głos Seniora z dumą zaprezentował dwa pokazy mody Stylowych Seniorów – „Stylowo, Bezpiecznie, Odblaskowo”, w ramach naszej kampanii „Noś odblaski i żyj” oraz „Szyk, elegancja, glamour”. Podczas wydarzenia Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora uhonorowało burmistrza Tomasza Kucharskiego i zastępczynię burmistrza Katarzynę Niwińską tytułem Przyjaciół Seniorów. Uhonorowano także firmy wspierające seniorów i respektujące Ogólnopolską Kartę Seniora, były to: „Bosko – lody produkcji własnej”, AM Salvia i Europa Języków.

Jeszcze raz dziękujemy wszystkim, którzy byli z nami – to był dzień pełen pozytywnej energii i wspólnej radości!



SENIORZY PODBILI WARSZAWĘ PODCZAS SILVER STARS



Silver Stars

W sobotę, 23 sierpnia w Warszawie odbył się wyjątkowy Mazowiecki Festiwal Seniorów Silver Stars 2025. To wydarzenie zgromadziło setki uczestników i udowodniło, że seniorzy w Polsce są aktywni, stylowi i pełni życia. „Mazowiecki Festiwal Seniorów Silver Stars”, sfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego został zorganizowany przez Fundację A.R.T., a jednym z patronów medialnych był Głos Seniora.

Podczas wydarzenia seniorzy oraz mieszkańcy Warszawy mogli wziąć udział w wielu atrakcjach, m.in. odbył się marsz ulicami stolicy, który pokazał siłę i jedność środowiska senioralnego, piknik w Ogrodzie Saskim, gdzie na uczestników czekały strefy edukacyjne, kulinarne i medyczne oraz koncertach gwiazd, w czasie którego wystąpili: niezastąpiona DJ WIKI oraz legendarna Matgorzata Ostrowska.



STYLOWI SENIORZY I KAMPANIA „NOŚ ODBLASKI I ŻYJ”

Na stoisku Głosu Seniora uczestnicy mogli skorzystać z atrakcji i poznać szczegóły prowadzonych kampanii

społecznych. Ogromnym zainteresowaniem cieszył się odblaskowy pokaz mody „Stylowi Seniorzy – Stylowo, Bezpiecznie, Odblaskowo”, który promował akcję „Noś odblaski i żyj”. Pokaz udowodnił, że moda i bezpieczeństwo mogą iść w parze, a seniorzy nie tylko dbają o styl, ale również o swoje zdrowie i życie.

SENIORZY SĄ AKTYWNI, STYLOWI I PEŁNI ŻYCIA

Mazowiecki Festiwal Seniorów Silver Stars udowodnił, że wiek to tylko liczba. Dzięki takim inicjatywom, jak ten festiwal, seniorzy mogą integrować się, dbać o zdrowie, rozwijać pasje i pokazywać, że są ważną, aktywną częścią społeczeństwa.

Głos Seniora dziękuje organizatorom, partnerom, samorządom oraz ambasadorom za obecność i wspólne świętowanie. Razem tworzymy Polskę przyjazną seniorom – pełną energii, stylu i radości życia.

Wydarzenie zostało zorganizowane z inicjatywy Samorządu województwa mazowieckiego.

PRZEGONIC SMUTEK I DEPRESJĘ

Problemy psychiczne, w tym depresja i poczucie samotności, dotyczą coraz większej liczby osób. Problem ten dotyka zarówno młodych, jak i starszych. Depresja często prowadzi do samobójstwa. W Polsce codziennie dochodzi średnio do trzynastu skutecznych samobójstw, prób samobójczych jest wielokrotnie więcej. Około 20% spośród suycydentów to seniorzy. Wszyscy, którzy mierzą się z tym problemem potrzebują pomocy, zarówno osoby w kryzysie ale także ich rodziny.

O tym problemie dyskutowano 10 września, w Świątowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom, w Muzeum Żydów Polskich POLIN w Warszawie gdzie odbyła się VIII edycja kampanii społecznej „Życie warte jest rozmowy” pod hasłem „Przywrócić życiu sens!”. Patronat medialny nad konferencją objęło Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Wydarzenie zgromadziło ekspertów, osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz instytucje wspierające zdrowie psychiczne. W programie znalazły się m.in. inspirujące prelekcje, panele dyskusyjne, w tym panel dla studentów dziennikarstwa, poświęcony odpowiedzialnemu informowaniu w mediach oraz premiera książki „Przywrócenie do życia” autorstwa dr Halszki Witkowskiej i Moniki Tadry. Można było także odwiedzić „Pokoje wsparcia”, gdzie dostępne były bezpłatne konsultacje z suicydologami.

O seniorach mówił prof. Adam Czabański, prezes Stowarzyszenia Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, który zauważył, że dla starszego człowieka, zwłaszcza w kryzysie, najważniejsze jest, aby przy nim być, żeby nie został sam. Seniorzy często dokonują swoistego bilansu swojego życia i czasem wypada ono „na minus”. To jeden z elementów, który skłania seniorów do prób samobójczych. Motywów jest jednak wiele, m.in. starsze osoby nie chcą być ciężarem dla swoich bliskich albo nie mogą znieść bólu spowodowanego ciężką chorobą, innym motywem jest „ucieczka w śmierć” od społecznej izolacji, szczególnie po stracie kogoś bliskiego.



Każda sytuacja wynika z indywidualnych przeżyć. Jedną z takich trudnych sytuacji, które skłaniają seniorów do samobójstwa, to powrót do domu po dłuższej hospitalizacji.

Ważnym głosem w dyskusji był wykład prezesa Stowarzyszenia MANKO Łukasza Salwarowskiego pt. „Przegonić smutek i depresję – skuteczna aktywizacja osób 60+”. Prezes Salwarowski, w swoim wystąpieniu mówił, że aktywizacja społeczna i integracja międzypokoleniowa to najskuteczniejsze metody przeciwdziałania depresji wśród seniorów.

Organizatorami wydarzenia były fundacja „Życie Warte Jest Rozmowy” i Stowarzyszenie Polskie Towarzystwo Suicydologiczne. Organizacje te na co dzień pomagają zarówno osobom w kryzysie jak i ich bliskim, a sięgnięcie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu. Wiele pomocnych wskazówek jak pomóc osobie w kryzysie można znaleźć na stronie fundacji – www.zwrj.pl.

PRZYCZYNY SAMOBÓJSTW SENIORÓW:

- strata bliskiej osoby, współmatłonka,
- trudna sytuacja materialna, długi,
- niemożność zniesienia bólu wywołanego ciężką chorobą,
- ucieczka od społecznej izolacji,
- obawa przed byciem ciężarem dla rodziny,
- powrót do domu po długiej hospitalizacji i niemożność adaptacji bez stałej pomocy.

NIETRZYMANIE MOCZU A DEMENCJA

▶ **Nietrzymanie moczu często towarzyszy różnym formom demencji i niestety, najczęściej pogłębia się wraz z upływem czasu. Kluczowe jest zrozumienie, że dla osoby z demencją problem ten jest nie tylko fizyczny, ale również psychologiczny. Tradycyjne pieluchomajtki mogą budzić opór, ponieważ nie przypominają bielizny, do której bliska osoba była przyzwyczajona przez całe życie. Dlatego wybór produktu, który jest dyskretny, wygodny i przypomina zwykłą bieliznę, ma ogromne znaczenie dla komfortu i samopoczucia psychicznego podopiecznego.**

WSPARCIE I ROZWIĄZANIA: CO MOŻE POMÓC?

Zdarza się, że osoby z demencją moczą bieliznę nie dlatego, że mają problemy fizjologiczne, ale dlatego, że nie interpretują odpowiednio sygnałów ze swojego organizmu i nie rozpoznają parcia na pęcherz jako konieczności skorzystania z toalety. Mogą mieć trudność ze znalezieniem toalety lub z szybkim rozebraniem. Utrata kontroli w takich sytuacjach jest dezorientująca, frustrująca i bardzo wstydliwa.

- Im dłużej twój bliski będzie w stanie samodzielnie korzystać z toalety, tym wolniej będzie się rozwijać nietrzymanie moczu.
- Regularne wizyty w toalecie będą treningiem dla pęcherza, dlatego mniej więcej co dwie godziny zaprowadź bliskiego do toalety, nawet jeżeli nie daje znać, że odczuwa potrzebę.
- Zadbaj o dobre oznaczenie toalety – poprzez napis lub rysunek na drzwiach. Możesz zostawić uchylone drzwi do toalety, a wewnątrz włączyć przytłumione światło, szczególnie w nocy.

- Zwracaj uwagę na drobne gesty i zachowania – jeżeli widzisz nerwowość, dotykanie ubrania, próby rozpięcia guzików – może to oznaczać potrzebę skorzystania z toalety.
- Dobrze, by ubranie bliskiej ci osoby było luźne, pozbawione guzików, a dzięki temu – łatwiejsze do zdjęcia i ponownego założenia.
- Idealnie, kiedy produkt chłonny da swobodę noszenia i łatwość zdejmowania. Majtki chłonne Seni Active zastępują zwykłą bieliznę i są intuicyjne w użyciu.

MAJTKI CHŁONNE JAK ZWYKŁA BIELIZNA

Majtki chłonne to rozwiązanie dla osób ze średnim i nasilającym się nietrzymaniem moczu. Wyglądają jak zwykła bielizna i zapewniają suchość, dyskrecję i swobodę ruchów. Jednocześnie umożliwiają dalsze korzystanie z toalety – samodzielnie lub z pomocą opiekuna. Pomagają też zachować pewność siebie, tak cenną dla spokojnego funkcjonowania chorego wśród bliskich i znajomych, przy wyjściu na spacer czy rehabilitację.



TERAZ W NOWYCH OPAKOWANIACH!

Seni produkty chłonne na nietrzymanie moczu. Producent i podmiot prowadzący reklamę - Toruńskie Zakłady Materiałów Opatunkowych SA.

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

Majtki chłonne są idealne dla osób, które potrzebują produktów bardziej chłonnych niż wkładki urologiczne. Są łatwe do zakładania i zdejmowania, pozwalają skórze oddychać. Posiadają system kontroli zapachu oraz tasiemkę umożliwiającą zwinięcie i wyrzucenie zabrudzonego produktu. Dostępne są w ramach dofinansowania NFZ.

Produkty marki Seni możesz kupić w różnych poziomach chłonności i rozmiarach. Daje to możliwość wyboru wyższej chłonności, gdy wymaga tego sytuacja – np. w nocy albo kiedy praca nerek jest zaburzona ze względu na chorobę, bądź w okresach, gdy nietrzymanie moczu jest nasilone ze względu na przyjmowane leki.

JAK ROZMAWIAĆ O PROBLEMIE?

- Nietrzymanie moczu jest często krępujące zarówno dla ciebie, jak i dla podopiecznego. Odpowiedni język może ułatwić rozmowę na ten temat.

- Nie mów „pampers”, bo to produkt dla dzieci – a nie opiekujesz się dzieckiem. Używaj po prostu słów „majtki chłonne” lub „ochronna bielizna”.
- Nawet jeżeli zdecydujesz się na Seni Active, porozmawiaj o tym z podopiecznym. Podkreśl, że wyglądają jak zwykłe majtki i zapewnią jej komfort. Zapewnij, że jej decyzje są dla ciebie ważne.

Upodobania chorego są szczególnie ważne – być może woli właśnie majtki chłonne Seni Active, ponieważ przypominają zwykłą bieliznę i dają poczucie normalności, w przeciwieństwie do pieluchomajtek?

Osoby z objawami demencji są wyczułone na zmianę w swoim otoczeniu i nawykach, dlatego czasem trudno jest przyzwyczaić je do noszenia wyrobów chłonnych. Pomocne może być umieszczenie majtek chłonnych Seni Active w szufladzie z bielizną lub szafce na ubrania, zamiast trzymać je w opakowaniu. W ten sposób bliski ma szansę na przyzwyczajenie się do ich obecności i postrzeganie ich jako zwykłego elementu ubioru.



Seni produkty chłonne na nietrzymanie moczu. Producent i podmiot prowadzący reklamę - Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA.

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

QUISHING – NOWE OSZUSTWO Z WYKORZYSTANIEM KODÓW QR. JAK SIĘ CHRONIĆ?

▶ Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora od ponad 10 lat edukuje i ostrzega osoby starsze przed zagrożeniami w sieci w ramach kampanii „Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać”. W ostatnich latach pojawiła się nowa, bardzo groźna metoda cyberprzestępców – quishing, czyli oszustwa z wykorzystaniem kodów QR.

CZYM JEST QUISHING?

Quishing to metoda wyłudzenia danych, w której przestępcy podszywają się pod instytucje publiczne, firmy kurierskie czy sklepy internetowe i przesyłają lub umieszczają fałszywe kody QR. Po ich zeskanowaniu użytkownik trafia na spreparowaną stronę internetową, gdzie proszony jest o podanie danych logowania do banku, numeru PESEL, karty płatniczej czy innych poufnych informacji.

Z badań przeprowadzonych na zlecenie serwisu Chron-PESEL.pl wynika, że w latach 2021–2024 liczba tego typu ataków wzrosła aż o 900%.

GDZIE MOŻNA SPOTKAĆ FAŁSZYWE KODY QR?

Cyberprzestępcy są bardzo pomysłowi i działają zarówno w internecie, jak i w świecie offline. Fałszywe piktogramy pojawiają się m.in. w:

- wiadomościach e-mail, SMS-ach i plikach PDF,
- na parkomatach i tabliczkach turystycznych,
- na kartkach imitujących mandaty wkładanych za wycieraczki samochodów.

DLACZEGO OSZUSTWA Z KODAMI QR SĄ TAK GROŹNE?

Kody QR są trudniejsze do zweryfikowania niż zwykłe linki. Użytkownik nie widzi od razu, dokąd prowadzi piktogram – dowiaduje się tego dopiero po zeskanowaniu. To sprawia, że wiele osób działa impulsywnie i nieświadomie otwiera stronę przygotowaną przez przestępców.

WYSTARCZY KILKA SEKUND NIEUWAGI, ABY:

- stracić dostęp do bankowości internetowej,
- udostępnić dane karty płatniczej,
- narazić się na kradzież tożsamości i zaciąganie kredytów na własne nazwisko.



JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED QUISHINGIEM?

Aby uniknąć zagrożenia:

- nie skanuj przypadkowych kodów QR z ulotek, SMS-ów czy parkomatów,
- zawsze sprawdzaj, dokąd prowadzi kod – korzystaj z aplikacji zabezpieczających (np. Trend Micro QR Scanner, Avira QR Scanner),
- nigdy nie podawaj PESEL-u, danych logowania czy numeru karty po zeskanowaniu kodu z nieznanego źródła,
- zachowaj szczególną ostrożność, gdy wiadomość sugeruje pilną płatność, odbiór paczki czy uniknięcie mandatu.

TO NIE PACZKA, TO MOŻE BYĆ PUŁAPKA!

Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora apeluje do wszystkich seniorów i ich bliskich: zachowajcie czujność i nie dajcie się zmanipulować. Każdy z nas może stać się celem oszustów, dlatego tak ważna jest wiedza i ostrożność.

Jeśli padłeś ofiarą manipulacji lub oszustwa, zgłoś się do nas, pisząc na adres: os. Uroczę 12, 31-953 Kraków, zadzwoń na numer: (12)429 37 28 lub na adres e-mail: ogs@manko.pl.
Napisz do nas, a my nagłośnimy sprawę!

„UWAGA OSZUST” TO INNOWACYJNA APLIKACJA NA TELEFON, KTÓRA BĘDZIE CHRONIĆ SENIORÓW PRZED OSZUSTAMI TELEFONICZNYMI

Gdy podczas rozmowy telefonicznej aplikacja rozpozna tzw.: „Złe” SŁOWA, ZWROTY i POLECENIA, natychmiast reaguje – czyli automatycznie: Rozłącza połączenie, Blokuje numer, Przekazuje zgłoszenie do CERT/NASK.



Oszustwa telefoniczne w Polsce nasilają się z roku na rok, a ich ofiarami są głównie Seniorzy. Oszuści podszycją się pod banki, policję lub instytucje publiczne, stosując socjotechnikę, czyli presję i manipulację, by wyłudzić dane wrażliwe i pieniądze. Starsze osoby, ufnie i mniej zaznajomione z technologią, są szczególnie na-

rażone na tego typu ataki. Odpowiedzią na tą sytuację jest aplikacja „Uwaga Oszust”, opracowana przez firmę Money Protection w ramach programu Hub of Talents 3. Aplikacja nie nagrywa rozmów użytkowników, rozmowy nie są rejestrowane ani przechowywane przez aplikację. Posiadacze Ogólnopolskiej Karty Seniora otrzymają zniżkę.

Obecnie aplikacja jest na etapie prac końcowych, po których zostanie wdrożona do sprzedaży. Szczegóły wkrótce! Więcej informacji można znaleźć na stronie: <https://moneyprotection.idl.pl/>.

UWAGA! BOGACĄ SIĘ NA EMERYTACH

„Chciałam dorobić do emerytury i tak właśnie dorobiłam. Odchorowałam to depresją. Śpię po trzy, cztery godziny. Cały czas myślę o tym, jak mnie skrzywdzono. Firma się bogaci na emerytach, na rencistach, naszymi pieniędzmi. Myślę, że już ich nie odzyskam, ale jest szansa, żeby on nie świadczył usług i nie oszukiwał innych”. – To słowa Pani Elżbiety w Programie TVN Uwaga, oszukanej przez firmę ochroniarską.



Reportaż pod tytułem „Bogacą się na emerytach” autorstwa Tomasza Patory, został wyemitowany 24 sierpnia. Opowiada o nieuczciwych przedsiębiorcach, którzy żerują na swoich pracownikach, nie wypłacając im należnych wynagrodzeń. Ofiarami tych pseudo-biznesmenów są głównie seniorzy, których sytuacja życiowa zmusiła do szukania dodatkowego zarobku do niskich emerytur.

Pikanterii całej sprawie dodaje fakt, że te nierzetelne firmy ochroniarskie świadczyły także usługi dla instytucji państwowych m.in. Agencji Mienia Wojskowego i jak wynika z materiału reportera TVN Tomasza Patora, pracownicy tej Agencji wiedzieli o problemach z wypłacaniem wynagrodzeń dla pracowników, którzy ochraniaли ich obiekty. Niestety nie podjęli interwencji w ich sprawie. Również Państwowa Inspekcja Pracy nie potrafi pomóc oszukany i odsyła ich do sądu, jednak oni boją się, że również sąd nie pomoże im z wyegzekwowaniem należności. A chodzi o konkretne kwoty, nawet po dwadzieścia i trzydzieści tysięcy złotych. Oszukani będą jeszcze wiele lat dochodzić swoich roszczeń w sądach, ale jest nadzieja, że poprzez nagłośnienie

tej sprawy inni nie dadzą się oszukać. Dlatego w ramach kampanii Bezpieczny Senior Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać organizowanej przez Głos Seniora nagłaśniamy takie zdarzenia!

Jeśli padłeś ofiarą manipulacji lub oszustwa, zgłoś się do nas, pisząc na adres: os. Urocze 12, 31-953 Kraków, zadzwoń na numer: (12)429 37 28 lub na adres e-mail: ogs@manko.pl.

Napisz do nas,
a my nagłośnimy sprawę!

UWAGA NA FAŁSZYWE MAILE O NIEDOSTARCZONEJ PRZESYŁCE

▶ **Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora w ramach kampanii „Stop manipulacji – Nie Daj Się Oszukać” ostrzega przed nową falą oszustw internetowych. W ostatnich dniach do wielu osób w całej Polsce trafiają fałszywe wiadomości e-mail podszywające się pod firmę kurierską DPD.**

JAK WYGLĄDA OSZUSTWO?

Wiadomość informuje, że przesyłka została zwrócona do magazynu z powodu nieudanej próby doręczenia. Nadawca sugeruje, że aby odebrać paczkę, należy kliknąć w podany link lub przycisk i ponownie umówić dostawę.

Choć wiadomość wygląda wiarygodnie, jest to próba wyłudzenia danych. Adres e-mail nadawcy często kończy się na podejrzanej domenie, np. @geopta.co.za, a nie na oficjalną domenę DPD. Kliknięcie w link prowadzi do fałszywej strony internetowej, która może służyć do kradzieży danych osobowych, danych logowania czy informacji bankowych.

JAK ROZPOZNAĆ FAŁSZYWY E-MAIL OD KURIERA?

- Sprawdź adres nadawcy – fałszywe wiadomości często wysyłane są z domen zupełnie niezwiązanych z firmą kurierską.
- Zwróć uwagę na linki – odsyłacze mogą prowadzić na podejrzane strony, które tylko udają oryginalne serwisy.

- Pamiętaj, że firmy kurierskie nigdy nie proszą o dodatkowe opłaty lub logowanie się przez niezweryfikowane linki.

JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED OSZUSTWEM?

- Nie klikaj w linki ani nie pobieraj załączników z podejrzanych wiadomości.
- Zawsze weryfikuj adres nadawcy i treść wiadomości.
- W przypadku wątpliwości kontaktuj się bezpośrednio z firmą kurierską, korzystając z jej oficjalnej strony lub infolinii.

Podejrzane wiadomości zgłaszaj do **CERT Polska** przez formularz na stronie incydent.cert.pl.

DLACZEGO TO WAŻNE?

Fałszywe wiadomości e-mail są jednym z najczęściej wykorzystywanych narzędzi cyberprzestępców. Kliknięcie w niebezpieczny link może skutkować kradzieżą tożsamości, utratą oszczędności czy zainfekowaniem urządzenia złośliwym oprogramowaniem.



Kampania „**Stop manipulacji – Nie Daj Się Oszukać**” prowadzona przez **Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora** ma na celu zwiększenie świadomości społecznej i ochronę seniorów oraz wszystkich użytkowników internetu przed tego typu zagrożeniami.

Jeśli padłeś ofiarą manipulacji lub oszustwa, zgłoś się do nas, pisząc na adres: os. Uroczce 12, 31-953 Kraków, zadzwoń na numer: (12)429 37 28 lub na adres **e-mail: ogs@manko.pl**.
Napisz do nas, a my nagłościmy sprawę!

NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ W INTERNECIE

W dzisiejszych czasach internetowi przestępcy wykorzystują wszelkie możliwe środki, by nas zmanipulować i oszukać. **Jedną z najczęstszych metod jest phishing.** Polega on na wzbudzeniu zaufania i wyłudzeniu danych m.in. poprzez podszywanie się pod znanych lub znane firmy czy instytucje. Poniżej przedstawiamy, jakie są formy działania cyberprzestępców podszywających się pod PGE i co zrobić, żeby nie dać się oszukać.

FAŁSZYWE MAILE

Jedną z bardziej rozpowszechnionych form phishingu jest rozsyłanie fałszywych maili. Przykładowo na elektroniczną skrzynkę pocztową otrzymujemy informację o rzekomym zwrocie nadpłaty z prośbą o otwarcie linku, aby zalogować się na konto w eBOK-u. W kolejnym kroku zostajemy przekierowani na fałszywą witrynę, a następnie pod pretekstem odbioru środków pieniężnych i przy użyciu niezaufanej strony przestępcy próbują pozyskać nasze dane do bankowości elektronicznej, takie jak: login, hasło czy dane karty.

TELEFONY PODSZYWAJĄCE SIĘ POD PRACOWNIKÓW PGE

Równie chętnie przestępcy korzystają z drogi telefonicznej. W tym celu podszywają się pod pracowników PGE i zachęcają do inwestowania pieniędzy, aby osiągnąć duże zyski. Zachęcają do wchodzenia na fałszywe strony, aby zweryfikować ofertę lub zainstalować aplikację na swoim urządzeniu mobilnym, co może doprowadzić do poważnych zagrożeń, w tym zainstalowania złośliwego oprogramowania.

SMS O NIEOPŁACONYM RACHUNKU

Bardzo popularnym sposobem działania przestępców jest rozsyłanie smsów, podszywających się pod PGE. Często w tego typu wiadomościach stosowany jest motyw „presji czasu”. Jesteśmy informowani, że w przypadku braku podjęcia natychmiastowych działań utracimy dostęp do konta, lub innych dostarczanych usług.



- Nie klikaj w podejrzane linki.
- Jeżeli masz wątpliwości co do wiarygodności rozmówcy - rozłącz się.
- Nie instaluj niesprawdzonych aplikacji na swoim smartfonie.
- Zgłaszaj wszelkie podejrzenia oszustw odpowiednim służbom.
- Jeśli jakaś oferta inwestycyjna wydaje się wyjątkowo korzystna, może nie być prawdziwa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące cyfrowego świata warto omawiać z bliskimi i znajomymi.

V NOWOHUCKIE SENIORALIA

▶ **W niedzielę, 24 sierpnia 2025 r., plac przed Nowohuckim Centrum Kultury tętnił życiem. Tego dnia odbyły się V Nowohuckie Senioralia! Wydarzenie zostało zorganizowane przez miasto Kraków z inicjatywy Bogumity Drabik pod patronatem medialnym Głosu Seniora.**



Na uczestników czekały różnorodne atrakcje artystyczne, zdrowotne i edukacyjne. Balet Dworski Cracovia Danza tradycyjnie rozpoczął wydarzenie polonezem. Muzyczną gwiazdą wieczoru była Halina Mlynkova, polsko-czeska piosenkarka i była wokalistka grupy Brathanki. Następnie miała miejsce zabawa taneczna, której przygrywał zespół Silver Moon. Całą imprezę poprowadził Jakub Oczkowski.

Głos Seniora jako patron medialny przygotował dla uczestników specjalne wydarzenia, między innymi prezentację kampanii „Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać”, gdzie poruszano inicjatywy, takie jak: „Zażywaj Leki Bezpiecznie” oraz „Noś odblaski i żyj”. Odbył się także pokaz mody Stylowi Seniorzy z Głosu Seniora, który udowodnił, że dojrzały wiek idzie w parze z elegancją i odwagą.

W gronie modelek znalazły się ambasadorki Głosu Seniora – Janina Czaja, Irena Bzukała, Hanna Gressel, Celina Fastyn, Marta Kubica, Krystyna Głowacka, a także Marek Miśkiewicz, którzy z dumą zaprezentowali stylowe, eleganckie i bezpieczne kreacje. Dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko Głosu Seniora, gdzie można było porozmawiać o kampaniach społecznych, projektach i inicjatywach dla osób starszych – między innymi o bezpieczeństwie. Można było również zakupić zakwas z buraka oraz miód Głosu Seniora, a także wyrobić sobie Ogólnopolską Kartę Seniora.

V Nowohuckie Senioralia 2025 były przede wszystkim świętem integracji międzypokoleniowej. Tegoroczna edycja udowodniła, że seniorzy są aktywni, kreatywni i pełni energii.

ENERGETYCZNE POŻEGNANIE LATA

międzyzakładowa
ENERGETYKA spółdzielnia
mieszkańcowa



▶ **13 września 2025 roku w Warszawie miało miejsce wyjątkowe międzypokoleniowe wydarzenie – Pożegnanie Lata na Stegnach Północ, organizowane przez naszą partnerską Spółdzielnię Mieszkaniową Przyjazną Seniorom MSM Energetyka – wraz z Administracją i Radą Osiedla Stegny Północ. Patronat medialny nad wydarzeniem objął Głos Seniora, który od lat wspiera inicjatywy skierowane do osób starszych, promując aktywność, zdrowy styl życia i integrację międzypokoleniową.**

Celem spotkania była integracja mieszkańców w każdym wieku oraz stworzenie przestrzeni do wspólnej zabawy, rozmów i aktywnego spędzenia czasu. W programie wydarzenia zaplanowano liczne atrakcje, dostosowane wiekowo do każdego uczestnika. Nie zapomniano o najmłodszych i specjalnie dla nich przygotowano animacje i konkursy oraz dmuchane zamki. Nie zabrakło także wspólnych warsztatów i śpiewu, a nawet wyprzedaży garażowej.

Pożegnanie Lata na Stegnach Północ stanowiło doskonałą okazję, aby wspólnie zakończyć wakacyjny sezon w atmosferze radości, zabawy i lokalnej integracji.

CHOROBY MĘŻCZYŹN TEMATEM TABU?

► **Mężczyźni po 60. roku życia coraz częściej stają przed wyzwaniem zdrowotnymi. Niestety, wielu seniorów unika wizyt u lekarza. Dla wielu zdrowie, a zwłaszcza zdrowie intymne, pozostaje tematem tabu. O tym, jakie choroby najczęściej dotyczą mężczyzn 60+ oraz jak przełamywać bariery w podejściu do leczenia, rozmawiamy z ambasadorem Głosu Seniora, doktorem Michałem Zabojszczem – specjalistą chorób wewnętrznych, kardiologiem i geriatrą, dyrektorem SP ZOZ MSWiA w Krakowie, który jest pierwszym w Polsce partnerskim Szpitalem Przyjaznym Seniorom Głosu Seniora.**

Jakie choroby najczęściej dotyczą mężczyzn po 60. roku życia?

Najczęściej są to choroby cywilizacyjne, takie jak: otyłość, nadciśnienie, cukrzyca typu 2, choroba niedokrwienna serca, przewlekła obturacyjna choroba płuc, osteoporoza, przerost prostaty, a także nowotwory – prostaty, jelita grubego i płuc. Wzrasta też ryzyko problemów geriatrycznych, takich jak upadki, zaburzenia pamięci czy depresja.

A jakie są najczęstsze objawy chorób, z którymi zgłaszają się starsi mężczyźni do geriatry?

Niestety, często zgłaszają się dopiero wtedy, gdy objawy są już poważne. Najczęściej są to: spadek wydolności, przewlekłe zmęczenie, bóle w klatce piersiowej, problemy z oddawaniem moczu, zaburzenia erekcji, kaszel, duszność, utrata wagi, osłabienie oraz kłopoty z pamięcią i orientacją.

Czy mężczyźni po 60. chętnie zgłaszają się do lekarza, czy nie chcą korzystać z opieki zdrowotnej?

Znaczna część z nich unika wizyt, szczególnie we wczesnym stadium choroby. Wynika to z kulturowego wzorca „twardego faceta”, lęku przed diagnozą i bagatelizowania objawów. Niechęć pogłębiają także długie kolejki i utrudniony dostęp do specjalistów.

Jakie badania profilaktyczne powinien regularnie wykonywać mężczyzna po 60. roku życia?

Kluczowe z nich to: pomiar ciśnienia, kontrola masy ciała, morfologia, glukoza, badanie moczu, PSA (badanie prostaty), EKG, RTG klatki piersiowej, USG jamy brzusznej, kolonoskopia oraz kontrola wzroku, słuchu i pamięci.



Czy choroby intymne u mężczyzn nadal są tematami tabu?

Problemy z erekcją, zaburzenia w oddawaniu moczu czy infekcje intymne są dla wielu mężczyzn krępujące. Dlatego tak ważna jest edukacja i stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy w gabinecie lekarskim i poza nim.

Jak powinni zareagować bliscy, widząc, że dziadek/ojciec unika wizyty u lekarza?

Najważniejsze to nie wywierać presji, unikać zawstydzania i moralizowania. Lepiej okazać troskę, zaproponować wspólne badania lub pomoc w transporcie. Komfort i poczucie bezpieczeństwa są kluczowe.

Jakie zmiany byłyby potrzebne, by promować aktywny tryb życia wśród starszych mężczyzn w Polsce?

Przede wszystkim potrzebne są: lepszy dostęp do badań i lekarzy bez kolejek, kampanie edukacyjne dla mężczyzn, promowanie aktywności fizycznej – spacerów, ćwiczeń. Ważne jest też wsparcie psychiczne i przeciwdziałanie samotności.

Czy popiera Pan kampanie prowadzone przez Stowarzyszenie MANKO-Głos Seniora, które promują dbanie o swoje zdrowie i regularne przeprowadzanie badań profilaktycznych, takie jak „Zażywaj leki bezpiecznie” czy „Badaj się i żyj!”?

Takie kampanie są bardzo potrzebne. Trafiają bezpośrednio do seniorów. Akcje te wychodzą poza duże miasta i docierają do miejscowości, gdzie dostęp do edukacji zdrowotnej bywa ograniczony.

■ ROZMAWIAŁ: ŁUKASZ SALWAROWSKI



Jagoda, którą widzisz na zdjęciu, wymaga pełnej diagnostyki – ma problemy z oddychaniem, także problemy z serduszkiem i podejrzewamy, że również z kręgosłupem. Wszystko wymaga wielu badań, za które musimy zapłacić. I o pomoc tutaj właśnie Was prosimy. Potem będzie leczenie, w międzyczasie specjalistyczna karma, a na koniec będziemy poszukiwali dla Niej wspianego domu.

Zbieramy 2000 zł dla Jagody w całej Polsce. Fundacja Centaurus działa od prawie 20 lat, tworząc największe schronisko dla koni i ostów na świecie. To w Polsce, na 1000 ha, dajemy schronienie wszystkim zwierzętom, które do nas trafiły. A przez nasze ręce przeszły też tysiące psów i kotów, nie tylko zwierzęta kopytne.

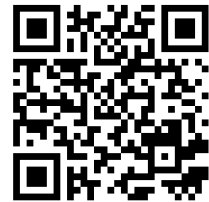
Jeśli możesz pomóc w leczeniu Jagody – działaj. Liczy się każde 10 złotych, a wszystkie darowizny można odliczyć od podatku. Dołącz do grona prawie miliona Darczyńców, którzy przez te 20 lat wsparli nasze działania i ocalili tysiące zwierząt.

Pomóż nam ocalić Jagodę, która bez Ciebie zwyczajnie nie ma szans, bo Fundacja finansuje swoje działania wyłącznie z darowizn. Bez Ciebie Jagodzie się po prostu nie uda!

Jeśli chcesz i możesz pomóc, prosimy dokonać darowizny z tytułem JAGODA na konto PKO BP 15 1020 5226 0000 6002 0220 0350.



Fundacja Centaurus
ul. Wałbrzyska 6-8, 52-314 Wrocław
tel. 518 569 487, tel. 518 569 488
kontakt@centaurus.org.pl



Blisk na numer: 518 569 487

PayPal kontakt@centaurus.org.pl

www.centaurus.org.pl

Akcja prowadzona w ramach Kampanii
Kochaj Mądrze Regulamin: <http://centaurus.org.pl/rkkm>

Cała Polska ratuje Jagodę! Dołącz!

W Polsce działają pseudohodowle, czyli takie hodowle nieoparte na żadnych standardach dla zwierząt i nastawione jedynie na pełną eksploatację psów i kotów oraz zyski z nich. W naszym kraju działa ponad 2 tysiące pseudohodowli. I mają się doskonale, obchodząc prawo na każdym kroku. Jagoda była ofiarą pseudohodowli – przez lata eksploatowano ją maksymalnie, aby na końcu, gdy zachorowała i nie mogła już rodzić, pozbyć się Jej u weterynarza z nakazem eutanazji. Tak, to oczywiście nielegalne, ale wielu weterynarzy te zabiegi wykonuje. Właściciele pseudohodowli nie chcą leczyć swoich psów, tym bardziej tych starszych, takich jak Jagoda, gdyż jest to kosztowne. Wolą wziąć nową suczkę i z niej rozpocząć kolejną produkcję.

Na szczęście Jagoda trafiła na weterynarza z sercem, który, kiwając głową, po prostu zabrał psa i przekazał go do nas. Teraz to na nas spadł obowiązek wobec Jagody – leczenia Jej, zapewnienia rehabilitacji, a potem znalezienia nowego, wspianego domu. Takich psów jak Ona są w Polsce tysiące – ofiary pogoni za pieniędzmi, brutalności, obojętności i bezmyślności.



BASENY MINERALNE
SOLEC-ZDRÓJ

ŹRÓDŁO ZDROWIA I RELAKSU W TWYM ZASIĘGU

Zdrowie

- Jedyne w Polsce basen solankowo – siarczkowy
- Nowoczesna przychodnia rehabilitacyjna z kąpielami w najsilniejszej na świecie wodzie siarczkowej.

tel.: 41 377 65 55

Relaks

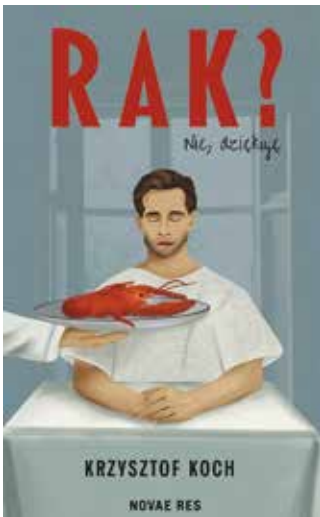
- basen rekreacyjny z wodą mineralną i urządzeniami masującymi
- Profesjonalne saunarium z jacuzzi zewnętrznym i wypoczywalnią

tel : 41 377 65 65



JAK WYGRAĆ WALKĘ Z RAKIEM?

W Polsce rak prostaty jest najczęściej wykrywanym nowotworem u mężczyzn po 60. roku życia. W naszym kraju około 44 mężczyzn każdego dnia dowiaduje się, że choruje na raka prostaty, co rocznie daje wynik 17 tysięcy zachorowań. Na tego rodzaju nowotwór w Polsce rocznie umiera aż 5,5 tys. mężczyzn.



Krzysztof Koch w książce „Rak? Nie, dziękuję!”, wydanej 21 maja przez wydawnictwo Nowae Res, dzieli się osobistą historią walki z rakiem prostaty. To poruszająca opowieść o sile i determinacji, a także ważny głos w dyskusji o polskiej służbie zdrowia. Publikację objęło patronatem Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Z autorem rozmawiamy o jego doświadczeniach, motywacjach do napisania książki i wpływie choroby na codzienne życie.

szych dniach po zabiegu. Pisanie stało się dla mnie formą terapii, wspieraną przez psychoterapeutę.

Pisze Pan szczerze o depresji towarzyszącej chorobie. Czy uważa Pan, że stan psychiczny ma realny wpływ na rozwój choroby i przebieg leczenia?

Depresja pojawiła się przed diagnozą jako efekt wielu czynników. Prowadziłem raczej zdrowy tryb życia, ale psychicznie byłem wrakiem człowieka. Bez pozytywnego myślenia nie można mówić o powrocie do zdrowia.

Postanowił Pan ukrywać diagnozę przed bliskimi i zmagać się z nią samotnie. Skąd taka decyzja? Jaką rolę ostatecznie odegrali bliscy w Pana walce z chorobą?

Chciałem dowiedzieć się jak najwięcej o tej chorobie i sposobach leczenia. Po dwóch dniach samotnych rozważań powiedziałem żonie i córce, a znacznie później rodzicom.

Czy choroba skłoniła Pana do przewartościowania dotychczasowych priorytetów?

Choroba to bodziec, dzięki któremu możemy coś zmienić w naszym życiu. Ten czas był mi potrzebny, by zmienić nieco swoje priorytety. Rodzina pozostała na pierwszym miejscu, ale moje potrzeby również stały się ważne.

Co skłoniło Pana do napisania książki „Rak? Nie, dziękuję!” – czy była to potrzeba podzielenia się doświadczeniem, czy może forma terapii i uporządkowania emocji?

Decyzję o opisanu swoich przeżyć podjąłem dwa dni po operacji. Początkowo myślałem raczej o blogu. Brakowało mi informacji o stanie i samopoczuciu pacjenta w pierw-



W jaki sposób Pana książka może pomóc seniorom i ich bliskim w rozpoznaniu objawów, szukaniu pomocy i leczeniu?

Moja książka jest skierowana do mężczyzn w każdym wieku i nie tylko. Przez lata nowotwory u mężczyzn, zwłaszcza prostaty, były tematem tabu. Chcę ich zachęcić, by nie bali się badań i świadomie dbali o zdrowie, szukając pomocy wszystkimi dostępnymi sposobami.

Jakie przesłanie chciałby Pan przekazać tym, którzy właśnie usłyszeli diagnozę?

Rak prostaty jest uleczalny, oczywiście wszystko zależy od stopnia jego rozwoju. A nastawienie pacjenta to 80% powodzenia kuracji. Siła naszego istnienia leży w nas samych. Trzeba tylko w to uwierzyć!

■ ROZMAWIAŁA: WIKTORIA PIWOWARSKA

1905

1980



Zioła Ojca A.Cz.

Klimuszko

PRODUKTY ZIOŁOWE ZAKONU FRANCISZKANÓW

NATURALNA DROGA DO ZDROWIA PO 60-tce

Tradycja O. Klimuszki – **Sprawdzone receptury**
Zaufanie tysięcy seniorów w całej Polsce
Konsultacje ze specjalistami fitoterapii
Bezpieczne, przebadane produkty
Wygodne opakowania
Proste dawkowanie

15% ZNIŻKI

z kodem **SENIOR15** zamów na:
klimuszko.pl lub tel. **538 861 156**

<input checked="" type="checkbox"/> Dermaticus 150 ml (indywidualne zużycie)	62zł
<input checked="" type="checkbox"/> Nalewka wspierająca pracę wątroby 200 ml (20 dni)	49zł
<input checked="" type="checkbox"/> Nalewka długowieczność 200 ml (20 dni)	49zł
<input checked="" type="checkbox"/> Nalewka wspierająca pracę serca 200 ml (20 dni)	49zł
<input checked="" type="checkbox"/> Nalewka wspierająca pamięć i koncentrację 200 ml (20 dni)	49zł
<input checked="" type="checkbox"/> Tabletki wspierające wyciszenie i prawidłowy sen 120 szt. (30 dni)	59zł
<input checked="" type="checkbox"/> Probiotyk trawienie (17 dni)	89zł
<input checked="" type="checkbox"/> Oliwa z oliwek 250 ml (indywidualne zużycie)	45zł
<input checked="" type="checkbox"/> Herbata mózg-pamięć (30 dni)	25zł
<input checked="" type="checkbox"/> Olejek na radość doskonałą (52 dni)	35zł



OJCIEC KLIMUSZKO, zielarz i wizjoner.
Przewidział m.in. wybór Karola Wojtyły na Papieża.
Zawsze wierzył w przyszły dobrobyt Polski.

ZDROWA STAROŚĆ | SILNE SERCE
SPRAWNY UMYSŁ | WIĘCEJ ENERGII
MOCNY SEN

Dbasz o siebie? Nie zapomnij o swoim „PSYJACIELU”



25% ZNIŻKI

z kodem **PUPIL25** zamów na:
petformlabs.pl lub tel. **538 861 156**

PET FORM LABS

Zestaw na zdrowe starzenie (30 dni*)	249 zł
Zestaw na trawienie (30 dni*)	249 zł
Zestaw na stawy (30 dni*)	249 zł
Zestaw na wątrobę (30 dni*)	249 zł
Olej na zdrowko 500 ml (100 dni*, 250 dni**)	189 zł
Petboost calm (63 dni*, 127 dni**)	99 zł
Petboost immune (33 dni*, 99 dni**)	99 zł
Petboost uro (64 dni*, 128 dni**)	99 zł
Petboost skin&fur (32 dni*, 65 dni**)	49 zł

* pies 15 kg | ** kot 5 kg

JESTEŚ TYM, CO JESZ...

**JEDZĄC ŚWIEŻO I NATURALNIE
WYGLĄDASZ MŁODZIEJ ... JEDZĄC ŚMIECIOWO,
STARZEJESZ SIĘ SZYBCIEJ**



Powiedzenie „jesteś tym, co jesz” nigdy nie było tak aktualne jak dziś. Najnowsze badania pokazują, że to, co każdego dnia kładziemy na talerz, wpływa nie tylko na zdrowie wewnętrzne, ale także na wygląd i samopoczucie. Dieta decyduje o wadze ciała, kondycji skóry, sprawności umysłowej, a nawet o tempie starzenia się. Nie chodzi więc wyłącznie o liczenie kalorii, gdyż coraz większe znaczenie ma jakość produktów i ich wpływ na mikroflorę jelitową, czyli miliardy drobnoustrojów, które sterują metabolizmem i odpornością.

Świeże, naturalne produkty są najlepszym budulcem dla organizmu. Warzywa i owoce dostarczają witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, które chronią komórki i spowalniają starzenie. Błonnik z pełnych ziaren czy roślin strączkowych odżywia bakterie jelitowe odpowiedzialne za trawienie, kontrolę apetytu i stabilną masę ciała. Zdrowe tłuszcze obecne w rybach, oliwie i orzechach poprawiają pracę serca i mózgu, a jednocześnie korzystnie wpływają na wygląd skóry i włosów. Nie można też zapominać o białku, które wspiera mięśnie i sprzyja uczuciu sytości. Najlepiej wybierać ryby, rośliny strączkowe, chude mięso i jaja. Równie istotna jest woda, która jako podstawowy składnik każdej komórki odpowiada za transport składników odżywczych i usuwanie toksyn. Regularne nawadnianie poprawia koncentrację, wygląd skóry i wspiera prawidłową pracę wszystkich narządów. Cenne miejsce w diecie zajmują też kiszonki i inne produkty fermentowane, które wzmacniają mikroflorę jelitową, podnoszą odporność i dodają energii życiowej. Odwrotnie działa żywność wysoko przetworzona.

Szczególnie ważnym odkryciem ostatnich lat jest rola mikrobioty jelitowej. To ona decyduje o tym, jak organizm reaguje na posiłki i jak łatwo gromadzi tłuszcz. U osób z bogatą i różnorodną florą jelitową metabolizm działa sprawniej, a ryzyko otyłości i chorób przewlekłych jest wyraźnie niższe. Z kolei uboga mikrobiota sprzyja przybieraniu na wadze, utrudnia kontrolę apetytu i nasila stany zapalne.

Coraz więcej dowodów wskazuje także, że sposób żywienia wpływa na psychikę. Osoby jedzące głównie produkty przetworzone częściej skarżą się na spadki energii, problemy z koncentracją i obniżony nastrój. Z kolei dieta bogata w warzywa, owoce i zdrowe tłuszcze poprawia pamięć, ułatwia naukę i obniża ryzyko depresji. To kolejny dowód, że to, co jemy, kształtuje nas na wielu poziomach, od wyglądu skó-

ry po emocje. Wniosek jest taki, że jedzenie naprawdę nas buduje. Z dobrej jakości składników powstaje silny i zdrowy organizm. Jeśli chcemy zachować sprawność, atrakcyjny wygląd i energię na długie lata, musimy świadomie wybierać to, co trafia na nasz talerz. „Jesteś tym, co jesz” to dziś nie przystawie, lecz fakt, który potwierdzają naukowcy.



MIESZKALNICTWO PRZYJAZNE SENIOROM

11 września 2025 roku w Terminalu Kultury Goctaw w Warszawie odbyła się konferencja Fundacji ReVitalife zatytułowana „Rozwój mieszkalnictwa senioralnego, a bezpieczne i aktywne życie seniorów”. Wydarzenie zgromadziło liczne grono uczestników – ekspertów, praktyków, liderów społecznych, przedstawicieli samorządów oraz osób starszych, które na co dzień doświadczają wyzwań związanych z ich przestrzenią życiową.

DLACZEGO MIESZKALNICTWO SENIORALNE JEST TAK WAŻNE?

Starzejące się społeczeństwo to jedno z największych wyzwań współczesnej Polski. Konferencja Fundacji ReVitalife pokazała, że mieszkalnictwo senioralne to nie tylko kwestia eliminacji barier architektonicznych, ale również temat społeczny, zdrowotny i psychologiczny. Przestrzeń, w której żyją osoby starsze ma ogromny wpływ na ich samopoczucie, zdrowie, poczucie bezpieczeństwa i możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.



WIEDZA, DOŚWIADCZENIE, INSPIRACJE

Wystąpienia ekspertów i dyskusje dotyczyły sytuacji mieszkaniowej seniorów, modeli mieszkań z serwisem, psychologii architektury, estetyki i dobrostanu psychofizycznego w projektowaniu wnętrz i otoczenia. Szczególną uwagę poświęcono potrzebie tworzenia przestrzeni, które nie tylko spełniają normy dostępności, ale również wspierają integrację społeczną, poczucie bezpieczeństwa i aktywność osób starszych.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się debaty eksperckie. Dyskutowano m.in. o tym, jak tworzyć przestrzenie przyjazne starzejącemu się społeczeństwu. Dyskusje były żywe, pełne konkretnych przykładów i rekomendacji, a uczestnicy podkreślali, że temat mieszkalnictwa senioralnego wymaga systemowego podejścia i współpracy wielu środowisk.

WSPÓLNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA PRZYSZŁOŚĆ

Atmosfera wydarzenia była pełna zaangażowania i otwartości. Uczestnicy nie tylko słuchali, ale aktywnie dzielili się swoimi doświadczeniami i pomysłami. Wspólna refleksja nad przyszłością mieszkalnictwa dla osób starszych pokazała, że jest to temat, który budzi emocje, wymaga uwagi i – co najważniejsze – daje przestrzeń do realnych zmian.

Fundacja ReVitalife zapowiada kolejne działania mające na celu kształtowanie otoczenia, w którym każdy senior będzie mógł żyć bezpiecznie, aktywnie i godnie – w przestrzeni, wspierającej, a nie ograniczającej.

Fotorelacja z konferencji „Rozwój mieszkalnictwa senioralnego, a bezpieczne i aktywne życie seniorów”, 11 września.





NOWOŚĆ!

KOPALNIA SOLI **BOCHNIA**

RELAKS I AKTYWNY WYPOCZYNEK W TROSCE O TWÓJ UKŁAD ODDECHOWY

POBYTY RELAKSACYJNO-ODDECHOWE W KOPALNI SOLI BOCHNIA

▶ **Smog, siedzący tryb życia i stres powodują, że nasze płuca są szczególnie narażone na przeciążenia. W unikalnym mikroklimacie Kopalni Soli Bochnia, najstarszej kopalni soli kamiennej w Polsce, prowadzona jest specjalistyczna rehabilitacja oddechowa. Fizjoterapeutka Bernadeta Hyży, pracująca z pacjentami w podziemiach bocheńskiej kopalni wyjaśnia, dlaczego środowisko kopalni ma działanie terapeutyczne.**

Czym jest i na czym dokładnie polega rehabilitacja oddechowa prowadzona w bocheńskiej kopalni?

Subterraneoterapia to rehabilitacja w szczególnych warunkach – 250 m pod ziemią, gdzie jest wysoka wilgotność, a powietrze nasycone jest solą (chlorkiem sodu). Nie ma tam alergenów, pyłków i bakterii, dzięki czemu mikroklimat jest wyjątkowo czysty.

Czy są jakieś schorzenia, które są takim częstym wskazaniem do terapii w warunkach podziemnych?

Głównymi wskazaniami są choroby dróg oddechowych: astma oskrzelowa, przewlekła obturacyjna choroba płuc, rozstrzenie oskrzeli, alergiczne nieżyty górnych dróg oddechowych, przewlekłe zapalenia zatok, nawracające zapalenia gardła.

Kto może skorzystać z takiej terapii?

Uczestnikiem terapii może być każdy. Specjalnie dla seniorów zaplanowaliśmy gimnastykę, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne w Komorze Kołdras, a także krótki wykład o wpływie mikroklimatu kopalni na zdrowie. Całość zwieńcza wspólny czas w Komorze Ważyn, gdzie można odpocząć i zjeść.



Z wszystkimi wariantami pobytów relaksacyjnych można zapoznać się na stronie Kopalni Soli Bochnia: <https://kopalnia-bochnia.pl/wycieczki/pobyt-relaksacyjno-oddechowy/>.

Szczegółowe informacje: Kopalnia Soli Bochnia, Biuro Obsługi Turystyki, ul. Campi 15, 32-700 Bochnia, tel: 14 692 67 52, 14 692 67 54.



POLOCARD

Acidum acetylsalicylicum



PRZEPIS NA DOBRE ŻYCIE
WWW.KARDIOPROTEKCJA.PL



1 tabletki
dziennie



1 tabletki
dziennie

Profilaktyka chorób
układu krążenia*



000719549/01/25

Polocard, 75 mg, tabletki dojelitowe: 1 tabl. zawiera: 75 mg kwasu acetylosalicylowego (*Acidum acetylsalicylicum*). **Polocard, 150 mg, tabletki dojelitowe:** 1 tabl. zawiera: 150 mg kwasu acetylosalicylowego (*Acidum acetylsalicylicum*). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: czerwień koszenilowa, lak (E124). **Wskazania do stosowania:** Hamowanie agregacji płytek; w profilaktyce chorób układu krążenia, które grożą powstaniem zakrzepów i zatorów w naczyniach krwionośnych: zawał serca; niestabilna i stabilna choroba niedokrwienna serca; w profilaktyce innych chorób przebiegających z zakrzepami w naczyniach. **Podmiot odpowiedzialny:** Zentiva, k.s., U kabelovny 130, Dolní Měcholupy, 102 37 Praga 10, Republika Czeska.

* Charakterystyka Produktu Leczniczego Polocard.

ZENTIVA

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

ĆWICZ UMYSŁ Z SUDOKU!

Zasady Sudoku są proste. Celem gry jest wypełnienie kwadratów 6x6 i 9x9 cyframi od 1 do 9, tak aby każda cyfra występowała tylko raz w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym kwadraciku 3x3. Wszystkie łamigłówki mają tylko jedno unikalne rozwiązanie.



2	5				
		4			
	2			5	
1		5	4	2	3
5					2
					1

Wśród osób, które nadeślą do nas prawidłowe rozwiązanie, rozlosujemy książkę „Ślepiec” Marcina Mikruta-Filipaka, którą promujemy.



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

7	8	5		6			9	2
9		6	8			3	5	4
2		4		1		6	7	
8	4		1		5			6
6	9	3	7		8	2		
5	2	1		3				7
1	6	2		5				9
4	5	8			1		6	
					4	5		1



CIASTKA MUSZELKI

Składniki:

- 40 dkg smalcu
- 40 dkg margaryny
- 6 łyżeczek cukru wanilinowego
- 1 szklanka śmietany
- ok. 1 kg mąki
- marmolada



Przygotowanie:

Wszystkie składniki szybko zagnieść rękami, uformować w kulę i owinać w folię spożywczą. Schładzać w lodówce przez minimum 2 godziny (najlepiej zostawić na całą noc). Po tym czasie ciasto cienko rozwałkować i za pomocą ostrego noża wykrawać kwadraty o boku 6-8 cm. Na każdy kwadracik nałożyć łyżeczkę marmolady. Dwa przeciwległe końce zlepiać ze sobą. Ciastka umieścić na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w 180°C przez około 15 minut do ładnego zarumienienia. Upieczone wyjąć i przestudzić na kratce. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

■ **CZESŁAWA ZIELENIUCHA,**
TYSZOWICE
TYSZOWIECKI KLUB SENIORA



TORT FASOŁOWY

Ciasto. Składniki:

- 200g fasoli jaś
- 8 jaj
- 200 g cukru pudru
- 8 migdałów
- 4 łyżki bułki tartej

Nadzienienie. Składniki:

- konfitura wiśniowa
- 500 ml śmietanki kremówki

Do dekoracji można użyć owoców sezonowych.

1. Piekarnik nagrzewamy do temperatury 170°C (bez termoobiegu). Migdały parzymy i obieramy ze skórki.
2. Fasolę gotujemy na miękko. Obieramy ją ze skóry i miksujemy razem z migdałami.
3. Ubijamy żółtka z cukrem pudrem, dodajemy bułkę tartą, masę fasolowo-migdałową i na końcu ubitą pianę z białek.



4. Całość delikatnie mieszamy.
5. Pieczemy w tortownicy w nagrzanym piekarniku (do suchego patyczka).
6. Ubijamy śmietankę na sztywno.
7. Po wystygnięciu kroimy biszkopt na dwie części, przekładamy konfiturą oraz bitą śmietaną.
8. Przykrywamy drugim biszkoptem.
9. Na wierzchu układamy resztę bitej śmietany i dekorujemy owocami.

■ **ANNA SZURA,**
KAZIMIERÓWKA
KLUB SENIORA
W PERESPIE



KEKS FASOŁOWY

Składniki (na 10 porcji):

- 420 g. białej fasoli z puszki
- 5 dużych jajek
- 5 łyżek płynnego oleju kokosowego
- 5-7 łyżek cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- szczypta soli
- kilka kropel olejku waniliowego
- 1 szklanka mieszanki orzechów włoskich i laskowych
- ¾ szklanki wiśni z nalewki



1. Fasolę osączyć z zalewy i zmiksować na gładką masę. Białka oddzielić od żółtek i ubić ze szczyptą soli na sztywno.
2. Do fasoli kolejno dodawać cały czas mik-

sując, żółtka, olej kokosowy, cukier, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia, olejek waniliowy, cynamon, imbir oraz gałkę muszkatołową (przyprawy te można zastąpić 2-3 łyżeczkami gotowej przyprawy korzennej do piekarnika).

3. Wiśnie dokładnie osączyć z alkoholu. Jeżeli mają pestki należy je wyjąć.
4. Do ciasta porcjami dodawać pianę ubitą z białek i całość delikatnie mieszać do połączenia składników. Wsypać mieszankę orzechów. Jeszcze raz wymieszać.
5. Ciasto przelać do wyścielonej papierem do pieczenia keksówki. Na wierzch wyłożyć wiśnie i lekko je docisnąć.
6. Deser piec w piekarniku rozgrzanym do temp. 180°C przez 50-60 min. do tzw. suchego patyczka. Jeśli wierzch zacznie się mocno przypiekać, należy przykryć go folią aluminiową.

■ **JADWIGA ŻUKOWSKA, TYSZOWICE**
TYSZOWIECKI KLUB SENIORA

PODZIEL SIĘ SWOJĄ TWÓRCZOŚCIĄ

Cieszymy się, gdy nasi Czytelnicy dzielą się z nami swoją twórczością. Seniorze, jeżeli masz jakąś twórczą pasję – piszesz, malujesz, rysujesz, zgłoś się do nas! Chętnie ją pokażemy! Na Twoje prace czekamy pod adresem: konkurs@manko.pl.

I
Tylko śmiechem i dobrem zło pokonać możesz
Zatrzymując i dusząc je w zarodku
Ściągnij z siebie tę ściskającą obrożę
I nie duś emocji w środku

II
Popatrz na świat piękny, wszystko ewoluuje
Natura żyjąca w symbiozie uczy nas tak wiele
Człowiek nie chce się jednak otworzyć, on tak nie czuje
Zamiast czerpać z życia tylko językiem miele

III
To jest jakaś opera mydlana
Pęka, bo nie opiera się na żadnej wartości
Przez śmieszne kukły nam przedstawiają
Nic nauczyć nas nie może, tylko rozżłościć

IV
Buta w nas ogromna im więcej posiadamy
Do gardel skaczymy sobie, od słowa do słowa
Swoją genotyp pochodzenia z siebie uwalniamy
Gdzie nasza mądrość, nie trafia do nas żadna mowa

V
Pogarda dla drugiego bez refleksji cienia
Masz studia, coś osiągnąłeś, lecz tylko w twoim
mniemaniu
Ten papier czasami tak bardzo cię zmienia
Taki jesteś wyuczony, a żyjesz w zaktamaniu

VI
Zarobki twoje, gdy są duże, zdobyte chytryością
życia fundusze
Nie jesteś zwykłym szarakiem
Myśląc stale sobie – ja nic nie muszę
Czujesz się lepszym od innych Polakiem

TERESA ROGALA, KRAKÓW

Kwiatki moich marzeń

Wszystkie razem i każde z osobna
Maki, rumianki, chabry, kąkole!
Miłość do nich, do siebie podobna
W moich marzeniach oczy sokole

Koniczyna różowa i biała
Na łące serca piękne kobierce
Bodiszka uroda w wierszach śmiała
A żółtej gorczycy dumne ręce

Mnogością kolorów zachwycają
Zapachami malują świat cały
Miodzik z mniszka ludzie wychwalają
To bycia kwiatowe ideały!

Dobrze się czuły w wieśniaczej chacie
Miały wtedy śpiewać prawdą komu
W wierszach miłość moją do nich znacie
Napotkane, zabieram do domu.

JANINA MALICKA, KOŃSKIE

Zadwórze

Stalowy pancerz
Nieba Europy,

Zadwórze dzieci,
Ścierniska, snopy,

Depczą nienawiść,
Grzechy bez Boga,

Kiedy nad światem
Zawisła trwoga.

Niczym jest Troja,
I Termopile,

Mój Lwów,
I Polska,
Krwia Waszą
Żyje.

Chociaż dobici
Kolbą, bagnetem,

Powstańcie z martwych,
Z mogił,
Z wieczności.

Mówcie narodom
Modlitwę prawdy,

O naszym losie,
I o wierności.

ANTONI WIATR, KRAKÓW

Jesienna pogoda nie każdego wprawia w przyjemny nastrój. Chcąc przelamać ten impas przedstawiamy najnowsze humorystyczne grafiki i krótkie utwory, które – mamy nadzieję – wywołają uśmiech na twarzach naszych Czytelników. Kontynuujemy więc cykl „Dla polepszenia nastroju”, którego inicjatorami są nasi przyjaciele Seniorzy – **Ewa i Zbigniew Paszkowie**.



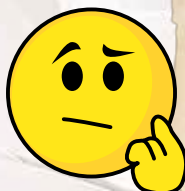
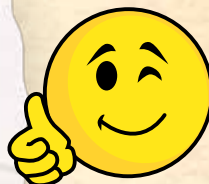
LENIWE LATO – LIPIEC

Lubię leżeć, leżakować, lizać lody, leniuchować.
Luksus!

Ludzie lękają się lekarzy. „Lepiej lewatywa” – lamentują.
Lecz lekceważą lekarstwa – liczymy legendarne lasy,
lipowe liście, lazurkowe lawiny lnu, Legnicką liturgię,
ludowe litanie, lepkie landrynki, lukrowe lizaki,
lodowatą lemoniadę, leguminy, leszcze, liny, langusty,
langustynki, liczi, limonki w Lewiatanie, Lidlu, losy
LOTTO, letniskowe lokale, latające latawce, literackie
listy, loty LOT-em, liryczne longplay'e, lornetkowanie,
lekką literaturę, Lucky Luck, loteryjki, ledwie lśniące
latarenki, lampki ledowe, lilie, lewkonie, lobelie, lilową
lawendę...

Lusterkują liczalny look
Lajkują luz
Lovely Luizk

ALINA GIENIEC, KRAKÓW



KONIEC PEWNEJ EPOKI

Jak ze zdrowiem są „przeboje”
Wówczas kończą się podboje.
Już nie cieszą wdzięki żony
To termofor jest tulony.
Teraz ważne... obyczaje
Jeśli viagra... zawat daje.
Dzisiaj ważna jest doktórka
Nie w figlowaniu... powtórka



O PORACH ROKU

Przyszła zima, później lato
Daty w kość swym jubilatom.
W chłodzie reumatyzm doskwiera
Upał chęć ruchu odbiera.
Każdy lubi powiew wiosny
Stary, młody jest radosny.
Trudno mówić o jesieni
Zieleń w brzązy się zamieni

O DAMSKIEJ TOREBCE

Panom teren
zakazany
Jest torebką
nazywany.
Tutaj skarbów
jest bez liku
A porządek jest...
w zaniku.
Tam kieszonki
i przegródki
I są bałaganu skutki.
Prędzej facet
w ciążę zajdzie
Niż w tym „skarbcu”
coś odnajdzie





DOŁĄCZ DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM!

Przed Państwem cykl kolejnych inauguracyj. Do naszego programu „Gmina Przyjazna Seniorom” przystąpiło już **330** samorządów! Serdecznie zachęcamy kolejne gminy, aby wspólnie ze Stowarzyszeniem MANKO wspierały politykę senioralną w Polsce.



5 CZERWCA NA RĘCE BURMISTRZA MIASTA I GMINY SUSZ, MARCINA MAJDREGO, ZOSTAŁ ZŁOŻONY CERTYFIKAT Z TYTUŁEM „GMINY PRZYJAZNEJ SENIOROM”.



7 CZERWCA, WÓJT GMINY PRZODKOWO, ANDRZEJ WYRZYKOWSKI, ODEBRAŁ CERTYFIKAT „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” WRĘCZONY MU PRZEZ MARKA PILCHA – AMBASADORA „GŁOSU SENIORA”.



23 CZERWCA GMINA MIASTKO PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”. NA RĘCE BURMISTRZA, JERZEGO WÓJTOWICZA, PRZEKAZANO OFICJALNY DOKUMENT.



30 CZERWCA WÓJT GMINY BARCIANY, MARTA KAMIŃSKA, ODEBRAŁA CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”.



7 LIPCA GMINA JASIEŃCICA ROSIELNA ZOSTAŁA „GMINĄ PRZYJAZNĄ SENIOROM”. WÓJT, URSZULA BRZUSZEK, OTRZYMAŁA CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.



12 LIPCA W GMINIE LUBOCHNIA ODBYŁA SIĘ UROCZYSTA INAUGURACJA PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”, PODCZAS KTÓREJ ZASTĘPCA WÓJTA, ŁUKASZ ŚWIECH, ODEBRAŁ CERTYFIKAT.



RÓWNIEŻ 12 LIPCA MIASTO MIĘDZYRZEC PODLASKI DOŁĄCZYŁO DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”. BURMISTRZ PAWEŁ ŁYSAŃCZUK ODEBRAŁ OFICJALNY CERTYFIKAT.



23 LIPCA WÓJT MIASTA I GMINY TOMASZÓW LUBELSKI, MARZENA CZUBAJ-GANCARZ, OTRZYMAŁA CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”.



24 LIPCA WÓJT GMINY GAWŁUSZOWICE, BOGUSŁAW WOJNAROWSKI, ODEBRAŁ CERTYFIKAT „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM - OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA”.



26 LIPCA GMINA MIĘŁORADZ OTRZYMAŁA CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY CZŁONKOSTWO W PROGRAMIE „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”, KTÓRY ODEBRAŁ WÓJT GMINY - ARKADIUSZ SKOREK.



25 LIPCA BURMISTRZOWI, JERZEMU SZCZUPAKOWI, WRĘCZONO CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY, IŻ GMINA PRZEMKÓW JEST „GMINĄ PRZYJAZNĄ SENIOROM”.



27 LIPCA GMINA GÓRNO PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”. PODCZAS UROCZYSTEJ INAUGURACJI WÓJT, PRZEMYSŁAW ŁYSAK, ODEBRAŁ CERTYFIKAT.



19 SIERPNIĄ MIASTO TARNÓW DOŁĄCZYŁO DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”. AMBASADOR GŁOSU SENIORA MAREK PILCH WRĘCZYŁ OFICJALNY CERTYFIKAT PREZYDENTOWI JAKUBOWI KWAŚNEMU.

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM



28 LIPCA ODBYŁA SIĘ INAUGURACJA GMINY TYCZYN. NA RECE BURMISTRZA JANUSZA BŁOTNICKIEGO PRZEKAZANO OFICJALNY CERTYFIKAT.



29 LIPCA ODBYŁA SIĘ INAUGURACJA GMINY ISTEbNA. CERTYFIKAT ODEBRAŁ WÓJT STANISŁAW LEGIERSKI.



20 SIERPNIĄ GMINA ROGOŹNO OFICJALNIE DOŁĄCZYŁA DO OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM – OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA”. AMBASADOR GŁOSU SENIORA MAREK PILCH WRĘCZYŁ PANU BURMISTRZOWI ŁUKASZOWI ZARANKOWI OFICJALNY CERTYFIKAT.



28 SIERPNIĄ MIASTO I GMINA JAROCIN PRZYSTĄPIŁY DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM – OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA”. NA RECE PANI BURMISTRZ URSZULI WYREMBLEWSKIEJ-KORZYNIĘWSKIEJ PRZEKAZANO OFICJALNY CERTYFIKAT.



6 WRZEŚNIA ODBYŁA SIĘ INAUGURACJA PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM” W GMINIE LISZKI. CERTYFIKAT ODEBRAŁ WÓJT WOJCIECH STAROWICZ.



8 WRZEŚNIA MIASTO ELBLĄG DOŁĄCZYŁO DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM – OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA”. PANU MICHAŁ MISSAN – PREZYDENT ELBLĄGA ODEBRAŁ OFICJALNY CERTYFIKAT.



12 WRZEŚNIA GMINA CELESTYNÓW OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM – OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA”. AMBASADOR GŁOSU SENIORA MAREK PILCH WRĘCZYŁ PANU WÓJTOWI WITOLDOWI KWIATKOWSKIEMU OFICJALNY CERTYFIKAT.

35-LECIE ZWIĄZKU KOMBATANTÓW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ W MALBORKU

13 sierpnia 2025 roku w Malborku, naszej partnerskiej Gminie Przyjaznej Seniorom, odbyła się uroczystość 35 – lecia Związku Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych w Malborku pod patronatem Starosty Malborskiego Piotra Szwedowskiego i Senatora RP Leszka Czarnobaja. Była to jednocześnie okazja do podziękowań za okazane wsparcie i złożenie podziękowań wszystkim tym, którzy wspierają działalność tej organizacji na Pomorzu. Patronat medialny nad tym wydarzeniem objął Głos Seniora.



Uroczystość rozpoczęła się wprowadzeniem Poczty Sztandarowej, odśpiewaniem Hymnu Państwowego i minutą ciszy ku czci zmarłych Członków Związku. Związek Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych rozpoczął działalność w kwietniu 1990 roku. Jest to największa organizacja kombatancka w Polsce, zrzeszająca prawie 20 tys. osób. W województwie pomorskim należy do niej około 2 tysięcy osób. Spotkanie poprowadziła Lidia Kusz, Prezes Pomorskiego Zarządu Wojewódzkiego i Członkini Prezydium Zarządu Głównego ZK RP i BWP w Warszawie, mieszkanka Malborka, która opowiedziała na czym polega działalność Związku.

Członkowie Zarządu Wojewódzkiego i Kół terenowych wykonują swoją pracę jako wolontariusze. Odwiedzają Kombatantów w domach, szpitalach, mamy z nimi stały kontakt telefoniczny. Pamiętają również o ich rodzinach i aktywizują ich do wyjścia z domów. Organizują spotkania z policjantami na temat bezpieczeństwa, przestrzegamy, jak nie dać się oszukać, a także z lekarzami na temat zdrowia wieku podeszłego. Pomagają wypełnić dokumenty do Urzędów. Do zadań członków należy również nawiązywanie kontaktów z fundacjami i zdobywanie środków finansowych m.in. na paczki świąteczne – w zeszłym roku udało się zdobyć ich ponad 400. Dbają także o pamięć historyczną, upowszechniając wiedzę o dziejach naszej Ojczyzny, przekazywanie młodszemu pokoleniu wartości, o które kombatanci walczyli: wolność, godność i suwerenność. Związek utrzymuje się ze składek członkowskich, darowizn, z odpisu 1,5 % podatku.



– Bardzo istotnym zadaniem Związku jest działalność socjalno-bytowa i ochrona zdrowia kombatantów. Fundamentalne znaczenie w tej działalności ma współpraca z Urzędem Do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. Kombatanci działają również w swoich macierzystych środowiskach, dlatego tak ważne jest

dla nich ogromne wsparcie władz samorządowych. Jest ono dowodem szacunku dla Kombatantów. – podkreślił Jerzy Ruszkowski, harcerz – senior z malborskiego hufca, który również jest aktywnym członkiem Związku – Wiceprezes PZW ZK RP i BWP w Gdańsku, Członkiem Komisji ds. Pamięci Tradycji i Tożsamości przy Zarządzie Głównym ZK RP i BWP w Warszawie.

Przedstawiciele Pomorskiego Zarządu Wojewódzkiego wręczyli odznaczenia związkowe oraz medale okolicznościowe i dyplomy z podziękowaniami wszystkim, którzy współpracują i wspierają działalność Związku. A jego celem jest nie tylko wspieranie rodzin byłych żołnierzy z okresu drugiej wojny światowej, ale też zachowanie pamięci o czasie łagrów, obozów koncentracyjnych i zagłady, uczestnikach szlaku bojowego na Berlin.

■ LIDIA KUSZ

PREZES POMORSKIEGO ZARZĄDU
WOJEWÓDZKIEGO I CZŁONKINI
PREZYDIUM ZARZĄDU GŁÓWNEGO
ZK RP I BWP W WARSZAWIE
HONOROWA AMBASADORKA
GŁOSU SENIORA

MILANÓWEK – MIEJSCE PASJI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ

W Milanówku, partnerskiej gminie Programu Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora, prężnie działa Centrum Integracji Międzypokoleniowej. To wyjątkowe miejsce, sprzyjające aktywności, integracji i budowaniu więzi międzypokoleniowych, których częścią jest także Głos Seniora.



Mieszkańcy Milanówka, dzięki współpracy samorządu w ramach programu Gmina Przyjazna Seniorom, otrzymują magazyn Głos Seniora, biorą udział w konkursach aktywizująco - edukacyjnych. W gminie wydawane są bezpłatnie Ogólnopolskie Karty Seniora, a działania i wydarzenia organizowane w Milanówku obejmowane są ogólnopolskim patronatem medialnym Głosu Seniora.

Seniorzy stanowią jedną z najbardziej zaangażowanych grup – aktywnie uczestniczą w różnorodnych zajęciach, takich jak: Trening Pamięci, Gimnastyka rehabilitacyjna, Joga, Tai Chi czy Eko-plastyka. Specjalnie dla osób 75+ działa Klub Samopomocowy - „Srebrne inspiracje”, gdzie odbywają się spotkania przy kawie i seanse filmowe. Stamtąd są także organizowane wyjazdy na wydarzenia kulturalne. Centrum pełni też funkcję Miejsca Aktywności Lokalnej – swoje spotkania organizują tu m.in. Klub Miłośników Planszówek, Akademia Brydża czy Fundacja „Formacja Patriotyczna im. Kazimierza Wielkiego” czy Grupa „Pilates Rodzinny”. Seniorzy współor-

ganizują te wydarzenia, a także biorą udział w spotkaniach i wspierają działania lokalnej społeczności.

Integralną częścią Centrum Integracji Międzypokoleniowej jest Centrum Wolontariatu, gdzie odbywają się rekrutacje i szkolenia wolontariuszy, organizowane również są akcje charytatywne, ekologiczne i sprzyjające integracji międzypokoleniowej. Dorośli wspierają seniorów, a młodzież prowadzi zajęcia dla dzieci i akcje charytatywne. Dzięki zaangażowaniu uczestników, instruktorów i wolontariuszy, przez cały rok seniorzy i dzieci mogą rozwijać pasje, trenować ciało i umysł oraz nawiązywać nowe relacje.

ZAPRASZAMY DO STAROGARDU GDAŃSKIEGO



SPZOZ Centrum Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień w Starogardzie Gdańskim na zlecenie Gminy Miejskiej Starogard Gdański - naszej Gminy Przyjaznej Seniorom - realizuje Program Profilaktyczny „Zdrowie zaczyna się w głowie” pod patronatem medialnym Głosu Seniora.

W okresie od lipca do grudnia 2025 roku w ramach wspomnianego programu realizowane są zajęcia dla seniorów pt. „Psycho-śniadania” oraz „Druga młodość – zajęcia dla otwartych na życie”. Zajęcia pt. „Psycho-

śniadania” są ukierunkowane na odkrywanie własnych zasobów emocjonalnych, psychicznych i społecznych, na poznawanie narzędzi radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz na poprawę umiejętności psychospołecznych.

Natomiast celem zajęć pt. „Druga młodość” jest zwyczajnie pogłębianie kontaktów międzyludzkich, wspieranie integracji, zapobieganie osamotnieniu osób starszych, zachęcanie do różnych form aktywności, urozmaicenie monotonii życia. Zajęcia są prowadzone za

pomocą uznanych technik psychologicznych przy wykorzystaniu metod cieszących się uznaniem u osób starszych. Wszystkie formy aktywizacji seniorów wzmacniają ich poczucie własnej wartości, wyzwalają przyjemne emocje, przyczyniają się do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego oraz zapobiegają izolacji społecznej.





DZIEŃ SENIORA W KONSTANCINIE-JEZIORNIE – ŚWIĘTO RADOŚCI, WSPÓLNOTY I MIĘDZYPOKOLENIOWEJ INTEGRACJI

6 września Park Zdrojowy w Konstancinie-Jeziornie, naszej partnerskiej Gminie Przyjaznej Seniorom, zamienił się w tętniące życiem centrum spotkań, muzyki i zabawy. Dzień Seniora przyciągnął setki mieszkańców, stając się prawdziwym świętem radości i wspólnoty, w którym każdy – niezależnie od wieku – mógł znaleźć coś dla siebie. Głos Seniora miał przyjemność patronować temu wydarzeniu.

Inicjatorem wydarzenia była Rada Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna – to właśnie dzięki ich kreatywności, uporowi i zaangażowaniu udało się zrealizować ideę Dnia Seniora. To piękny przykład tego, jak aktywność i pomysły seniorów mogą inspirować całą społeczność. Za organizację Dnia Seniora odpowiadał Konstanciński Dom Kultury.

Uczestników powitali: burmistrz Konstancin-Jeziorna Michał Wiśniewski, zastępca burmistrza Katarzyna Tusińska, Karolina Komar-Osińska – przewodnicząca Rady Miejskiej, Wojciech Guszowski – przewodniczący Rady Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna, a także Edyta Markiewicz-Brzozowska – dyrektor Konstancińskiego Domu Kultury. Ich przemówienia były pełne serdeczności, uznania i wdzięczności wobec Seniorów, którzy są nieocenionym filarem lokalnej wspólnoty.

Program obfitował w liczne atrakcje, a każda z nich miała swój wyjątkowy charakter. Szczególne wzruszenie wywołały występy artystyczne Seniorów w miejscowym amfiteatrze – pełne pasji, energii i szczerzej radości. Szczególnym powodzeniem cieszył się konkurs na najlepsze ciasta i torty, do którego zgłoszono aż dziesięć wyjątkowych wypieków. Jury miało nietatwe zadanie, bo każdy deser zachwycał smakiem i estetyką. Zwycięzcy otrzymali atrakcyjne nagrody – nowoczesny sprzęt AGD, który z pewnością przyda się w kuchennych kulinarnych eksperymentach. Ogromny wkład w to kulinarne święto miały gminne Koła i Kluby Seniora – to właśnie one przygotowały wiele spośród konkursowych ciast, zadbały o występy artystyczne i prowadziły Kawiarenkę Seniorów z własnymi, domowymi wyrobami. Nie zabrakło także zawodów sportowych, po których triumfatorzy odebrali puchary ufundowane przez GOSiR.

Jednym z najbardziej podniosłych momentów dnia było uroczyste posadzenie Dębu Seniora w Parku Zdrojowym. Dokonali tego przedstawiciele władz, seniorów i młodzieży. Dąb ma przypominać o szacunku dla doświadczenia starszych, o międzypokoleniowej więzi i sile wspólnoty. Gwiazdą wieczoru był zespół ŻUKI, który porwał publiczność w muzyczną podróż do czasów największych przebojów lat 60, a przede wszystkim do muzycznej przeszłości Beatlesów, której rytmy i melodie sprawiły, że park rozbrzmiewał śpiewem i wspólną zabawą.

Mamy nadzieję, że Dzień Seniora w Konstancinie-Jeziornie stanie się tradycją i będzie kontynuowany w kolejnych latach, by wspólnie tworzyć przestrzeń spotkania, integracji i radości dla całej naszej społeczności.

■ **WOJCIECH GUSZKOWSKI**
PRZEWODNICZĄCY RADY SENIORÓW



PIWNICZNA-ZDRÓJ – TRADYCJA I DZIEDZICTWO GÓRALI NADPOPRADEKICH

▶ Piwniczna-Zdrój – nasza partnerska Gmina Przyjazna Seniorom – to urokliwe miasteczko położone w Beskidzie Sądeckim, na granicy polsko-słowackiej. Stynie nie tylko z pięknych krajobrazów, wód mineralnych, ale także z pięknych tradycji Górali Nadpopradzkich oraz ich kultury, także tej niematerialnej.

Historia, którą chcemy opowiedzieć, zaczęła się właśnie tutaj, gdy pan Michał Nakielski postanowił powrócić do rodzinnych tradycji tkania rękawic furmańskich. Przypomniat sobie czasy dzieciństwa oraz to, jak jego ojciec i dziadek – mistrzowie w tej wyjątkowej, przestrzennej formie tkactwa – wytwarzali wetniane, jednopalczone rękawice. Były one niezwykle trwałe i ciepłe, a dawniej szczególnie chętnie używali ich furmani, których dłonie narażone były na surowy górski klimat.

Początkowo pan Michał prezentował swoje rękodzieło na jarmarkach i imprezach plenerowych. Zainteresowanie było jednak niewielkie – od czasu do czasu ktoś kupił rękawice czy czapkę, doceniając ręczną pracę i nietuzinkowe wzornictwo. Pierwszym uczniem pana Michała został jego wnuk, który zafascynował się kunsztem dziadka. Tradycja prawdopodobnie pozostałaby w kręgu rodzinnym, gdyby nie pewne spotkanie.

Na jednym z jarmarków twórczość pana Michała zauważyła pani Ewa Sowińska – mitośniczka rękodzieła, która od razu zakochała się w jego wyrobach. Zaczęła odwiedzać ostatniego rękawicznika w Piwnicznej, poznając historię i technikę tkania na specjalnej przestrzennej formie, zwanej deską. Zafascynowana oryginalnością tej sztuki, namówiła pana Michała do poprowadzenia warsztatów – co stanowiło nowość, bo dawniej wyrobieniem rękawic zajmowali się wyłącznie mężczyźni.

Dzięki jej zaangażowaniu oraz wsparciu ówczesnej dyrektor Domu Kultury w Piwnicznej-Zdroju, pani Janiny Janur, w 2015 roku odbyły się pierwsze warsztaty tkactwa przestrzennego. Trzy lata później, w 2018 roku, powstała nieformalna grupa tkaczy DRAPA PARYJA. Jej nazwa pochodzi z gwary tutejszych Czarnych Górali: *drapa* oznacza strome zbocze góry lub osuwisko, a *paryja* – głęboki parów.

Od tamtej pory zainteresowanie tkactwem przestrzennym stale rośnie. Dziś w Piwnicznej działa około 30 tkaczy, powstają publikacje, a rzemiosło jest promowane w mediach i zostało wpisane na krajową listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Był to ostatni moment, aby ocalić tę tradycję od zapomnienia.

Choć pana Michała Nakielskiego nie ma już wśród nas, jego dzieło kontynuuje rodzina – syn Krzysztof z żoną, wnuki oraz grupa DRAPA PARYJA. Wytwarzane ręcznie rękawice, czapki, pantofle i inne wyroby tkackie zdobywają coraz większą popularność i stały się nie tylko pięknym elementem dziedzictwa, ale także wizytówką regionu i samej Piwnicznej-Zdroju.

Zapraszamy do uzdrowiska Piwniczna-Zdrój – tutaj, przy wspólnym tkaniu, można miło spędzić czas i poznać niezwykłą historię piwniczańskiego dziedzictwa.





KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA



UKOŃCZYŁEŚ 60 ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. **PONAD 4700 FIRM** Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

POLECANI PARTNERZY PROGRAMU

Vision Express

254 Salony w całej Polsce
149 zł zniżki na kompletną parę okularów korekcyjnych jednoogniskowych,
429 zł zniżki na kompletną parę okularów korekcyjnych progresywnych. www.visionexpress.pl

Instytut Zdrowia SOFRA im. Ewy i Sobiestawa Zasady – Karpacz

5% zniżki
ul. Zaciszna 2, 58-540 Karpacz, tel. 75 742 88 57, sekretariat.karpacz@sofra.com.pl, www.sofra.com.pl

Instytut Zdrowia SOFRA im. Ewy i Sobiestawa Zasady – Mielno

5% zniżki
ul. Chełmońskiego 2, 76-032 Mielno, tel. 94 318 92 64, repcja.com.pl@sofra.com.pl, www.sofra.com.pl

Uzdrowisko Konstancin-Zdrój S.A.

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

Zakład Lecznicy „Uzdrowisko Nałęczów” S.A.

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

Uzdrowisko Łądek-Długopole S.A.

10% zniżki na zabiegi w Łądku-Zdroju
15% zniżki na zabiegi w Długopolu-Zdroju
ul. Wolności 4, 57-540 Łądek-Zdrój, tel.: +48 74 811 54 74, informacja@uzdrowisko-ladek.pl, www.uzdrowisko-ladek.pl

Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.

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

Uzdrowisko Ciechocinek S.A.

5% zniżki na pobyty hotelowe, e-mail: sekretariat@uzdrowiskociechocinek.pl, tel.: 54 283 60 78; 54 283 6265, www.uzdrowiskociechocinek.pl

Uzdrowisko Krynica-Żegiestów

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

GRUPA ARCHE S.A.

10% zniżki na usługi hotelowe we wszystkich hotelach i obiektach GRUPY ARCHE S.A. ul. Puławska 361, 02-801 Warszawa, 22 319 80 80, arche@arche.pl, www.arche.pl

SANATORIUM GRACJA SPÓŁKA Z O.O.

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

Uzdrowisko Ustron

10% zniżki na pobyty rehabilitacyjne i medyczne

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

Informacje i rezerwacje: infolinia@uzdrowisko-ustron.pl, tel. 33 854 54 54

SANATORIUM UZDROWISKOWE CHEMIK Sp. z o.o.

5% zniżki na pobyty lecznicze przy pobycie minimum 7 dób
10% zniżki na pobyty prywatne z wyżywieniem przy pobycie minimum 7 dób, ul. Wojska Polskiego 17, 57-340 Duszniki-Zdrój, chemik@chemikduszniki.pl, tel. 74 862 76 10; www.chemikduszniki.pl
Zniżki nie dotyczą ofert specjalnych oraz pobytów w okresach specjalnych wskazanych w Cenniku pobytów na dany rok. Zniżki nie łączą się z innymi rabatami.

BIODIO LAB SP. Z O.O.

ul. Chroszczańska 24, 15-732 Białystok, media@hempking.eu; tel. 572 672 876
20% rabatu na zakupy w sklepie konopnym HempKing.eu
20% rabatu na zakupy suplementów diety na BioWen.eu
7% rabatu na zakupy w sklepie ekologicznym BioZdrowy.pl

JURAPARK BAŁTÓW

30% rabatu od biletu ulgowego
Bałtów 8A, 27-423 Bałtów; sekretariat@dlfinvest.pl; tel. +48 535 150 663; www.juraparkbałtow.pl

PARK NAUKI I ROZRYWKI w KRASIEJOWIE

30% rabatu dla osób 60+
40% rabatu dla osób 70+
ul. 1 Maja 10, 46-040 Krasiejów; rezerwacja.krasiejow@jurapark.pl; tel. +48 579 346 149; www.juraparkkrasiejow.pl

JURAPARK SOLEC KUJAWSKI

79 zł – bilet dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora
ul. Sportowa 1, 86-050 Solec Kujawski; rezerwacja@juraparksolec.pl; tel. +48 525 275 001; www.juraparksolec.pl

ST. LUKAS MEDICAL & SPA

20% rabatu na Pakiet dla Seniora
Ul. Sienkiewicza 21, 59-850 Świeradów-Zdrój; info@hotel-lukas.pl; tel. 75 78 21 000; www.hotel-lukas.pl

ZEW NATURY – APARTAMENTY STARA MORAWA

10% rabatu
Ul. Stara Morawa 25, 57-550 Stronie Śląskie; repcja@apartamentystaramorawa.pl, tel. +48 662 759 177; www.apartamentystaramorawa.pl

REMONTDLASENIORA.PL

10% rabatu na wszystkie usługi
os. Złotego Wieku 61/69, 31-618 Kraków; biuro@remontdlaseniora.pl, tel. +48 730 747 171; www.remontdlaseniora.pl

SKOLNITY SKI & BIKE PARK

10% rabatu
ul. 1 Maja 61, 43-460 Wista; info@skolnity.pl; tel.: +48 731 323 711; www.skolnity.pl

KASINA SKI & BIKE PARK

10% rabatu
Kasina Wielka 672, 34-741 Kasina Wielka; biuro@kasinaski.pl; tel. 18 506 51 00; www.kasinaski.pl

KURZA GÓRA

10% rabatu
Ul. Kurza 1, 13-306 Kurzętnik, kontakt@kurzagora.pl; tel. 600 436 336; www.kurzagora.pl

CZARNY GROŃ SP. Z O.O.

20% rabatu na bilet wstępu do 1 osoby do Magicznej Osady Os. Praciaki 91, 34-125 Rzyki, marketing@czarnygron.pl; tel. 507 080 590; www.czarnygron.pl

WILLA SZALAY

10% rabatu
ul. Jana Wilkora 16, 34-460 Szczawnica, biuro@skalny.pl; tel. 606 399 304, www.szalay.pl

HOTEL CRYSTAL MOUNTAIN 5*

15% rabatu
Ul. Bukowa 19A, 43-460 Wista, rezerwacja@crystal-mountain.pl; tel. 33 44 34 800; www.crystal-mountain.pl

YANGO@

Polska firma, lider na rynku naturalnych suplementów diety – od 2014 roku towarzyszy na ścieżce dobrego, zdrowego życia – w bliskości z Naturą.
15% rabatu na wszystkie produkty w sklepie internetowym. Naturalne suplementy diety, przyprawy z różnych zakątków świata klasy premium, olejki eteryczne (przebadane dermatologicznie, czysta esencja z roślin) oraz naturalne suplementy dla czworonożnych przyjaciół.

ZIOLA OJCA A. CZ. KLIMUSZKO

-15% rabatu / kod promocyjny: SENIOR15
Ul. Laskowska 82, 62-051 Wiry k. Poznania; kontakt@klimuszko.pl; www.klimuszko.pl

WHY NOT TRAVEL

-50% zniżki na opłatę transakcyjną na nasze usługi tj.: bilety lotnicze, kolejowe, autokarowe, hotele
Ul. Kielnarowa 108A, 36-020 Tyczyn; info@whynotravel.pl; tel. 17 230 68 01; www.whynotravel.pl

SABAT KRAJNO – PARK ROZRYWKI I MINIATUR

-15% rabatu
Krajno-Zagórze 43 c, 26-008 Krajno-Zagórze, tel. 505 505 654; www.sabatkrajno.pl

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

ZAMÓW PRENUMERATĘ OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA

RODZAJ PRENUMERATY:

12 zł

- jeden wybrany
egzemplarz

60 zł

- 6 kolejnych
numerów

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

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

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



OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Seniorze, jeśli ukończysz 60 lat, zostań członkiem wspierającym Stowarzyszenia MANKO i odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora. Ciesz się ze zniżek w ponad 4700 punktach w całej Polsce. Opłata członkowska wynosi: 35 zł na rok i 50 zł na 2 lata.

JAK ZAMÓWIĆ KARTĘ? Wejdź na:

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

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



WESPRZYJ DZIAŁALNOŚĆ „GŁOSU SENIORA” DAROWIZNĄ

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY	nr rachunku odbiorcy 80 2490 0005 0000 4600 0004 0502	
	odbiorca: Stowarzyszenie MANKO os. Urocze 12 31-953 Kraków	
	kwota:	
	zleceniodawca:	
	tytuł:	
	tytułem: Darowizna na cele statutowe	
	tytułem od: - Głos Seniora	
	06	
	stempel dzienny	
	opłata:	

nazwa odbiorcy Stowarzyszenie MANKO	
nazwa odbiorcy od: os. Urocze 12, 31-953 Kraków	
nr rachunku odbiorcy 80 2490 0005 0000 4600 0004 0502	
waluta W R PLN	kwota
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)	
nazwa zleceniodawcy	
nazwa zleceniodawcy c.d.	
06	
pieczęć, data i podpis(z) zleceniodawcy	

Druk wygenerowano za pomocą: www.dtr.vot.pl/poak

Numer karty:

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



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

FORMULARZ DLA OSÓB CHCĄCYCH PRZYSTĄPIĆ DO PROGRAMU OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA *

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

PROSZĘ WYPEŁNIC PISMEM DRUKOWANYM

Miejscowość:

Data:

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

d d m m r r r r

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:

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

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

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

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

 TAK NIE

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

 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 w ramach programu 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 Stowarzyszenia MANKO o numerze: 80 2490 0005 0000 4600 0004 0502 (Alior Bank).

Data, podpis

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

ZOSTAŃ AMBASADOREM

GŁOSU SENIORA

WWW.GLOSSENIORA.PL



DJ WIKA
– AMBASADOR
„GŁOSU
SENIORA”



GŁOS SENIORA – STOWARZYSZENIE MANKO

OSIEDLE UROCZE 12, 31-953 KRAKÓW



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

KRS 0000225549